



SEGURO POPULAR
SISTEMA DE PROTECCIÓN SOCIAL EN SALUD

Material de difusión del Sistema de protección Social en salud del D.F.

Num. 12

Año 2

Noviembre - Diciembre 2013



Gaceta

SEGURO POPULAR

**Feliz
Navidad!!!!**



Lo que se puede descubrir
en una mirada



Cine y Teatro



El placer de dormir
y sus beneficios



El verdadero
significado
de la Navidad

Editorial

El Poder De Un Abrazo

El fin de año representa para la mayoría de las personas un adiós, una despedida y al mismo tiempo una esperanza de que el siguiente año sea mejor. Muchos agradecen lo vivido y logrado y otros añoran y recuerdan lo perdido y ausente. Risas, llanto, emoción, amor, esperanza, perdón, ilusiones, buenos deseos y muchos sentimientos más se viven durante esta noche mágica, en la que las 12 campanadas del reloj indican el fin, y al mismo tiempo el principio.

Quienes celebran en casa comparten muchos rituales provenientes de diversas culturas del mundo. Es muy común que en el momento en que comienza la cuenta regresiva para recibir al Año Nuevo, se consuman 12 uvas, mismas que representan 12 deseos; o que se esparzan lentejas al rededor de la puerta, como símbolo de abundancia; o que se barra hacia el exterior de la casa, anhelando que todo lo malo del año anterior salga de ella; otro ritual es que esa noche se usen prendas íntimas de color rojo para atraer el amor, o de color amarillo para atraer al dinero.

Es importante elevar una oración por la gente que perdimos, tanto las que se fueron de nuestras vidas para siempre, como las que trascendieron a otro plano, y que por tal motivo ya no están con nosotros (divorcio, separación, irse a vivir a otro lugar, por salud, por trabajo, etc). Es importante terminar el año con un abrazo que significa, amistad, cariño, dedicación o gratitud. El abrazo es la principal demostración de afecto y ternura, y aunque es tan antiguo como la humanidad, no hemos comprendido la importancia tan grande que implica para el desarrollo emocional y psicológico del ser humano.

Por eso el 31 de diciembre regala un abrazo, que sirve para calmar los nervios, aleja la soledad, reduce la tensión y el estrés, cura el insomnio, derrota el miedo, comunica sentimientos, alivia la ansiedad, fortalece la autoestima, estimula los sentidos, desbloquea física y emocionalmente, devuelve la alegría, aquieta el alma y se ha comprobado que hasta retarda el envejecimiento.

En definitiva, el abrazo es siempre y será un momento mágico, gratificante e inolvidable entre dos personas, que genera incontables y maravillosos sentimientos y emociones, estrechando y fortaleciendo sus lazos afectivos. Es por eso que un abrazo franco y sincero, permanecerá siempre en el corazón y en la memoria. ¡A DERROCHAR PUES ABRAZOS A PARTIR DE AHORA!

Por eso es importante para el área de Vinculación y Enlace hacer extensivo un fuerte abrazo, ¡feliz año nuevo! Bienvenido 2014.

Directorio

Uo. Orvaldo Hernández Rodríguez
Responsable de Vinculación y Enlace
del Sistema de Protección Social en
Salud del Distrito Federal

Uo. Sandra Olivera Rodríguez
Responsable de Imagen Institucional
del Sistema de Protección Social en
Salud del Distrito Federal

Coordinación General de la
Gaceta
Orvaldo Hernández Rodríguez

Dirección de la Gaceta
Sandra Olivera Rodríguez

Diseño Gráfico de la Gaceta
Alfredo Alameda Viveros

Colaboradores
Sandra Olivera Rodríguez
Alfredo Alameda Viveros
Gabriela María del Rosario
Reyes Saucedo

Actividades

Ejercicios Mentales

Algunas cosas las hacemos mejor cuando no pensamos; y una de esas cosas que hacemos bien sin pensar demasiado es leer. Me refiero, por supuesto, a la acción de leer y no a la interpretación de lo leído. Nuestro cerebro se las arregla de maneras ingeniosas para leer un texto y es capaz de hacerlo en condiciones muy diferentes de aquellas en las que aprendimos a leer.

