

# Gaceta **ISSET**

INFORMACIÓN CERCA DE TI

AÑO 01 | NO. 01 | ENERO DE 2025 | ISSET.GOB.MX/BOLETINES



## UN ISSET CON **MISIÓN Y VISIÓN**

PÁG.2

SÍGUENOS EN     ISSET.GOB.MX



**FIRMA ISSET  
CONVENIO DE  
COMODATO  
CON LA UJAT**

PÁG. 3

*Agenda*  
**Cultural**

**ACTIVIDADES LLENAS  
DE MÚSICA Y ARTE  
TOTALMENTE GRATIS**

PÁG. 19

## CALENDARIO DE PAGOS A JUBILADOS Y PENSIONADOS 2025

**PERIODO**

**FECHA DE PAGO**

ENERO

VIERNES 31 DE ENERO

FEBRERO

VIERNES 28 DE FEBRERO

MARZO

VIERNES 28 DE MARZO

ABRIL

MIÉRCOLES 30 DE ABRIL

MAYO

VIERNES 30 DE MAYO

JUNIO

VIERNES 27 DE JUNIO

JULIO

JUEVES 31 DE JULIO

AGOSTO

VIERNES 29 DE AGOSTO

SEPTIEMBRE

MARTES 30 DE SEPTIEMBRE

OCTUBRE

VIERNES 31 DE OCTUBRE

NOVIEMBRE

VIERNES 28 DE NOVIEMBRE

DICIEMBRE

VIERNES 26 DE DICIEMBRE

GRATIFICACIÓN

LUNES 22 DE DICIEMBRE

# Editorial

En un mundo en constante evolución, donde la atención médica se enfrenta a desafíos sin precedentes, la experiencia del derechohabiente se ha convertido en un pilar fundamental para el éxito de cualquier sistema de salud.

Esta gaceta nace con el propósito de ser un faro de conocimiento, innovación y mejores prácticas en la atención al paciente, un espacio donde profesionales de la salud, administradores y cuidadores pueden encontrar inspiración y herramientas que les permitan elevar la calidad del servicio que ofrecen, así como un medio de difusión de las actividades culturales, sociales, deportivas y de atención que brinda el Instituto de Seguridad Social del Estado de Tabasco.

A lo largo de sus páginas, exploraremos temas cruciales que impactan directamente en la experiencia de nuestros derechohabientes, desde la comunicación efectiva y la empatía, hasta la implementación de tecnologías que faciliten un cuidado más personalizado y accesible.

Nuestro objetivo es promover un enfoque centrado en el paciente, donde cada interacción se convierta en una oportunidad para mejorar la salud y el bienestar de quienes atendemos.

Estamos convencidos de que la atención al paciente no es solo una responsabilidad, sino una vocación que requiere dedicación y pasión. Agradecemos a todos nuestros colaboradores y lectores por unirse a esta misión colectiva. Juntos, podemos transformar el panorama de la atención de nuestro Instituto, haciendo de cada experiencia un paso hacia un futuro más saludable y esperanzador.

Les invito a sumergirse en esta lectura enriquecedora, que sin duda estimulará el diálogo y la reflexión sobre cómo podemos seguir mejorando en nuestra labor diaria.

¡Bienvenidos a esta nueva edición!



**Dr. Rodolfo Lehmann Mendoza**





## Misión

Proveer servicios integrales de seguridad social a los trabajadores al servicio del Estado de Tabasco, jubilados, pensionados y sus familias, garantizando un acceso equitativo, oportuno y de calidad en prestaciones médicas y socioeconómicas, guiados por los principios de solidaridad, transparencia y mejora continua, promoviendo el bienestar físico, social y económico de los derechohabientes.

## Visión

Ser una institución líder en seguridad social para los trabajadores al servicio del Estado de Tabasco, jubilados, pensionados y sus familias, reconocida por su capacidad de garantizar el bienestar integral de sus derechohabientes mediante un manejo honesto y eficiente de los recursos, con estabilidad financiera, aplicando un modelo innovador que promueva la mejora continua, el desarrollo del capital humano y el fortalecimiento de las prestaciones médicas, económicas, sociales, culturales y deportivas, asegurando el acceso equitativo y la calidad en los servicios.

## Valores

**Solidaridad:** Fomentamos la cooperación y el apoyo mutuo entre nuestros derechohabientes, promoviendo el bienestar colectivo.

**Inclusión:** Creemos en la igualdad y el respeto por la diversidad, garantizando que todos los derechohabientes tengan acceso equitativo y un trato justo.

