Servimos de Corazón.

REVISTA ELECTRÓNICA BIMESTRAL
INFORMATIVA DE ISSSTECALI

+Equipamiento para tu salud

+Por tu Familia

+Prevención

+Medicamentos

NÚMERO 1 JUNIO-JULIO DE 2023

BAJA CALIFORNIA
GOBIERNO DEL ESTADO

ISSSTECALI
INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES DEL GOBIERNO Y MUNICIPIOS DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA.

Con el corazón por delante.

Mensaje
del Director General

Estimados colaboradores, derechohabiencia de la burocracia y magisterio, así como jubilados y pensionados:

Con gran entusiasmo, me complace presentarles la primera edición de nuestra revista bimestral "Servimos de Corazón". Este medio de comunicación se erige como una ventana hacia el corazón de nuestra institución, el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Gobierno y Municipios de Baja California (ISSSTECALI). En cada página, descubrirán un recorrido por las actividades, logros y avances que han marcado la trayectoria de nuestra querida institución, así como ofertaremos servicios a los que tienen acceso.

Les invito a leer estas páginas, a disfrutar de su contenido y a sentirse parte activa de esta gran familia, esta revista es una prueba palpable de nuestro compromiso con la transparencia, cercanía y atención a todas las voces que conforman nuestra institución. Juntos, continuaremos fortaleciendo los lazos que nos unen y consolidando el bienestar de la familia ISSSTECALI.

¡Con el Corazón por Delante!

Atentamente,

Dr. Dagoberto Valdés Juárez
Director General de ISSSTECALI

Publicación Bimestral No.1 Año 1, Elaborada por el área de Comunicación Social de ISSSTECALI de distribución gratuita por medios electrónicos para la comunidad ISSSTECALI.

Cumplen
con prácticas.

Felicitamos y agradecemos a las y los médicos internos de pregrado por su estancia en el ISSSTECALI en dónde pusieron en práctica sus conocimientos, adquirieron habilidades y destrezas durante su paso las instalaciones de Hospital Mexicali.
Reconocemos su gran labor; les deseamos el mayor de los éxitos en el resto de su formación

Por tu Salud...
Servimos **de Corazón.**

#Tu ISSSTECALI

BAJA CALIFORNIA
GOBIERNO DEL ESTADO

ISSSTECALI
INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES DEL GOBIERNO Y MUNICIPIOS DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA.

Con el corazón por delante.

40 Años
Clínica Periférica "Benito Juárez"

Cuatro décadas brindando servicios de calidad y calidez a nuestros derechohabientes.

Durante cuatro décadas, hemos sido testigos de la dedicación y el compromiso de nuestro equipo de profesionales altamente capacitados; han trabajado incansablemente para mantener los más altos estándares de atención médica. Cada médico, enfermera y miembro del personal administrativo ha dedicado su experiencia y compasión para asegurar que cada derechohabiente reciba el cuidado individualizado que se merece.

Aún resta un largo camino por recorrer, seguiremos innovando, expandiendo nuestras capacidades y brindando servicios de excelencia.

Tu APP Mi Isstecali

ISSSTECALI

¡ Te facilita muchos trámites y servicios!

Con el corazón por delante.

- **Avisos Importantes de Pagos**
- **Consulta de Comprobantes**
- **Citas Médicas**

¡DESCÁRGALA YA!

DESCARGAR EN Google Play

Disponible en App Store

BAJA CALIFORNIA
GOBIERNO DEL ESTADO

ISSSTECALI
INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES DEL GOBIERNO Y MUNICIPIOS DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA.

Instalación

Comando Interinstitucional del Sector Salud en Baja California

Reafirmando el compromiso con la salud y el bienestar de la comunidad.

BAJA CALIFORNIA
GOBIERNO DEL ESTADO

ISSSTECALI
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Gobierno y Municipios del Estado de Baja California

En esta temporada de calor ¡refréscate!, acude al VIVE ACTIVO en la alberca

Inicia el **04 de Julio 2023**
Clases de **50 min.**
Derechohabientes **mayores de 18 años.**

SEDE:

Unidad Deportiva de IMDECUF Independencia

Calle Río Culiacán, Independencia, 21290 Mexicali, B.C.

Turno Vespertino

HORARIOS:

Martes, Miercoles y Jueves
de 6:00 a 7:00 pm y 7:00 a 8:00 pm.
Instructor:
L.A.F.D. Danica Gonzalez Castellanos.

Mayores Informes:

Departamento de Promoción y Fomento a la Salud
Teléfono: 6865516100 ext. 6176 y 6263

Con el corazón por delante.

www.isstecali.gob.mx

Jornada Médica
con Bomberos.

