

TRABAJANDO POR LA SALUD Y LA SEGURIDAD SOCIAL



## ENCUENTRO DE SSO

EL FUTURO DEL TRABAJO SEGURO Y SALUDABLE:  
DESAFÍOS Y OPORTUNIDADES



250 personas asistieron a las jornadas de actualización para trabajadores de todos los sectores productivos del país, en las cuales se impartieron temas sobre los cambios en la organización del trabajo frente a la globalización, entre otros.

# Seguridad para todos

### ENTREVISTA

“¡Siempre me asombra la vida!”. Entrevista con la Dra. Ana Marilyn Ortiz, gerente del IGSS

### GOBIERNO CORPORATIVO

El Seguro Social promueve la gobernanza electrónica

**JUNTA DIRECTIVA**

Lic. Carlos Francisco  
Contreras Solórzano  
PRESIDENTE

Lic. Edgar Alfredo Balsells Conde  
VICEPRESIDENTE

Dr. Allan Jacobo Ruano Fernández  
VOCAL

Lic. José Bernardo  
Pineda Jurado  
VOCAL

Sr. Adolfo Lacs Palomo  
VOCAL

Licda. Clara Paola del Carmen  
Manrique García  
SECRETARIA

**MIEMBROS SUPLENTE**

Reny Mariane Yasmina Bake Barillas  
POR EL ORGANISMO EJECUTIVO

Dr. Erick Arnoldo Porres Mayén  
POR EL CONSEJO SUPERIOR DE LA UNIVERSIDAD  
DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Dr. Conrado Antonio Rivera Lara  
POR EL COLEGIO DE MÉDICOS  
Y CIRUJANOS DE GUATEMALA

Lic. Ernesto Morales Pinzón  
POR EL SECTOR PATRONAL

Sr. Juan Francisco Mendoza Estrada  
POR EL SECTOR LABORAL

**CONSEJO EDITORIAL**

Reny Mariane Yasmina Bake Barillas  
SUPLENTE JUNTA DIRECTIVA

Dra. Marilyn Ortiz Ruiz de Juárez  
GERENTE

Lic. Edson Javier Rivera Méndez  
SUBGERENTE FINANCIERO

Dr. Arturo Ernesto García Aquino  
SUBGERENTE DE PRESTACIONES EN SALUD

Licda. Sonia Esthella  
López Luttmann de Dardón  
SUBGERENTE DE PRESTACIONES PECUNIARIAS

Licda. Cynthia Figueroa B.  
SUBGERENTE RR. HH.

Lic. Santiago Alfredo Urbizo Guzmán  
SUBGERENTE DE PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO

Miguel Roberto García Morales  
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN  
SOCIAL Y RELACIONES PÚBLICAS

Dalila Huitz  
ASESORA

Imagen Institucional IGSS  
DISEÑO



Somos IGSS es la revista interna del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social y tiene como finalidad mantener comunicados a sus trabajadores. Es una publicación digital del Departamento de Comunicación Social y Relaciones Públicas.

Sugerencias a: [somosigss@igssgt.org](mailto:somosigss@igssgt.org)  
7a. avenida 22-72, zona 1  
Ciudad de Guatemala



[www.igssgt.org](http://www.igssgt.org)

**Editorial****GOBIERNO CORPORATIVO**

**A**l hablar de Gobierno Corporativo de inmediato nos conectamos a su definición más general que lo refiere al conjunto de principios y normas que regulan el diseño, integración y funcionamiento de los órganos de gobierno de una organización, además delimita y reordena las relaciones de los mandos superiores.

Pero ¿para qué nos sirve a nosotros?... Pues bien, según algunos autores, las prácticas de gobierno corporativo buscan el crecimiento sostenible de las organizaciones, de ahí la importancia de tomar este modelo para nuestra institución, ya que si bien es cierto el Instituto siempre muestra crecimiento, debemos procurar su permanencia y desarrollo a largo plazo.

Para lograrlo, como parte del Plan Estratégico Institucional (PEI) se han integrado diferentes comités que dan seguimiento a cada uno de los objetivos estratégicos, con el fin de materializarlos. Están conformados desde los miembros de la Junta Directiva, la Gerencia, Subgerencias, Jefaturas y otros colaboradores que en la actualidad están construyendo las bases para un mejor IGSS, que permita cumplir con el compromiso de prestar servicios de calidad y calidez para nuestros afiliados y derechohabientes que como lo dicta nuestra Ley Orgánica son nuestra razón de ser.