**Honestidad:** Actuamos con integridad y verdad en todas nuestras interacciones, manteniendo una relación de confianza con nuestros derechohabientes.

**Eficiencia:** Valoramos el uso responsable y óptimo de los recursos, asegurando que nuestros servicios sean de alta calidad y se presten de manera ágil.

**Respeto:** Reconocemos y valoramos la dignidad de cada persona, ofreciendo un trato humano y considerado en todo momento.

**Sostenibilidad:** Nos comprometemos a garantizar que nuestras acciones y servicios sean sostenibles a largo plazo, asegurando el bienestar de las generaciones futuras.

**Justicia Social:** Promovemos la equidad y trabajamos para crear una sociedad más justa, donde todos tengan acceso a los derechos que les corresponden.



# Tendremos 'Casa de Ayuda' ISSET

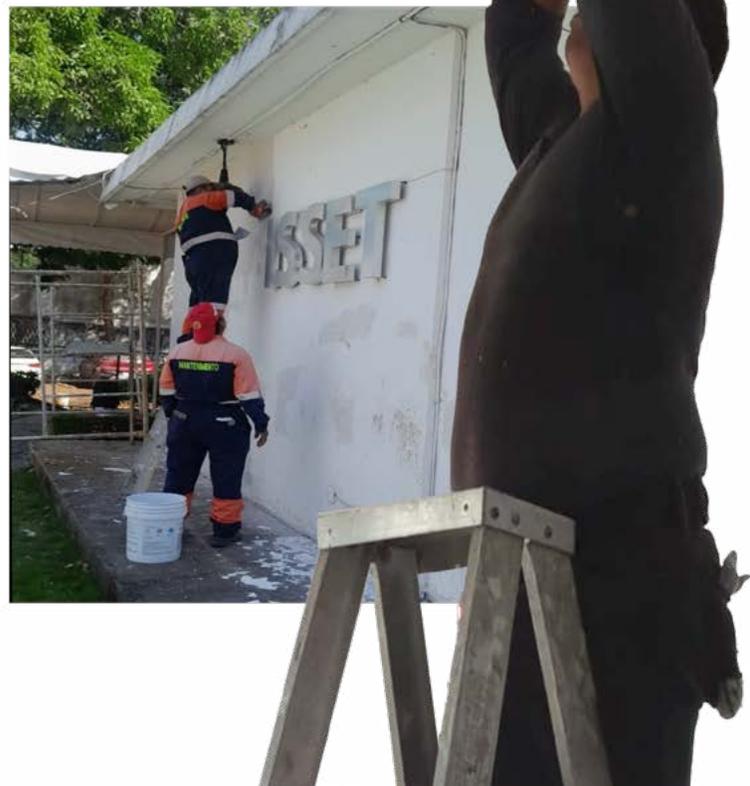
El director general del Instituto de Seguridad Social del Estado de Tabasco (ISSET), Dr. Rodolfo Lehmann Mendoza, anunció la creación de un nuevo albergue denominado "Casa de Ayuda", que estará destinado a ofrecer apoyo a los familiares y cuidadores de los pacientes internados en el Centro de Especialidades Médicas "Dr. Julián A. Manzur Ocaña".

"La Casa de Ayuda, es el primer albergue del ISSET que está en frente del hospital, y que va a tener dos particularidades: primero, habrá mesas y sillas para que puedan comer ahí y no en una zona hospitalaria y segundo, que puedan dormir allí de 8:00 de la noche a 8:00 de la mañana", aseguró.

Esta "Casa de Ayuda" tiene como objetivo principal ofrecer un refugio digno para los cuidadores, quienes muchas veces se ven obligados a pasar largas horas en condiciones precarias debido a la falta de espacio o recursos.

Con esta acción, el ISSET busca mejorar la calidad de la atención médica para los derechohabientes, y dar un apoyo integral a las personas que, aunque en un segundo plano, son fundamentales en el proceso de recuperación y bienestar de los pacientes.

Los trabajos ya empezaron con el retiro de los residentes, la limpieza del lugar, la construcción de camas y mantenimiento general.



## FIRMA ISSET CONVENIO DE COMODATO CON LA UJAT



FOTO: Firma de convenio ISSET-UJAT, Dr. Rodolfo Lehman Mendoza, director general del ISSET, Lic Guillermo Narváz Osorio, rector de la UJAT, Lic. Alejandrino Bastar Cordero, encargado del despacho de la Secretaría de Servicios Administrativos de la UJAT.