Según un estudio de una universidad ignlesia no importa el orden en el que las letras estén escritas, la única cosa importante es que la primera y la última letra estén escritas en la posición correcta. El resto pueden estar totalmente mal y aun puedes leerlo sin problemas. Esto es porque no lees cada letra en sí misma, pero sí la palabra como un todo. ¿No te parece algo increíble?

**3573 M3N54J3 35 94R4 D3M057R4R L45
C0545 74N 1NCR318L35 QU3 9U3D3
H4C3R NU357R0 C3R38R0.**

**51 L06R45 L33R 3570 9U3D35 53N71R73
0R6ULL050 D3 7U 1N73L163NC14, Y4
QU3 50L0 C13R745 93R50N45 LL06R4N.**

**3570 53 D383 4 QU3 3LH3M15F3R10
D3R3CH0 D3L C3R38R0 450C14 L05
51M80L05 94R3C1D05 4 L45 L37R45 QU3
C0N0C3M05 N0RM4LM3N73 Y 451
L06R4M05 L33R C0N F4C1L1D4D.**

La lectura de estos textos requiere una gran cooperación entre ambos hemisferios cerebrales y un cuerpo calloso bien desarrollado que proporcione una buena comunicación entre ellos. El hemisferio izquierdo (donde se concentra el procesamiento del lenguaje) es capaz de leer estos textos sólo si recibe ayuda del hemisferio derecho. Esta mitad del cerebro es la que permite una mirada más holística (menos analítica que la de su compañera) y por lo tanto es capaz de ver las palabras como un “todo” aunque las letras estén desordenadas o remplazadas por números.

Artículos

Lo Que Se Puede Descubrir En Una Mirada



<http://2.bp.blogspot.com/-Zli4i57OWpQ/USxzJHxcTYI/AAAAAAAAABvc/d84QzK02X-o/s1600/Ojo.jpg>

Por: Sandra Olivera Rodríguez

La iridología, iriología o iridiología es la especialidad de la medicina que busca estudiar la salud del cuerpo humano a través del iris. La iridiología, es un método de diagnóstico no contrastado, empleado por la medicina alternativa, cuyos orígenes se remontan al antiguo Egipto, y se afirma habría sido utilizado por Hipócrates y sus seguidores en el siglo IV; ésta sirve al médico para precisar, gracias a las marcas o señales en el iris del ojo, las condiciones que reflejan los órganos corporales. El iris es la ventana hacia el resto del cuerpo, y a través de él, podemos identificar y localizar las enfermedades y dolencias.

Los ojos también nos muestran nuestros patrones genéticos, e incluso, nuestra tendencia psicológica. El iris es, por tanto, una importante fuente de información revelada a través de sus signos, formas y colores.

Hoy día el uso de esta ciencia sirve para descubrir el mal funcionamiento de algún órgano, gracias a los símbolos que se reflejan en las fibras de los ojos. Cuando hay un estado de alteración en cualquier órgano del cuerpo, esto inmediatamente se manifiesta en el iris, expresándose en ciertas formas. Naturalmente no es que veamos el órgano dañado, pero un área del iris sufre una alteración que corresponde a la zona del cuerpo donde se localiza dicho órgano.

Un ejemplo es, cuando las pestañas crecen hacia dentro, esto manifiesta que hay escrófula (proceso infeccioso que afecta a los ganglios linfáticos), los ojos que siempre están enrojecidos indica que hay un estado enfermizo en los órganos femeninos. La enfermedad de basedow que es un mal de riñón que hace que los ojos se salgan de las órbitas y la hinchazón de los párpados nos hace sospechar que es triquinosis (enfermedad parasitaria producida por la ingesta de carne porcina).