ISSSTECALI a través de promoción de salud colaboró con el Instituto de Psiquiatría del Estado de Baja California para llevar a cabo una jornada de salud para nuestros valientes bomberos de Mexicali, en donde además de brindar diversos servicios preventivos, se realizaron espirometrías, una herramienta importante para evaluar la función pulmonar de los bomberos y detectar posibles problemas respiratorios relacionados con su trabajo. Estas pruebas permiten monitorear la salud pulmonar a largo plazo y tomar medidas preventivas para garantizar que los bomberos puedan desempeñar su labor de manera segura y eficiente.

Nueva Lavadora
y Mejoras en Hospital Mexicali

Para brindarte un servicio de excelencia, estamos mejorando en equipamiento; instalamos una nueva lavadora de 36 kg. en Hospital Mexicali.

Adicionalmente, estamos renovando los pisos para mayos comodidad de nuestra derechohabiencia.

Jornada de Educación Continua

Enfoque ISSSTECALI 2023:

De la Guía a la Práctica Clínica

Nuestro Director General de ISSSTECALI Dr. Dagoberto Valdés Juárez, lideró esta jornada presencial y virtual, que contó con excelentes ponentes, expertos en los temas vistos.

El compromiso #ConElCorazónPorDelante siempre será mantenernos actualizados para brindar una mejor atención a nuestra derechohabiencia, en donde logremos actuar de manera oportuna para la detección y prevención de padecimientos.

Actividades
de Dirección General

Reunión con él área de informática del departamento de desarrollo de nuevos proyectos de ISSSTECALI quienes apoyados en la tecnología y programación logran beneficios a las y los compañeros trabajadores, así como nuestros jubilados y pensionados, estén atentos a estos nuevos proyectos y sistemas informáticos que facilitarán nuestros procesos en el corto plazo.

Recibimos en ISSSTECALI al Secretario Estatal de los Burócratas Guillermo Aldrete, así como a los Secretarios Secciónales de los Municipios de Ensenada, Rosarito, Tijuana, Tecate y Mexicali, se atendieron diversos temas de interés para nuestros derechohabientes así como beneficios para los trabajadores activos y jubilados.

Reunión con el equipo de la Subdirección de Prestaciones de ISSSTECALI la cual encabeza el Contador Noel Maya Montemayor, generando ideas a implementarse y mejora continua en los procesos internos para brindar cada vez un mejor servicio a la derechohabiencia.

Presentes en la subasta con causa que organiza el Gobierno del Estado de Baja California, con el objetivo de transparentar la venta de bienes inmuebles, un compromiso cumplido de nuestra Gobernadora Marina Del Pilar.

Actividades
de Dirección General

Reunión con los directores de las clínicas y hospitales de ISSSTECALI para mejorar el servicio médico que brindamos a nuestros derechohabientes, con un manejo integral de la salud buscamos soluciones a los padecimientos de nuestros pacientes.

Reunión con el equipo de Almacén Central, procurando mantener el abasto y disponibilidad de medicamentos e insumos para las necesidades de la derechohabiencia.

Celebramos convenio con los Centros de Integración Juvenil con el propósito de establecer bases y mecanismos de coordinacion para el desarrollo conjunto de actividades de prevencióny tratamiento de las adicciones, así como coadyuvar en la prevención de la violencia asociada. También acordamos promoción de la salud mental y física, que contribuya al bienestar y mejora del nivel de vida de los trabajadores, asegurados, derechohabientes y beneficiarios de los servicios que brinda ISSSTECALI.

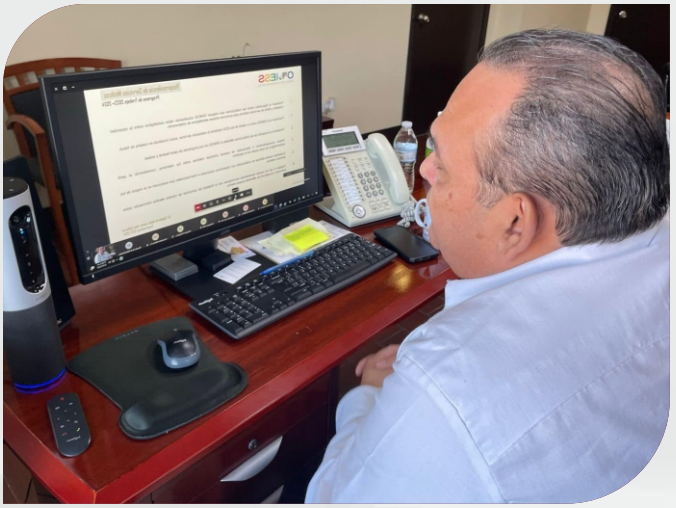
Reunión con el director y personal del Centro de Control, Comando, Cómputo, Calidad y Contacto Ciidadano (C4), con el objetivo de sumar a #ISSSTECALI a su monitoreo para brindar mayor seguridad y respuesta a las emergencias de nuestros derechohabientes.