El Instituto de Seguridad Social del Estado de Tabasco (ISSET) y la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (UJAT) firmaron un convenio de comodato el pasado 19 de noviembre del 2024, el cual permite la colaboración entre ambas instituciones, por lo que trabajan juntas en proyectos que mejoran la calidad de vida de los tabasqueños.

Y es que la UJAT prestó al ISSET, para actividades administrativas, un edificio de la Ciudad Universitaria del Conocimiento, ubicado en la carretera Villahermosa - Macuspana, km 17.5 R/a. Coronel Traconis, 3era sección, (Zona Altozano) equivalente a 4 mil 200 metros de espacio construido.

El Director General del instituto, Rodolfo Lehmann Mendoza, agradeció al rector de la UJAT, Guillermo Narváz Osorio, el haber establecido lazos con la universidad. *“Sobre todo porque es nuestra casa, nuestra máxima casa de estudios, pero más allá de eso es porque el ISSET, el Instituto de Seguridad Social del Estado de Tabasco adolece -y es la realidad-, lo estamos curando, estamos trabajando”*, subrayó.

El funcionario estatal señaló que estas mejoras van aunado a la indicación del Gobernador del Estado, Javier May Rodríguez, que consiste en sacar a la institución de la ignominia donde se encuentra, para mejorar el servicio y darle una atención de calidad y calidez a los derechohabientes.

*“Téngalo por seguro señor rector que vamos a hacer nuestra esta unidad, la vamos a cuidar, la vamos a querer, pero sobre todo la vamos a hacer crecer y en el ISSET tiene a un amigo y a un grupo de gente que también le da la amistad para usted, para sus directivos, para sus maestros y para sus alumnos, gracias”,* culminó Lehman Mendoza.

Por su parte, el rector de la UJAT, Guillermo Narváez, detalló que, tras este comodato, la universidad recibirá servicios de diálisis y hemodiálisis por parte del instituto, cubriendo sólo el costo de los kits. Asimismo, este convenio contempla la ampliación del acuerdo en los programas de servicio social y prácticas profesionales que alumnos realizan en el ISSET.

Cabe destacar que este acuerdo es un ejemplo de la colaboración entre ambas instituciones públicas para coadyubar con el Gobierno del Estado en generar ahorros en el pago de renta y con ello dar cumplimiento a las medidas de austeridad, para que se puedan llevar a cabo proyectos innovadores y sostenibles.



FOTO: Directivos de ISSET y de la UJAT se toman la foto oficial tras la firma de convenio de comodato entre ambas instituciones.

# DONAR SANGRE SALVA VIDAS



## REQUISITOS

-  **Donantes de 18 a 65 años, identificación oficial**  
(INE, licencia de manejo o cartilla militar)
-  **No haber ingerido bebidas alcohólicas en las últimas 24 horas**
-  **72 horas libres de medicamentos**
-  **No estar embarazada, ni lactando**
-  **Peso mínimo de 50 kg**
-  **Ayuno mínimo de 4 horas**  
(No haber cenado alimentos ricos en grasa)
-  **Proceso invasivo en la piel, no menos de un año**  
(Tatuajes, perforaciones, microblading, acupuntura o algún proceso invasivo en la piel)
-  **No haber recibido vacunas en el último mes**
-  **No presentarse desvelado**
-  **No traer camisas y/o blusas manga larga**

INFORMES DE 10 A 20 HORAS, TODO EL AÑO AL:

 9935952978  9932010995  Cerrada de la Ceiba S/N, Col. Atasta

 Isset\_Tab  ISSET  isset\_tab  ISSET\_tab

ISSET.GOB.MX

# OTORGA ISSET EN COMODATO UN EDIFICIO A LA COORDINACIÓN GENERAL DE ASUNTOS JURÍDICOS DEL GOBIERNO DEL ESTADO



FOTO: Firma de convenio ISSET-CGAJ; Dr. Rodolfo Lehman Mendoza, director general del ISSET, Dr. Jesús Manuel Argáez de los Santos, titular de la Coordinación General de Asuntos Jurídicos, Lic. Mario Alberto Gallardo García, encargado de despacho de la Secretaría de Administración e Innovación Gubernamental

El Director General del ISSET, Rodolfo Lehmann Mendoza y el titular de la Coordinación General de Asuntos Jurídicos, Jesús Manuel Argáez de los Santos, firmaron un contrato de comodato el pasado 12 de diciembre de 2024, con el que formalizaron la entrega de un inmueble.