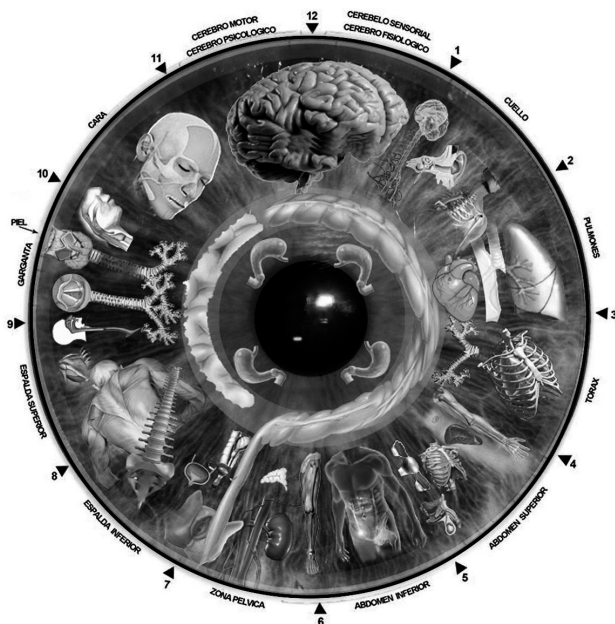
Artículos

Lo Que Se Puede Descubrir En Una Mirada

Por otro lado, por medio de un análisis del iris puede determinarse el estado del hígado por las marcas que se encuentran en las correspondientes fibras del iris, pero no debe olvidarse que no estamos viendo el hígado sino simplemente un determinado indicador que se detecta en el área del iris, los pensamientos y las emociones influyen en el cuerpo y sus efectos también pueden reflejarse en el iris. Se puede diagnosticar el grado de inflamación ya sea agudo, crónico o de una avanzada destrucción por las tonalidades del ojo, las cuales varían desde un blanco brillante al gris claro u oscuro hasta el negro.

Esto no es lo único. Los ojos pueden permitir ver otras enfermedades sistémicas (de otras partes del cuerpo), como aneurismas, el VIH, el cáncer y otros problemas hereditarios. Por eso es importante hacerse controles periódicos de la visión, sobre todo después de los 40 años de edad (o antes, si en tus antecedentes familiares hay miembros que tienen o han tenido problemas en la vista).

Quien conozca la naturaleza de las reacciones de los tejidos, con sólo ver el iris podrá saber lo que está ocurriendo en los distintos órganos del cuerpo. Para cualquier doctor, los ojos son un barómetro extraordinariamente sensitivo por el cual puede predecir circunstancias que le pueden afectar meses o años mas tarde. El aviso previo que dan sus ojos con frecuencia puede evitar una seria y prolongada enfermedad, por eso un examen y revisión debería hacerse periódicamente en los ojos.



<http://www.sounatura.com/web/images/stories/iris.jpg>

Artículos

El Verdadero Significado De La Navidad

Por: Gabriela María del Rosario Reyes Saucedo

A escasos días de que termine el 2013, es imposible no darse cuenta de cómo el consumismo se antepone ante muchas otras cosas en nuestra sociedad. El gasto en todas las casas se dispara con la llegada de estas fechas; las cenas, los regalos, los aguinaldos, las posadas, etc. En estos días se nos cambia el chip, añadiendo un principio más a nuestro sistema; "Gastar en estas fechas"; y como si fuera una orden, se cumple.

Nos olvidamos del verdadero significado de la "Navidad"; la navidad nace con las posadas que son fiestas populares que en México se celebran durante los nueve días antes de la nochebuena, o sea, del 16 al 24 de Diciembre. Estas fiestas recuerdan el peregrinaje de María y José desde su salida de Nazaret hasta Belén donde buscan un lugar donde alojarse para esperar el nacimiento del niño Jesús.

Entramos en la recta final del año y adornamos nuestros hogares, como nos lo han enseñado nuestros padres, y a éstos sus padres y así ha sucedido por generaciones sin saber en realidad lo que significa cada detalle que ponemos para la celebración de la tan esperada "Navidad". Por eso es importante conocer lo que representa algunas de las cosas y actividades que

realizamos para tal acontecimiento:

El Árbol de Navidad, representa ese árbol que nace y que con el tiempo madurará para convertirse en el árbol del cual saldrá la cruz que llevó a cuevas Jesucristo durante su peregrinar, que tal como nos recuerda la liturgia del Viernes Santo: "Cruz amable y redentora, árbol noble y espléndido, ningún árbol fue tan rico ni en frutos ni en flor". Podemos decir que de alguna manera el árbol de Navidad nos recuerda la redención.

Los adornos y las luces del árbol que se encienden representan la luz de Cristo en nuestra vida, así como el nuevo estado paradisiaco que el amor de Cristo nos prepara. En la Biblia, el árbol aparece como un símbolo de la Vida, árbol que Dios coloca en medio del paraíso como fuente de la inmortalidad (Gen 2, 9,3,22). Pero el árbol puede también simbolizar la falsa sabiduría, la soberbia y la muerte cuando el hombre se aparta de Dios (Gen 2, 16-ss) seducido por la apariencia engañosa de este árbol y comiendo su fruto (gen 3, 2-6).