Dentro de las actividades importantes se han realizado talleres de la más alta calidad, de la mano de grandes instituciones con las que tenemos convenios como el Instituto Centroamericano de Administración Pública (ICAP). Asimismo, nos estamos enmarcando en las directrices de la Asociación Internacional de la Seguridad Social, quien desarrolló un taller internacional en nuestras instalaciones para dar a conocerlas.

Todo lo anterior nos da muestras claras del camino que hemos emprendido para la transformación de nuestro Instituto hacia una cultura de prevención.

Es también, más que oportuno, destacar en estas líneas el reciente nombramiento de la doctora Marilyn Ortiz Ruiz de Juárez como gerente de la institución, siendo la tercera mujer en la historia del Seguro Social que ocupa tan alto cargo. La doctora Marilyn es una profesional pediatra destacada y comprometida con la institución y nuestros derechohabientes, cuya visión abarca una mejora sustancial en el servicio y el combate contra la corrupción, entre otros. No nos queda más que desearle muchos éxitos en el puesto. ¡Enhorabuena, doctora Marilyn!



### Actualización

## CAPACITÁNDONOS PARA PRESTAR UN MEJOR SERVICIO

El Departamento de Informática **impartió una capacitación al grupo de profesionales médicos y enfermeras** del Consultorio de La Antigua Guatemala, con el fin de darles a conocer el módulo de registro de vacunaciones en el Sistema Automatizado de Gestión Médica Medi IGSS, actualizado con el esquema para adultos y niños.

La utilización de este módulo permitirá tener dentro del expediente médico electrónico del afiliado **toda la información referente a la atención brindada**. También será de gran importancia para las autoridades médicas en cuanto al control de aplicación y reportes, y en la toma de decisiones.

El sistema automatizado de Gestión Médica Medi IGSS tiene como objetivo automatizar los procesos de los servicios médicos y mejorar la atención a los pacientes.



### Ergonomía

## Mejores áreas de trabajo

Con el propósito de crear espacios más apropiados para los trabajadores y mejorar la circulación interna, se llevó a cabo una readecuación del área central de la Gerencia del Instituto.

Se eliminaron los muros divisorios y se habilitaron estaciones abiertas de trabajo que permiten mejorar la ventilación e iluminación. Este modelo podrá implementarse en otras dependencias, posterior a la evaluación correspondiente por parte del Departamento de Servicios de Apoyo.

### Servicio

## Estamos a tu alcance

El Instituto habilitó una ventanilla especial en el primer nivel de las Oficinas Centrales para recibir toda la documentación que sea necesaria hacerla del conocimiento de la Secretaría de la Junta Directiva. Esta ventanilla permitirá mantener un control adecuado de las personas que solicitan este servicio, en aras de una mejor comunicación con afiliados, derechohabientes y colaboradores.



“*¡Siempre me asombra la vida!*”



■ La doctora Marilyn Ortiz Ruiz de Juárez, quien recientemente fue juramentada por la Junta Directiva, es una de las tres mujeres que han ocupado la Gerencia General en el Seguro Social. Ha forjado una carrera profesional desde que en 1990 concursó entre 85 médicos para las 14 plazas que estaban disponibles en el IGSS en aquel entonces. En esta entrevista nos cuenta cómo ingresó a la Pediatría, su pasión por el servicio y cómo en su gestión se enfocará en la calidad, la transparencia y el combate a la corrupción, como parte del compromiso de la institución con las familias guatemaltecas.

**C**uéntenos cómo fue su ingreso al IGSS. ¿Qué recuerda?  
En 1990 apliqué a la oposición de la residencia en la especialidad de Pediatría; participamos 85 médicos para 14 plazas. Gané la oposición e ingresé al Programa de Residencia de la Escuela de Estudios de Postgrado de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos que se cursa en el Seguro Social.



## Eventos en la vida de la doctora **Marilyn Ortiz**

“Cuando aún era residente de Pediatría, en el Área de Neonatología se atendió a una madre joven a quien era imposible detener el parto prematuro y se le efectuó cesárea. Nació una bella bebé con un peso de dos libras. Se le dio todo el tratamiento de rescate, luego se trasladó a cuidados intensivos neonatales con ventilación artificial por inmadurez pulmonar.