El Instituto de Seguridad Social del Estado de Tabasco (ISSET) concedió el uso de un edificio a la Coordinación General de Asuntos Jurídicos del Gobierno del Estado, con el propósito de fortalecer los servicios jurídicos y administrativos que se brindan en beneficio de la población.

La entrega del inmueble ubicado en la ciudad de Villahermosa, municipio de Centro, se formalizó mediante un contrato de comodato firmado por el director general del ISSET, Rodolfo Lehmann Mendoza, el titular de la Coordinación General de Asuntos Jurídicos, Jesús Manuel Argáez de los Santos y el encargado de Despacho de la Secretaría de Administración e Innovación Gubernamental, Mario Alberto Gallardo García.

Tras signar el documento, Lehmann Mendoza destacó que el traspaso de este inmueble tiene como finalidad coadyuvar con las medidas de austeridad que impulsa el Gobernador Javier May Rodríguez y contribuye a mejorar los servicios que se brindan a las y los tabasqueños.

*“Es un granito de arena, aún hay muchas cosas, muchas necesidades, pero con situaciones como esta, lo único que buscamos es el bien del Gobierno con y para el pueblo, entonces éste es el camino”,* señaló.

A nombre del mandatario estatal, Jesús Manuel Argáez de los Santos, agradeció las actividades interinstitucionales que buscan optimizar los recursos del Estado.

*“Agradecemos mucho la disposición de Rodolfo Lehmann Mendoza para poder llevar a cabo este comodato que será de gran ayuda en lo que se refiere a los organismos jurisdiccionales laborales que están trabajando y van a estar encabezados por la Consejería Jurídica a partir del primero de enero del 2025”,* apuntó.

Destacó que estas acciones están alineadas con una reingeniería administrativa, que ha reducido el número de secretarías de 16 a 14. Además, resaltó que la política gubernamental se basa en una austeridad real, que incluye ajustes salariales desde el Gobernador hasta los funcionarios, con el objetivo de hacer un uso más eficiente de los recursos públicos.

Estuvieron presentes en el evento, la subconsejera de Normatividad y Consulta de la Consejería Jurídica, Ana Isabel Núñez de Dios; el titular de la Unidad de Apoyo Jurídico del ISSET, Carlos Hernández Santiago; la Directora de Administración del ISSET, Perla Guadalupe Cano Domínguez y Erasto Vázquez López, Director del Gabinete ISSET.

***“Lo único que buscamos es el bien del Gobierno con y para el pueblo, entonces éste es el camino”***

Rodolfo Lehmann Mendoza  
Director general del ISSET



FOTO: El Director General del ISSET, Rodolfo Lehmann y el titular de la Coordinación General de Asuntos Jurídicos, Jesús Manuel Argáez de los Santos se saludan tras firma de comodato que beneficiará a ambas instituciones de Gobierno.

# Ansiedad: factores, síntomas y desafíos

La ansiedad es un problema de salud mental que afecta a muchas personas alrededor del mundo, y México no es la excepción. En nuestro país, la prevalencia de trastornos de ansiedad ha ido en aumento en las últimas décadas, debido a diversos factores sociales, culturales, económicos y políticos.

La ansiedad puede manifestarse de diferentes maneras en cada persona.

Algunos de los síntomas comunes incluyen:

- Síntomas físicos: Palpitaciones, sudoración excesiva, dificultad para respirar, tensión muscular, dolor de cabeza, mareos, insomnio.
- Síntomas emocionales: Sensación de nerviosismo o pavor constante, miedo irracional, dificultad para concentrarse, preocupación excesiva.
- Síntomas conductuales: Evitar situaciones sociales, cambios en los hábitos alimenticios, consumo de sustancias como alcohol o drogas para calmar la ansiedad.

Afortunadamente, existen opciones de tratamiento y apoyo para las personas que padecen ansiedad en México.

Los enfoques más comunes incluyen: Terapia psicológica, medicamentos, redes de apoyo, campañas de concientización, prevención y educación.

Desafíos y perspectivas

Aunque hay una mayor conciencia sobre la ansiedad y otros trastornos mentales en México, aún persisten varios desafíos. La escasez de profesionales capacitados en salud mental, la falta de infraestructura adecuada y la pobreza siguen siendo barreras significativas para que muchas personas reciban el tratamiento que necesitan.