La estrella, que se coloca generalmente en la parte superior del árbol de Navidad, representa el firmamento eterno donde reside la Divinidad y la Fe que debe guiar la vida del cristiano, recordando así, a la estrella de Belén que iluminó el camino de los Reyes Magos. Simboliza la esperanza y la luz para alcanzar una vida mejor. Tanto sus colores como su número de puntas pueden variar, pero su significado es siempre el mismo.

Las esferas de colores, desarrolladas por los sopladores de vidrio de Bohemia del siglo XVIII, simbolizan la abundancia y los dones de Dios a los hombres.

Las campanas que cuelgan de puertas, ventanas o ramas del árbol, representan el aviso al pueblo del nacimiento del niño Jesús y la alegría por tal acontecimiento.

La tradición de encender velas en Navidad se remonta a cuando la Virgen María trajo al mundo al niño Jesús bajo la luz de una vela en el pesebre de Belén. Simbolizan la purificación y sus llamas se entienden como la representación de Cristo, la luz del mundo. Es un elemento capaz de iluminar nuevas ilusiones y esperanzas de paz.

Artículos

El Verdadero Significado De La Navidad

La corona de adviento, es una tradición cristiana que simboliza el transcurso de las cuatro semanas de adviento. Consiste en una corona de ramas de pino o abeto con cuatro velas. Comenzando el primer domingo de adviento, se enciende una de las velas, y durante las siguientes tres semanas se enciende el resto de las velas hasta la semana anterior a la Navidad, de manera que las cuatro velas estén encendidas para la celebración de Navidad. Esto simboliza la dignidad y el poder. Tres colores litúrgicos se utilizan en la corona de adviento: el morado, color de profundización espiritual y preparación en las velas correspondientes a las tres primeras semanas de adviento; el rosado, que se usa en la misa de la tercera semana de Adviento para indicar la cercanía de Navidad; y, en algunas coronas de adviento se pone una quinta vela, más grande y de color blanco, que se enciende el día de Navidad. El blanco en liturgia, simboliza pureza y tiempo de júbilo, y es usado en los momentos principales del calendario litúrgico: Navidad y Pascua.

Las velas llevan acumulada la carga cultural y simbólica de la luz que rompe las tinieblas y las vence ocupando su lugar, la victoria del bien sobre el mal en sus propios dominios, del triunfo del día sobre la noche, de la victoria metafórica del bien sobre el mal.

El pavo llegó a Europa procedente de México, en el primer tercio del siglo XVI. Fue un recuerdo que trajo Hernán Cortés del Nuevo Mundo después de que los Aztecas se lo dieran a probar. Allí era conocido con el nombre de guajalote. El pavo vivía también en estado salvaje en los bosques de Canadá. Los franceses que se aficionaron muy pronto a sus carnes lo llamaron dinde (de Indias). El pavo alimentó a los hambrientos colonos ingleses del Mayflower, que desembarcaron en Massachusetts el último jueves de noviembre de 1620. Desde entonces los americanos celebran esa fecha el día de Acción de Gracias con una comida clásica a base de pavo relleno. En Europa fueron los jesuitas los que lo introdujeron al llevarlo a sus colegios.

La flor de nochebuena forma parte de la decoración de muchas casas en estas fiestas y el color rojo de sus hojas garantiza suerte y fortuna a sus propietarios. Esta planta originaria de México fue introducida en Estados Unidos en 1825 por Joel Robert Poinsett; y fue tanta la aceptación que se declaró el 12 de diciembre como su día oficial.?

Durante la temporada navideña sus hojas cambian de color y es cuando se forman las vistosas flores. Sus hojas rojas perduran tres o cuatro meses más, razón por la cual también se le denomina Flor de Pascua.

La importancia de la piñata; es la representación de los pecados capitales en la religión católica, se debe de romper con un palo que representa la fortaleza y fuerza de Dios, y al romperse caen dulces o frutas con las que se rellenan, estas son recompensas y dones por vencer al pecado.