Posteriormente la bebé pasó al programa “madre canguro”, donde permaneció más de un mes. Mi satisfacción ha sido que, luego del paso de los años, sus padres me invitaron a celebrar sus 15 años y hoy es una estudiante universitaria brillante. Este ha sido uno de muchos milagros de amor que ocurren a diario.”

Figuroa. Y me gustó mucho el clima laboral, el ambiente de respeto, la tecnología, equipo y recursos del hospital para dar una adecuada atención a los recién nacidos.

### ¿Cuál fue el primer puesto que ocupó?

Médico residente en la especialidad de Pediatría.

### ¿Y antes de asumir la Gerencia de la institución qué otros puestos desempeñó?

Jefa de médicos residentes, médico de consulta externa, médico jefe de servicio, jefe de departamento, directora médico hospitalaria y subgerente de Prestaciones en Salud.

### Sin duda guarda muchos recuerdos positivos.

Son múltiples y variados, teniendo como protagonistas a verdaderos héroes: niños, adolescentes, adultos jóvenes y adultos mayores que sufren enfermedades catastróficas con valor y optimismo. Pero a su vez, con maravillosos padres y familiares, así como personal de salud, quienes hacen un apostolado de su vida.

### Como médica seguro que también ha compartido momentos difíciles con pacientes.

¡Siempre me asombra la vida!, me impacta cuando un paciente fallece, sobre todo en edad pediátrica porque no estamos preparados

para la muerte sino para la vida. Sin embargo, siempre veo la mano de Dios en el día a día, pues ocurren verdaderos milagros de sanidad y amor. Siempre es difícil perder a un paciente; se siente impotencia y algunas veces nuestra fe se quebranta. Pero luego, al ver el milagro de vida, nuestra fe se renueva. Es un privilegio servir.

### Hoy usted es gerente del Seguro Social. ¿Qué sentimientos experimenta?

El 60 por ciento de trabajadores del Instituto somos mujeres. Es un privilegio porque represento el espíritu activo, emprendedor y actitud propositiva de las mujeres guatemaltecas y a cada una de las que laboramos para el Seguro Social. Y sumado a su desarrollo como madre y esposa también se une al campo laboral para luchar por la familia y un mejor país.

“Conseguir la igualdad de género y empoderar a las mujeres y niñas son tareas pendientes de nuestra época y constituyen el mayor desafío en materia de derechos humanos del mundo”, expresó el Secretario General de las Naciones Unidas, en ocasión del Día Internacional de la Mujer.

### ¿Qué enfoque podemos esperar con su visión del Seguro Social y cuál ha sido el respaldo que ha recibido de la Junta Directiva?

Mi visión es un Seguro Social con desarrollo institucional a través de una administración transparente y combate a la corrupción con mejora de la calidad y calidez en la atención, con un fuerte compromiso con la clase trabajadora del país y sus familias.

He tenido el respaldo pleno de la Junta Directiva y del personal a mi cargo. Se está trabajando con compromiso y transparencia, con un plan estratégico institucional, con ejes sólidos dentro de los cuales se encuentran: Salud y economía preventiva, Protección social para todos, Ampliación de cobertura y mejora de la atención, Comunicación estratégica y Solidez financiera, todo a través del gobierno corporativo.

Dra. Ana Marilyn Ortiz,  
gerente del IGSS.

### ¿Qué le atrajo del IGSS y forjar toda una carrera profesional?

En el quinto año de la carrera de médico y cirujano cursé un electivo en la especialidad de Neonatología en el servicio de alto riesgo de recién nacidos en el Hospital de Gineco Obstetricia del IGSS, donde tuve como tutor a un gran médico neonatólogo y excelente ser humano, el doctor Rolando

# El Seguro Social promueve la gobernanza electrónica

■ La Junta Directiva y Alta Gerencia recibieron una charla de actualización sobre Tecnologías de la Comunicación, como parte de la auditoría social en el modelo de gobernanza electrónica.

El IGSS impartió el taller “Gobernanza electrónica” a miembros de la Junta Directiva, Gerencia, Subgerencias, directores médicos de las unidades del área metropolitana e invitados especiales, con el propósito de facilitar los procesos administrativos mediante el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC’s).