Es fundamental que las políticas públicas en México sigan avanzando para mejorar el acceso a servicios de salud mental y reducir el estigma social asociado con estos problemas.

## Factores que contribuyen a la ansiedad en México

1. Condiciones económicas.
2. Violencia e inseguridad.
3. Estigma y falta de acceso a la salud mental.
4. Factores familiares y sociales.
5. Impacto de la pandemia de COVID-19.



# Adiós a Las enfermedades respiratorias

Las enfermedades respiratorias son comunes durante los meses más fríos debido a varios factores, como el clima, el aumento del tiempo pasado en espacios cerrados y la menor exposición al sol.

Estas enfermedades incluyen resfriados, faringitis, rinosinusitis, bronquitis aguda, sinusitis, neumonía.



## Mantén una buena higiene

- **Lávate las manos con frecuencia:** El frío no disminuye la capacidad de los virus para propagarse. Asegúrate de lavarte las manos con agua y jabón, especialmente después de toser, estornudar o estar en lugares públicos.
- **Usa desinfectante de manos:** Si no tienes acceso a agua y jabón, un gel desinfectante con al menos un 60% de alcohol puede ayudar a eliminar los gérmenes.
- **Evita tocarte la cara:** Los virus pueden ingresar al cuerpo a través de los ojos, la nariz y la boca. Evitar tocarte la cara reduce la posibilidad de contagio.

## Mantén tu sistema inmunológico fuerte

- **Come alimentos nutritivos:** Consumir una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, proteínas y granos enteros puede ayudar a mantener fuerte tu sistema inmunológico.
- **Vitamina C:** Alimentos como naranjas, kiwis, fresas y pimientos rojos son ricos en vitamina C, que es importante para fortalecer las defensas del cuerpo.

• **Hidratación:** Beber suficiente agua, aunque el clima sea frío, es crucial para mantener las mucosas nasales y la garganta hidratadas, lo que ayuda a prevenir infecciones.

• **Suplementos si es necesario:** Consultar con un médico sobre el uso de suplementos de vitamina D puede ser útil, especialmente en invierno, cuando la exposición al sol es limitada.

## Vacunación

- Vacuna contra la influenza.
- Vacuna contra la neumonía: Si eres mayor de 65 años o tienes enfermedades crónicas, como problemas respiratorios o cardíacos, la vacuna contra la neumonía puede ser recomendable.
- Otros refuerzos: Mantén al día tus vacunas de rutina, ya que algunas enfermedades respiratorias también pueden aumentar en invierno.

## Protege tu respiración

- Evita ambientes cerrados y masivos: El invierno suele ser una temporada de estar más tiempo dentro de lugares cerrados, lo que facilita la propagación de virus. Si es posible, ventila los espacios para renovar el aire y evitar la acumulación de gérmenes.
- Uso de mascarillas: En áreas de alta circulación de personas o en brotes de enfermedades respiratorias, las mascarillas pueden ser útiles para evitar contagios.
- Cubrirse al toser y estornudar: Usa un pañuelo desechable o el pliegue de tu brazo para evitar esparcir gotas infectadas en el aire y en superficies.

## Evita el estrés y duerme lo suficiente

- Descanso adecuado: El sueño es fundamental para un sistema inmunológico saludable. Asegúrate de dormir entre 7 y 9 horas por noche para permitir que el cuerpo se recupere y reponga fuerzas.
- Reduce el estrés: El estrés puede debilitar las defensas del cuerpo. Practicar técnicas de relajación, como la meditación, el yoga o simplemente pasar tiempo al aire libre, puede ser útil para mantener tu salud general.

## Mantente activo

- Ejercicio regular: Aunque el frío puede desmotivar, mantenerse activo es esencial para fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la circulación sanguínea. Hacer ejercicios moderados, como caminar, puede aumentar tus defensas.
- Salir al aire libre: Aprovecha las horas de sol, aunque sean pocas, para salir a caminar o hacer ejercicio al aire libre. Esto ayuda a mejorar la circulación y la producción de vitamina D, fundamental para el sistema inmunológico.

## Cuidado con las enfermedades respiratorias preexistentes

- Si tienes enfermedades respiratorias crónicas como el asma o la EPOC, es importante seguir el tratamiento prescrito por tu médico y tomar precauciones adicionales durante los meses de frío. El aire frío puede irritar las vías respiratorias y desencadenar crisis.

## Evita el contacto con personas enfermas

- Mantén distancia: Si tienes contacto con personas que presentan síntomas de enfermedades respiratorias, como tos, fiebre o congestión, es recomendable mantener una distancia prudente para evitar el contagio.