Por último los regalos; su historia nace con los aguinaldos, la palabra latina que designa el aguinaldo, es strenna o strena, cuyo primer significado es precisamente presagio, pronóstico; luego se acostumbró a simbolizar los presagios en regalos, de tal manera que al tiempo que se presagiaba o se le deseaba a alguien algún bien con ocasión del inicio del año o de la fiesta natalicia, se le anticipaba una muestra de aquello que se expresaba con los deseos. De ahí vino el intercambio de regalos, para expresar el agradecimiento por los buenos augurios.

Es así como los regalos de Navidad se han convertido en el aspecto más popular de estas fiestas, trascendiendo su sentido religioso. Según los países los regalos pueden ser traídos por los Reyes Magos, Santa Claus o el mismo Niño Jesús. En muchos lugares hacen estallar fuegos artificiales. En México se abren después de la cena de Nochebuena.

Artículos

El Placer De Dormir Y Sus Beneficios

Por: Sandra Olivera Rodríguez

El sueño es a veces difícil de alcanzar. Los antiguos griegos creían que el sueño era un regalo del dios Morfeo, quien lo otorgaba o lo negaba a los mortales. Es probable que, como la mayoría de la gente, al menos algunas noches, haya tenido dificultad para conciliar el sueño. Incluso los episodios temporales u ocasionales de insomnio dañarían su capacidad para funcionar durante el día.

Hoy día para el cuerpo es tan esencial descansar, para el organismo llevar una buena alimentación o practicar actividad física regularmente. Un sueño recuperador permite cumplir de mejor forma con las exigencias diarias, pero también ayuda a controlar el estrés y a mantener un estado de ánimo equilibrado. Aun cuando el ritmo de la rutina es muy agitado, los espacios de descansos son fundamentales para mejorar la calidad de vida de las personas y mantenerse activos durante cada jornada.

Al dormir, se alcanza un estado de reposo en el que se suspenden todos los sentidos y los movimientos. Esta calma corporal y descanso mental permite recobrar energías y vitalidad para el día siguiente. No hacerlo o hacerlo de manera incorrecta, puede llegar a afectar la salud física y mental de distintas formas.

El trabajo es una de las máximas preocupaciones de esta sociedad. Por ello, el distribuir bien nuestras actividades ha llegado a convertirse en uno de las cosas que tendríamos que manejar o más bien organizar ya que actualmente, cada vez más la falta de un sueño reparador puede afectar al organismo de diversas formas; algunas de las que pueden percibirse más frecuentemente son:

- Dificultad de la visión.
- Hipersensibilidad a los estímulos de luz.
- Reducción de la capacidad de lectura y de la concentración.
- Sensación de cansancio constante.
- Problemas gástricos.
- Falta de energía.
- Mal humor e irritabilidad.

Por ello es importante saber que los beneficios de un sueño reparador tienen que ver con un buen descanso que implica dormir las horas necesarias (entre 7 y 8) y alcanzar un sueño profundo en este periodo, lo que se logra adquiriendo ciertos hábitos, tales como establecer una hora fija de sueño, evitar comer alimentos pesados en la noche y preferir la lectura antes que la televisión al momento de ir a la cama.

Algunos de los beneficios de tener un buen dormir, es que nuestra piel descansa y las células se regeneran y oxigenan con mayor facilidad. Específicamente en los ojos, la Rodopsina (Proteína sensible a la luz) logra renovarse recuperando el esfuerzo realizado durante el día.

Artículos

El Placer De Dormir Y Sus Beneficios

Es interesante saber que cuando el cuerpo no descansa lo suficiente, presenta una tendencia a acumular grasas y es más difícil quemarlas. Un cuerpo descansado ayuda a mantener el peso o incluso a perderlo más fácilmente, ya que cuando dormimos poco producimos mayor cantidad de hormona Ghrelina (hormona sintetizada fundamentalmente por el estómago que favorece la regulación del metabolismo energético), que aumenta el apetito.

El buen descanso favorece el control de enfermedades como la hipertensión y diabetes ya que cuando no dormimos lo suficiente corremos el riesgo de aumentar nuestra tensión arterial, haciendo más alta la probabilidad de contraer hipertensión y/o diabetes por el incremento de producción de Cortisol (Sus funciones principales son incrementar el nivel de azúcar en la sangre).

Durante el sueño también disminuye la frecuencia cardíaca para que las células coronarias y los tejidos puedan repararse. En este momento nuestro organismo libera la melatonina (que es una hormona que se encuentra en forma natural en el cuerpo) y la hormona del crecimiento para desarrollar estas tareas.