La gobernanza electrónica se concibe como la intersección entre dos grandes movimientos:

Gobernanza y evolución de la información, y el arte de saber dirigir, administrar a través del emergente uso de las nuevas TIC’s. En el desarrollo de este tema participó el ingeniero Rafael Benjamín Castillo Gómez (MSc), como parte del cumplimiento del PEI. El ingeniero Marco Antonio Curley Fonseca, jefe del Departamento de Informática del Instituto, expuso el tema “El IGSS digital”, en el que destacó los avances en “gobierno electrónico” que ha tenido el Instituto.

## LOS OBJETIVOS

El IGSS persigue con esta actividad que las autoridades y sus trabajadores, como servidores públicos, adquieran conciencia sobre la importancia de la gobernanza electrónica y el uso de las TIC’s como herramientas para mejorar el acceso oportuno, comprensible y transparente a la información. Asimismo, de la eficiencia y eficacia en los servicios que se prestan.

Otro de los objetivos es que el ciudadano, a través de los controles democráticos establecidos, tenga acceso a mejor información, con la finalidad de ejercer su derecho de auditoría social.



El licenciado Carlos Contreras se dirige a los subgerentes.



Representantes de las subgerencias de Planificación y Prestaciones en Salud.



El ingeniero Marco Antonio Curley expone el tema El IGSS digital.



Msc. Rafael Castillo diserta sobre las TIC’s.

Utilizar los recursos  
institucionales para campañas políticas es

**¡CORRUPCIÓN!**



**¡NO TE PRESTES!**

**DENUNCIA LA CORRUPCIÓN:**

- ☎ 2412-1200
- @ denuncias@igssgt.org
- 📍 7.ª avenida 22-72 zona 1,  
Centro Cívico, 7.º nivel

**SÚMATE  
AL CAMBIO**

Departamento de Cambio Institucional



[www.igssgt.org](http://www.igssgt.org)



# FUNCIONES DE LA DAF CENTRAL

## ■ Conoce en qué consiste la División de ■ Administración Financiera, qué hace y cómo nos beneficia.

### ¿Por qué se creó la División de Administración Financiera (DAF) del Nivel Central?

Debido a políticas de desconcentración administrativa y financiera, la adaptación del Sistema Informático de Gestión (SIGES) y el Sistema de Contabilidad Integrada (SICOIN), junto con la metodología de Gestión por Resultados (GPR) e implementación del Presupuesto por Resultados (PPR), es necesario agilizar los procesos de adquisición de bienes y servicios.

### ¿Cómo surgió la DAF?

Los acuerdos vienen desde el 2006, el 1197 del 31 de octubre de 2006 y el 49/2006 del 11 de diciembre. El acuerdo 27/2017 del 17 noviembre de 2017 y la Resolución 337-SGF/2019 del 1 de abril de 2019 de la Subgerencia Financiera del IGSS, con lo cual nace la División de Administración Financiera (DAF) del Nivel Central.

### ¿Cuál es el objetivo de la DAF?

Esta División viene a optimizar y agilizar las operaciones de ejecución presupuestaria de las dependencias del Nivel Central y

unidades, cumpliendo así las obligaciones con proveedores, pagos a empleados y regularizaciones presupuestarias en los sistemas de SICOIN y SIGES.

### ¿Con quiénes interactúa?

La DAF tiene vínculo técnico con los Departamentos de Presupuesto, Contabilidad y Tesorería y una relación de dependencia directa con la Subgerencia Financiera, por lo que viene a mejorar la comunicación entre las dependencias y autoridades para que exista armonía laboral. Asimismo, contribuye a renovar los procesos de pagos.

Hasta ahora la División tiene a su cargo 29 unidades ejecutoras del Instituto y sus diferentes dependencias internas, las cuales presentan la documentación de pago y regularizaciones para que se proceda con su proceso respectivo, según sea el caso.

### ¿En qué beneficia la DAF?

La DAF viene a apoyar en la toma de decisiones y acciones encaminadas al logro de los objetivos del Instituto, con el objeto de no incurrir en morosidad en el pago de sus obligaciones, respetando las leyes y normativas, con el fin de estar en capacidad de proporcionar información financiera oportuna.