Prevenir las enfermedades invernales implica una combinación de medidas de higiene personal, fortalecimiento del sistema inmunológico, vacunación, protección contra el frío y mantener buenos hábitos de vida. Si sigues estas recomendaciones, puedes reducir significativamente el riesgo de sufrir enfermedades comunes durante la temporada invernal.



Si necesitas ir al médico ven a la  
Unidad de Atención Médica Continua

## **Centro Médico “Dr. Juan Puig Palacios”**

ubicado en Av. Gregorio Méndez Magaña  
frente al recreativo de Atasta.

Contamos con médicos y enfermeras  
capacitados para atenderte.

**LAS 24 HORAS • TODO EL AÑO**

[Isset\\_Tab](#) [ISSET](#) [@isset\\_tab](#) [ISSET\\_tab](#)

[ISSET.GOB.MX](http://ISSET.GOB.MX)



# ¿Qué hacer ante un accidente de trabajo?

Según la Organización Internacional del Trabajo 2,3 millones de personas mueren cada año alrededor del mundo a causa de accidentes y enfermedades relacionadas con el trabajo. (1) A diario ocurren cerca de 868 mil accidentes de trabajo, de los cuales 1,100 suceden en México. (2) En el año 2024 se dictaminaron 109 casos de accidente de trabajo y accidente de trayecto, por parte del Instituto de Seguridad Social del Estado de Tabasco, 12 ocasionaron una invalidez total y permanente. (3)



## Concepto

Los accidentes son involuntarios e incontrolables y se asocia a un fenómeno casual, donde resulta un “daño”.

En la mayoría de los casos, los accidentes de trabajo suceden debido a las condiciones físicas peligrosas que puedan representar un riesgo en las instalaciones, procesos, maquinaria, equipo, herramientas, medios de transporte, materiales y energía (4), así como por la actitud o actos inseguros de los trabajadores al realizar sus actividades. Otros accidentes ocurren en el trayecto del domicilio a su centro de trabajo y viceversa.

Como trabajadores, es muy importante conocer los procesos a realizar. Si sufres un accidente de trabajo o de trayecto, debes realizar lo siguiente:

1. Informar inmediatamente a tu jefe directo o encargado, el hecho o circunstancia ocurrido. Especificando el día, hora y lugar donde se suscitó. Puedes documentar el accidente con fotografías.
2. El ente público está obligado a hacer del conocimiento del ISSET, mediante oficio y acta circunstanciada, que describa los hechos, dentro de los primeros tres días hábiles siguientes que se produzca. (5)
3. Deberá descargar el formato de Reporte de Accidente de Trabajo, localizado en la página oficial del ISSET <https://www.isset.gob.mx>, en el apartado de Servicios en Línea, Notificación de accidente de trabajo.

4. Llenar el formato y enviarlo adjunto a los requisitos solicitados.

### Requisitos

- Oficio de notificación del ente público dirigido al Dr. Rodolfo Lehmann Mendoza, director general del ISSET.
- Formato de reporte de Accidente de Trabajo o Enfermedad Profesional.
- Último recibo de pago de nómina del trabajador.
- Identificación oficial vigente INE.
- Comprobante de domicilio vigente (luz, agua, teléfono o predial).

### En caso de defunción, además

- Acta de defunción
- Certificado de necropsia o dispensa de ésta, incluyendo examen toxicológico.
- Último recibo de pago de nómina del trabajador.
- Copia certificada de la Averiguación Previa del Ministerio Público.

Los accidentes son impredecibles, por eso es necesario estar preparados e informados, para actuar conforme a derecho y así se respeten tus garantías laborales. ISSET cerca de ti.



- 1.- OMS/OIT: Casi 2 millones de personas mueren cada año por causas relacionadas con el trabajo, 2021. <https://www.ilo.org/es/resource/news/omsoit-casi-2-millones-de-personas-mueren-cada-a%C3%B1o-por-causas-relacionadas>
- 2.- Prevención de Accidentes en el Trabajo, IMSS <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/prevencion-accidentestra-bajo#:~:text=Medidas%20de%20prevenci%C3%B3n%20para%20los%20accidentes%20en%20el%20trabajo&text=Colocar%20de%20manera%20correcta%20los,maquinaria%20y%20herramienta%2C%20entre%20otras>
- 3.- Estadística de accidente de trabajo 2024, archivo Medicina Laboral del Instituto de Seguridad Social del Estado de Tabasco.
- 4.- NORMA Oficial Mexicana NOM-030-STPS-2009, Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo-Funciones y actividades. <https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/3923/stps/stps.htm%23:~:text=%3DNOR-MA%2520Oficial%2520Mexicana%2520NOM%2520D030%2C%20el%2520trabajo%252DFunciones%2520y%2520actividades%26text%3DEstablecer%2520las%2520funciones%2520y%2520actividades%2Caccidentes%2520y%2520enfermedades%2520de%2520trabajo>
- 5.- Reglamento de la Ley ISSET, artículo 95. Publicado en el Diario Oficial de la Federación el 16 de julio de 2026.