El descanso es fundamental para mejorar nuestra actividad intelectual. El cerebro necesita varias horas de desconexión para procesar toda la información acumulada durante el día. Una actividad psicomotriz no puede ejecutarse si el cerebro no está descansado.



http://www.serviciodepromociondelasalud.es/system/picto/photos/images/1156/original_sueno_reparador.jpg?1362565990

Cartelera

EL JUEGO DE ENDER

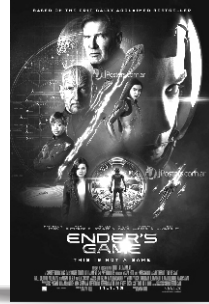
Género: Ciencia Ficción

Director: Gavin Hood

Estreno: 20 de diciembre de 2013

Sinopsis:

70 años después de una guerra de extraterrestres, un adolescente con dotes extraordinarias es enviado a una escuela militar en el espacio, para prepararse ante una futura invasión.



OPERACIÓN MONUMENTO

Género: Aventura

Director: George Clooney

Estreno: 10 de enero de 2014

Sinopsis:

En una carrera contra el tiempo, un grupo de curadores de un museo e historiadores de arte se unen para recuperar obras robadas por los nazis, antes de que Hitler las destruya.

JUSTIN, EL CABALLERO VALIENTE

Género: Animación

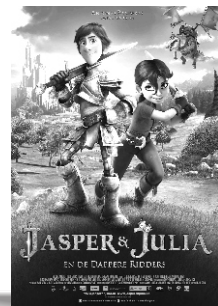
Director: Manuel Sicilia

Estreno: 17 de enero de 2014

Sinopsis:

Justin vive en un reino que ha desterrado a los caballeros y está ahora gobernado por burócratas.

Su sueño es llegar también a ser caballero, pero su padre, Reginald, alto consejero de la corte, pretende que su hijo siga sus pasos y se convierta en abogado. Contra los deseos de su padre, Justin escapa en pos de su sueño iniciando así el camino para convertirse en caballero.



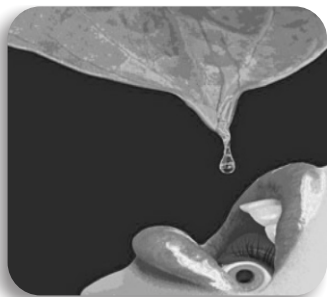
Teatro

“El Hombre sin Adjetivos”

Foro Shakespeare

Zamora No. 7 Col. Condesa (Casi Esquina Con Veracruz)., Del. Cuauhtemoc, México, DF 06140
GENERAL

MX \$165.00 (MX \$150.00 Boleto + MX \$15.00 Cargos (no reembolsables)



“Sueño de una Noche de Verano”

Centro Cultural del Bosque, Paseo de la Reforma y Campo Marte, Col. Chapultepec-Polanco

Del. Miguel Hidalgo, México, DF 11560
Boletos: \$150 general. 50% de descuento a estudiantes, maestros, afiliados al Inapam, Tarjetas Maestros a la Cultura y Sépalo.

Jueves al Teatro todas las localidades a \$30. Boleto Gente de Teatro 2 localidades a 45 pesos cada una. 75% de descuento a trabajadores del INBA. Adolescentes y adultos.

“Busco al hombre de mi vida, marido ya tuve”

Teatro Ofelia

Thiers 287, Esq. con Ejercito Nacional, Col. Anzures, México, DF 11590

General Precio por boleto
MX \$385.00
(MX \$350.00 Boleto + MX \$35.00 Cargos (no reembolsables)



Directorio de Hospitales de la Red

Hospitales Pediátricos

Tacubaya

Calle Carlos Lazo No.25, esq. Gaviota, Col. Tacubaya. Del. Miguel Hidalgo.
Tel. 5515-7920

Legaría

Calzada Legaría 371, Col. México Nuevo, Del. Miguel Hidalgo.
Tel. 5082-7642

Moctezuma

Oriente 158 No. 189, Col. Moctezuma 2da. Sección, Del. V. Carranza.
Tel. 5571-4057

San Juan de Aragón

Av. 506 entre calle 517 y 521, Col. San Juan de Aragón 1ª. Sección, Del. Gustavo A. Madero.
Tel. 5551-0039