### ¿Quiénes integran la DAF?

La DAF del Nivel Central está compuesta por el jefe de la División, Sergio Guillermo Castillo Cardona, secretaria y analistas, los que están en la disposición de apoyar las diferentes dependencias del Seguro Social.

Sabías que...

# LA SEGURIDAD SOCIAL A NIVEL MUNDIAL

■ La Seguridad Social surge como efecto del desarrollo de la sociedad, con el propósito de mejorar en todo el mundo las condiciones de vida de los trabajadores.

El término **Seguridad Social** lo empleó por primera vez el Libertador Simón Bolívar, en febrero de 1819 declaró en el Congreso de Angostura que “el sistema de gobierno más perfecto es aquel que ofrece mayor suma de felicidad posible, mayor suma de seguridad social”<sup>1</sup>

Estos beneficios eran parte de la política social instruida por el canciller Otto Eduard Leopold von Bismarck, momento a partir del cual los trabajadores gozarían de prestaciones que en esa época eran desconocidas. También buscaban restablecer su salud y contar con una pensión que les permitiera cubrir sus necesidades básicas. La idea se extendió a otros países, a América del Sur llegó en las primeras décadas del siglo XX.

1819

1880

Siglo XX

1944

Asimismo, la Revolución Industrial trajo como consecuencia de su proceso que en países como Alemania se promulgaran en la década de los años 1880 leyes en beneficio de los trabajadores, como seguros contra enfermedades, accidentes de trabajo, invalidez y vejez.

En su tesis, previo a graduarse como médico y cirujano en 1944 en la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, el doctor César Meza desarrolló el tema “El Seguro Social Obligatorio”, donde resalta que “el Seguro Social es el organismo que ha venido a señalar una nueva etapa de la vida de los pueblos”<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Zea, Leopoldo, Ideas en Torno de Latinoamérica, México, UNAM, 1986.

<sup>2</sup> Meza, César. El Seguro Social Obligatorio. Tesis de grado. Guatemala, Usac, 1944.



# CAMINO HACIA EL GOBIERNO CORPORATIVO INSTITUCIONAL

- Las subgerencias de Recursos Humanos y Planificación sumaron esfuerzos para llevar a cabo el taller “Fortalecimiento de la capacidad de la cima estratégica del IGSS”, el cual estuvo dirigido a subgerentes, Consejo Técnico, jefes de áreas, y asistentes de Dirección.

La Subgerencia de Recursos Humanos, en coordinación con la Subgerencia de Planificación y Desarrollo, organizó el taller “Fortalecimiento de la capacidad de la cima estratégica del IGSS”, luego de que el 10 de agosto de 2018 el Instituto suscribiera el convenio de cooperación internacional con el Instituto Centroamericano de Administración Pública (ICAP) y el Instituto Nacional de Administración Pública de Guatemala (INAP).

El objetivo fue establecer una alianza estratégica y un marco de cooperación dentro de los ámbitos de competencia del IGSS, el ICAP e INAP, desarrollando en forma conjunta actividades de orden académico

El taller fue impartido por el doctor Mauricio Vargas y el ingeniero Rodolfo Romero, consultores del ICAP, con sede en Costa Rica.

El evento se desarrolló del 12 al 14 de junio de 2019 en la ciudad de Guatemala, con la participación de 63 colaboradores del Instituto, distribuidos en dos grupos de trabajo, dirigido a subgerentes, Consejo Técnico, jefes de departamentos y asistentes de Dirección, entre otros.

El taller tuvo como propósito el fortalecimiento de las capacidades de gerencia institucional en las autoridades que conforman la cima estratégica del IGSS, obedeciendo a lo que establece el Plan Estratégico Institucional (PEI) 2018-2022, objetivo estratégico 5: “Crecimiento y Desarrollo Institucional”.



Dr. Mauricio Vargas, experto del Instituto Centroamericano de Administración Pública (ICAP) con sede en Costa Rica.

Las palabras de inauguración estuvieron a cargo de la doctora Ana Marilyn Ortiz Ruiz, gerente del IGSS. Asimismo, intervinieron el Msc. Marco Tulio Cajas López, gerente del INAP, y el licenciado Carlos Francisco Contreras Solórzano, presidente de la Junta Directiva del IGSS.