Actividades
de Dirección General

ONIESS
UNIDOS POR LA SEGURIDAD SOCIAL
México

Presentes en el "Primer Simposio Nacional de Enfermedades Raras" en la Ciudad de Chihuahua organizado por la ONIESS, de la cual nuestro director general forma parte como Vicepresidente de Servicios Médicos, pudimos constatar que la visibilización de estas enfermedades y compartir las mejores prácticas entre todos los estados del País, nos ayudará a que existan mejores procedimientos para atender este tipo de padecimientos.

Nuestro director general fue reelecto en su cargo como Vicepresidente de Servicios Médicos de la Organización Nacional de Instituciones Estatales de Seguridad Social (ONIESS).



Reunión virtual donde avanzamos en el análisis de establecer mayores canales de comunicación entre instituciones así como la implementación de enlaces que favorezcan estrategias de colaboración.

ISSSTECALI
GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

Con el corazón por delante.

ESTRÉS LABORAL
PELIGRO PARA LA SALUD

Es la creciente presión en el contexto personal. Puede provocar la saturación física y mental, y general desequilibrio entre lo profesional y personal.

75% de los trabajadores de México sufren fatiga por **ESTRÉS LABORAL**

40% de quienes realizan labores de escritorio están **EXHAUSTOS**

EL PERSONAL DE SALUD
es uno de los sectores más afectados por el
Síndrome de Burnout

Fuente: Universidad Autónoma de México (UNAM)

¿Cómo afecta el estrés afecta nuestra salud?

Digestión · Piel · Peso · Memoria · Corazón

SÍNTOMAS

EMOCIONALES
ansiedad, miedo e irritabilidad

CONDUCTUALES:
menor productividad, aumento en el consumo de sustancias nocivas y falta de concentración

COGNITIVOS:
confusión, disminución en la capacidad de aprendizaje y resolución de problemas

FISIOLÓGICOS:
dolor de cabeza, músculos contraídos y malestar estomacal.

RECOMENDACIONES

Realizar técnicas de relajación
Cuidar la alimentación
Dormir las horas necesarias
Evitar sustancias dañinas
Buscar ayuda profesional de ser necesario

ACUDE A NUESTROS SERVICIOS DE PSICOLOGÍA PARA APOYO Y ORIENTACIÓN

Reunión

Centros de Integración Juvenil.

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Reunión muy productiva con la Lic. María Zulema Arvayo Ortiz, Directora del Centro de Integración Juvenil en Mexicali.
Juntos, ISSSTECALI y CIJ Mexicali estamos trabajando con el corazón por delante y de manera coordinada para abordar el tema de las adicciones en todas sus modalidades,

ONIESS
UNIDOS POR LA SEGURIDAD SOCIAL

FENA ISSHO

ISSSTECALI
INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES DEL GOBIERNO Y MUNICIPIOS DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA.
GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

Con el corazón por delante.

Primer Encuentro Nacional Seguridad y Salud en el trabajo.

en el marco del Día Mundial de la Seguridad y Salud Ocupacional

#ISSSTECALI, en colaboración con ONIESS, su Presidente el Lic. Ricardo Sergio de la Peña Rodriguez y la Federación Nacional de Salud, Seguridad e Higiene Ocupacional, su Presidente Dr. Kevin Rodriguez Trasfí se organizó la Primera Reunión Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional en el marco de la Conmemoración del Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

El evento se llevó a cabo de manera presencial en la Casa del Jubilado, gracias a la cortesía del Profr. Cornelio Gastelum Luque, y al mismo tiempo, se transmitió virtualmente a través de las plataformas digitales.

Primer Encuentro Nacional
Seguridad y Salud
en el trabajo.

en el marco del Día Mundial de la Seguridad y Salud Ocupacional

Se contó con la presencia del Secretario de Salud, el Dr. Adrián Medina y de nuestro Director General Dr. Dagoberto Valdés Juárez y el evento incluyó cuatro ponencias sobre temas relacionados con la organización de la seguridad y salud en los lugares de trabajo, a cargo de expositores altamente calificados y profesionales del área.

Agradecemos y todos los expositores y asistentes presenciales y virtuales de toda la República por su participación y apoyo para el éxito de la primera Reunión Nacional.

VERANO SEGURO

PROTEGIDOS CONTRA EL CALOR

Si detectas a una persona vulnerable al golpe de calor, canalízalo a un punto de hidratación en 15 sucursales (información en este post)

Kit de hidratación

1 botella de agua+ un sobre de vida suero oral

BAJA CALIFORNIA
GOBIERNO DEL ESTADO

SALUD
Secretaría de Salud

Con el corazón por delante.

GOBIERNO DE MEXICALI

DIF MEXICALI
DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

Coca-Cola

OXXO