# ¡Vacúnate contra la influenza!

Como todos los años, en el invierno se incrementan las infecciones respiratorias de las vías aéreas superiores.

En México, dado el flujo de personas, sobre todo por las temporadas vacacionales y las bajas temperaturas de la temporada invernal, la presencia de los padecimientos respiratorios agudos es común, y entre ellos la influenza.

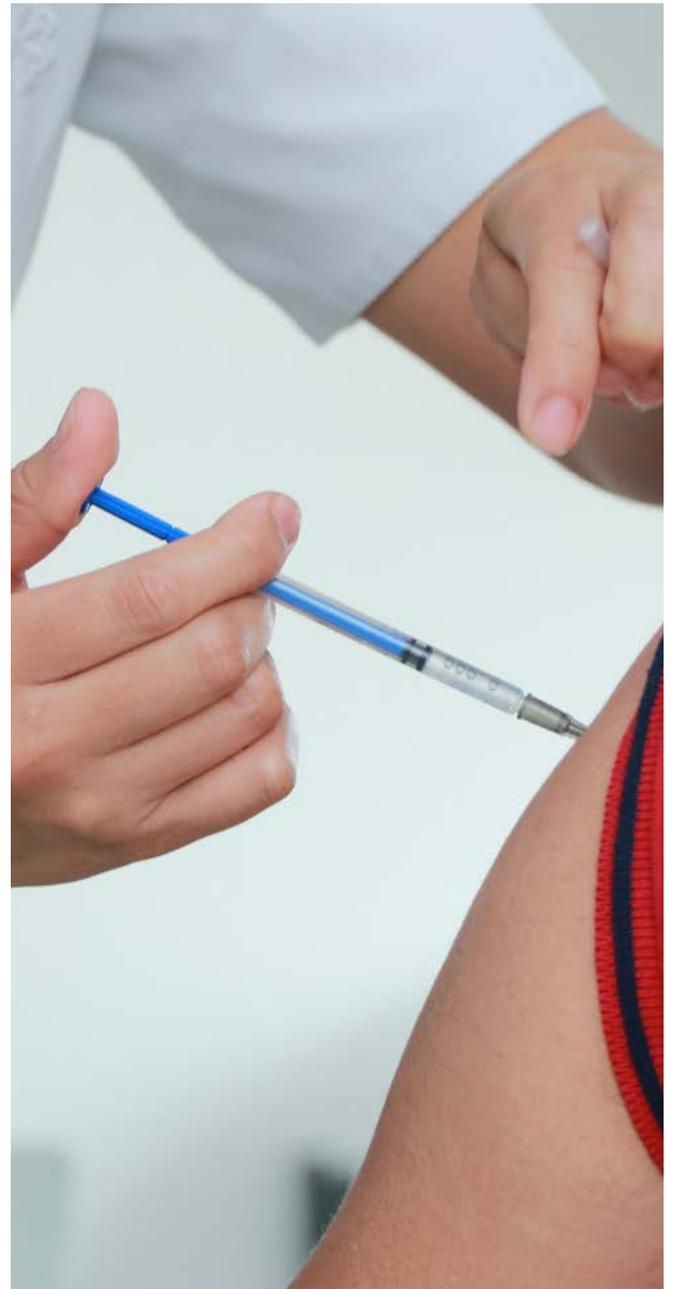
Cada año se verifica qué virus están circulando en cada región del mundo, y con ellos se prepara la vacuna estacional de influenza que se aplica.

## **Las personas que deben vacunarse son:**

- Niñas o niños de 6 meses a 5 años de edad.
- Personas de 60 y más años de edad, una dosis cada año.
- Pacientes asmáticos y otras enfermedades pulmonares crónicas.
- Cardiopatías (enfermedades del corazón, no incluye Hipertensión Arterial sistémica).
- Inmunodeficiencias.
- Problemas renales crónicos.
- Diabetes mellitus, obesidad.
- Estar embarazada.
- Ser trabajador (a) de la salud.
- Ser cuidador (a) de menores de 5 años (personal de guarderías).