Durante los tres días se impartieron los temas Análisis comparado de sistemas de salud y seguridad social en el mundo, Modelos de pensión en los sistemas de seguridad social y Análisis del modelo de gobierno y gestión para instituciones de seguridad social.

Los participantes hicieron una evaluación de aprendizaje, organizándose en grupos dinámicos de trabajo para luego elaborar las propuestas basadas en nuevos conceptos, planteando desafíos, estrategias, modelos de gestión y decisiones gerenciales.

El cierre del primer grupo estuvo a cargo de la licenciada Cynthia Viviana Figueroa Benavente, subgerente de Recursos Humanos, y el segundo a cargo del licenciado Santiago Urbizo Guzmán, subgerente de Planificación y Desarrollo.

Ambos destacaron la importancia del evento para las autoridades del Instituto y el logro de la implementación del Gobierno Corporativo Institucional, fortaleciendo las capacidades del equipo ejecutivo que trabaja en la mejora de la gestión. También agradecieron al ICAP por su participación como facilitador en el marco del convenio suscrito. La actividad concluyó con la entrega de certificados a los participantes.

# CONTINÚA LA PROMOCIÓN DE LA POLÍTICA PREVENTIVA

■ Representantes de más de 200 empresas afiliadas al IGSS reciben capacitación sobre la globalización y su impacto en la salud de los trabajadores, entre otros temas.

El IV Encuentro de la Salud y Seguridad Ocupacional (SSO), que reunió a 250 representantes de diferentes empresas en junio pasado, culminó con gran éxito luego de haberse realizado dos jornadas de sensibilización y capacitación sobre la evolución del trabajo y cómo debemos prevenir accidentes laborales.

El Dr. Mynor Mejía, jefe de la

Sección de Seguridad e Higiene y Prevención de Accidentes, de la Subgerencia de Prestaciones en Salud, explicó la importancia de fomentar la sostenibilidad de un trabajo seguro y saludable, así como de los desafíos y oportunidades que surgen tras la evolución acelerada en nuevos tipos de trabajo.

“El IGSS tiene cuatro años de reunir a más de 200 personas interesadas en certificar a sus empresas con las mejores prácticas en prevención laboral posible. Para nosotros es un verdadero reto el poder desarrollar este tipo de encuentros al que además hemos agregado un panel foro que responde a todas las inquietudes que surgen durante la jornada”, puntualizó.

## EXPERTOS INVITADOS

Al evento, desarrollado en Casa Ariana, fueron invitados expertos nacionales e internacionales quienes disertaron temas relacionados con el estrés térmico y sus riesgos en la salud, los avances tecnológicos y su impacto en la salud y seguridad



Dr. Carlos Acosta,  
Licda. Claudia Meneses,  
Dr. Juan Luis Velásquez y  
Lic. Miguel Ángel Lucas.



**250**  
**PERSONAS**

acuden al IV  
Encuentro de Salud y  
Seguridad Ocupacional.



ocupacional y Los cambios en la organización del trabajo y sus riesgos.

Este encuentro apunala los objetivos de la Política Preventiva, sobre todo los relacionados con la Promoción de la salud y prevención de la enfermedad, la promoción de la afiliación y empleo y el Desarrollo de ambientes saludables y seguros, por lo que también se invitó al presidente de la Junta Directiva del IGSS a la apertura del evento, y a los subgerentes, licenciada Sonia López Luttmann, de Prestaciones en Dinero, y al doctor Arturo García Aquino, de Prestaciones en Salud, para hablar sobre la importancia de estar afiliados al Seguro Social.





# AMPLIACIÓN DE COBERTURA Y CALIDAD EN LAS PENSIONES

■ El licenciado Josué Espino Velásquez, asistente de la Subgerencia de Prestaciones Pecuniarias y representante suplente en el Comité Nacional de Protección a la Vejez (Conaprov), fue entrevistado en el Canal de Gobierno acerca de la mejora en las pensiones otorgadas por el IGSS.



Los esfuerzos que hace el IGSS por medio de la Subgerencia de Prestaciones Pecuniarias para mejorar la calidad y ampliar la cobertura de las pensiones otorgadas a sus afiliados fueron abordados en el Canal de Gobierno en junio pasado durante el programa Diálogo Político.