Iztapalapa

Calzada Ermita Iztapalapa No. 780, Col. Granjas S. Antonio, Del. Iztapalapa.
Tel. 5685-9416

Iztacalco

Avenida Coyuya y Terraplén de Río Frío S/n, Col. La Cruz, Del. Iztacalco.
Tel. 5650-2402

Coyoacán

Moctezuma No. 18, Col. del Carmen Coyoacán, Del. Coyoacán.
Tel. 5554-2860

Azcapotzalco

Av. Azcapotzalco No. 731, Col. Azcapotzalco, Del. Azcapotzalco.
Tel. 5561-2854

Villa

Avenida Cantera S/n, Col. Estanzuela, Del. Gustavo A. Madero.
Tel. 5781-2103

Peralvillo

Tolnahuac No. 14, Col. S. Simón, Del. Cuauhtémoc.
Tel. 5583-4180

Hospitales Maternos Infantiles

Topilejo

Calzada Santa Cruz No. 1, Col. San Miguel Topilejo, Del. Tlalpan.
Tel. 5848-0870

Tláhuac

Av. Tláhuac Chalco No. 231, Col. La Habana, Del. Tláhuac.
Tel. 5842-3601

Inguarán

Estaño No. 307, esq. Congreso de la Unión, Col. Felipe Ángeles, Del. Venustiano Carranza.
Tel. 5795-6764

Magdalena Contreras

Av. Luís Cabrera No. 619, Col. San Jerónimo Lídice, Del. Magdalena Contreras.
Tel. 5683-5048

Cuautepec

Emiliano Zapata No 17, Col. Cuautepec Barrio Bajo, Del. Gustavo A. Madero.
Tel. 5306-2190

Xochimilco

Prolongación 16 de Septiembre y Calzada Nativitas, Barrio Xaltocán, Del. Xochimilco.
Tel. 5676-4993

Cuajimalpa

Av. 16 de Septiembre s/n, Col. Contadero, Del. Cuajimalpa.
Tel. 5812-2211

Dr. Nicolás M. Cedillo

Gustavo J. S/n, esq. Víctor Hernández Covarrubias, Col. Unidad Francisco Villa, Del. Azcapotzalco.
Tel. 5394-0565

Clínica Hospital Emiliano Zapata

Cuco Sánchez, ampliación Emiliano Zapata, Del Iztapalapa.
Tel. 2635-3671

Hospital de Especialidades

Belisario Domínguez

Av. Tlahuac No. 4866, esq. Zacatlán, Col. San Lorenzo Tezonco, Del. Iztapalapa.
Tel. 5850-0002

Hospitales Generales

Balbuena

Cecilio Robelo y sur No.103, Col. Aeronáutica Militar, Del. V. Carranza.
Tel. 5552-1602

Milpa Alta

Carretera Milpa Alta Chalco Km. 2.5, Col. Villa Milpa Alta, Del. Milpa Alta.
Tel. 5844-5576

Iztapalapa

Av. Ermita Iztapalapa No. 3018, Col. Cittalí, Del. Iztapalapa.
Tel. 5429-3210

Ticomán

Plan de San Luis S/n, Col. Ticomán, Del. Gustavo A. Madero.
Tel. 5754-3979

Gregorio Salas

Carmen No. 41, Col. Centro, Del. Cuauhtémoc.
Tel. 5702-0372

Rubén Leñero

Plan de San Luis y Díaz Mirón, Col. Casco de Santo Tomás, Del. M. Hidalgo.
Tel. 5341-1793

Villa

Av. San Juan de Aragón No 285, Col. Granjas Modernas, Del. GAM.
Tel. 55778867

Enrique Cabrera

Av. Centenario, esq. prolongación 5 de Mayo, Col. Exhacienda de Tarango, Del. Álvaro Obregón.
Tel. 1285-2954

Xoco

Av. México Coyoacán s/n, esq. Bruno Traven, Col. General Anaya, Del. Benito Juárez.
Tel. 5688-9131

Ajusco Medio

Encinos 41, Col. Miguel Hidalgo 4ta. Sección, Del Tlalpan.
Tel. 5844-5576

Tláhuac

La Turba 655, Col. Villa Centroamericana y del Caribe, Del. Tláhuac.
Tel. 2160-3353