Cada año se debe aplicar dosis de refuerzo, así que vacúnate, protégete y protege a tu familia.

**La vacuna se encuentra disponible en el centro médico Dr. Julián A. Manzur Ocaña (CEMI) y en el CEM Dr. Juan Puig Palacios.**





## ***Celebran CAI - ISSET Día de Reyes***

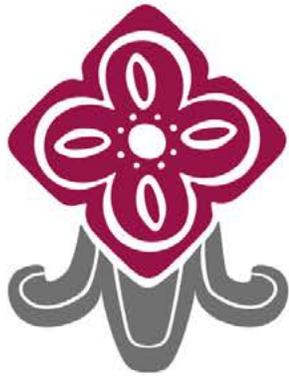
Los directivos, maestros y psicólogos de los Centros de Atención Infantil (CAI-ISSET) 1, 2, IV y V celebraron con alegría y entusiasmo el Día de Reyes, con actividades que incluyeron la visita de los Reyes Magos, la tradicional partida de roscas de Reyes y la entrega de regalos a los pequeños.

Este evento no solo fue una oportunidad para disfrutar de la festividad, sino que también marcó el reinicio del ciclo escolar 2024-2025 en estos centros educativos, creando un ambiente festivo y lleno de emoción para los niños y el personal educativo.





DISFRUTA DE NUESTRO PROGRAMA



**ISSET**  
¡CERCA DE TI!

TODOS LOS  
**JUEVES**  
A PARTIR DE LAS  
**11:00 HRS**  
A TRAVÉS DE



La Radio  
de Tabasco

**1230 AM**



**MEGA**  
iPonle Play!

**94.9 FM**



SÍGUENOS EN  **ISSET.GOB.MX**

# Agenda Cultural

Disfruta de actividades llenas de música y arte en el

**Centro Cultural ISSET**

## Enero 2025



**17 de enero 5:00 pm**

**Verbena ISSET**  
Fernando Romero

**22 de enero 5:30 pm**

**Taller infantil**  
Taller de pintura por  
Día de Reyes

**23 de enero 4:00 pm**

**Tardes culturales**  
Rondalla ISSET

**24 de enero 5:00 pm**

**Verbena ISSET**  
Imitador Luis Tolomeo

**31 de enero 5:00 pm**

**Verbena ISSET**  
AVI Perconst

**1- 31 de enero 4:00 pm**

**Talleres culturales  
en Centla**  
Marimba y tamborileros

## ¡Totalmente gratuito!



**C. Narciso Sáenz  
#122 Col. Centro**

✕ Isset\_Tab    f ISSET    @ isset\_tab    ▶ ISSET\_tab

**ISSET.GOB.MX**

# Talleres deportivos

## ISSET 2025

Estimado derechohabiente ponemos a tu disposición los siguientes talleres:

### ZUMBA

Lunes a viernes

17 a 19 hrs

Kiosco del parque infantil  
de la Ciudad Deportiva

### YOGA

Martes y jueves

17 a 19 hrs

Instalaciones del CAI IV

### AJEDREZ

Martes y jueves

16 a 18 hrs

Instalaciones del CAI IV

### BASQUETBOL

Lunes a viernes

16 a 18 hrs

Cancha Techada No.6 de  
la Ciudad Deportiva

### ACADEMIA DE BEISBOL

Categoría de 4 a 8 años

Lunes y miércoles

16:30 a 19 hrs

Unidad deportiva La Manga II

Categoría de 9 a 14 años

Martes, jueves y viernes

16:30 a 19:30 hrs

Unidad deportiva Olimpia XXI

### CENTRO REGIONAL DE SEGURIDAD SOCIAL DE CENTLA

### AJEDREZ

Lunes a viernes

16 a 18:30 hrs

### BASQUETBOL

Lunes a viernes

16 a 18:30 hrs

Inscripciones abiertas en horario del Centro Cultural ISSET (Narciso Sáenz #122 col. Centro, de 9 a 15 hrs.)  
o en las instalaciones donde se lleva a cabo cada actividad (Los días y horas de las mismas).

**Más Información al (993) 1864 023.**

Isset\_Tab ISSET isset\_tab ISSET\_tab

ISSET.GOB.MX