El tema “Adulto mayor” fue expuesto por el licenciado Josué Espino Velásquez, asistente de la Subgerencia de Prestaciones Pecuniarias y representante suplente del Comité Nacional de Protección a la Vejez (Conaprov).

Espino Velásquez destacó los esfuerzos que realiza el IGSS para dar cobertura a los derechohabien-

tes cubiertos por el Programa de Invalidez, Vejez y Supervivencia (IVS). Indicó que la atención incluye todos los riesgos, hasta apoyos económicos de la cuota mortuoria, contribución voluntaria, pensiones por causa de muerte, prestación ulterior y pagos de subsidios.

Durante el programa también se dieron a conocer los avances logrados en los últimos tiempos para mejorar la calidad de vida de este sector de la población.

Asimismo, se hizo hincapié en la importante función del IGSS en el Conaprov.

Por último, describió el plan educacional, haciendo énfasis en la vejez, un término antropológico

y social que ha perdido valor en la sociedad. Se persigue hacer conciencia en la población sobre el trato correcto hacia las personas mayores y la forma adecuada de referirse a quienes tienen más de 60 años.

Recomendó no utilizar términos como “abuelito” o “viejito”, pues aunque sea con la mejor intención, estos calificativos pueden provocar molestia en las personas. Lo mejor es tratarlos como adultos mayores, sugirió.

En el plan se incluye la participación de la Procuraduría de los Derechos Humanos (PDH), institución que coordina conferencias dirigidas al personal del programa IVS, CATAFI y de la Subgerencia de Prestaciones Pecuniarias (SPP).

# Los beneficios de consumir hierbas

**L**as hierbas han formado por años parte de la alimentación en los hogares guatemaltecos. Una sopa de quilletos o macuy, como comúnmente se llama, no solamente es deliciosa sino también nutre nuestro organismo.

En esta edición explicamos sus beneficios y nuevas formas de prepararlas.



## Acelga

Es uno de los vegetales de hoja verde que más destaca debido a su alto contenido en vitaminas y minerales, lo que contribuye a mantener la salud. Además de comerse en ensalada, sirve para cocinar diversos platos y salteados. Conservan la salud ósea. Sus hojas aportan calcio, vitamina K, magnesio y otros minerales que favorecen la salud de los huesos.

Asimismo, previenen enfermedades cardiovasculares, ataques cardíacos, arteriosclerosis y accidentes cerebrovasculares. Sus antioxidantes y fitonutrientes regulan la presión arterial. Favorecen la digestión, son fuente de fibra y mejoran el proceso de digestión y el tránsito intestinal. Esto reduce tanto los episodios de estreñimiento como la diarrea.

### Formas de prepararla

- En ensalada, mezclada con otros vegetales.
- Salteado con vegetales y otras legumbres.
- Gratinada con queso. Con pastas.

## Berro

Es una hierba llena de beneficios, pues equivale a una poderosa combinación de nutrientes. Una taza (34 gramos) de berros contiene cuatro calorías, 0.4 gramos de carbohidratos, 0.8 gramos de proteínas, 0 grasas, 0.2 gramos de fibra, 22% de la Ingesta Dietética de Referencia (DRI), 24% del DRI de vitamina C, 106% del DRI vitamina K, el 4% del DRI de calcio y 4% del DRI de magnesio.



### FORMAS DE PREPARARLO

- En ensaladas, solo el berro o acompañado de otras legumbres y vegetales.
- Cuando se cuece carne de res o pollo (no tire el agua), agregue berro y tendrá una nutritiva y deliciosa sopa.

## Espinaca

Es un excelente recurso natural de vitaminas, fibras y minerales. En comparación con las carnes, aporta pocas calorías y no contiene grasas. Es también rica en fitonutrientes, especialmente betacaroteno y luteína, convirtiéndola en un vegetal con propiedades antioxidantes que nos protegen del daño celular. Sus tallos son más ricos en fibra que las hojas.

Ideal para aportar nutrientes a personas con problemas de anemia, y sus propiedades desintoxicantes son muy buenas; es muy versátil en su forma de preparación.

**Fuente:** Sección de Nutrición del Departamento Médico de Servicios Técnicos / Subgerencia de Prestaciones en Salud.



### FORMAS DE PREPARARLA

- Es ideal en ensaladas. También es combinada con algunas frutas para consumo en jugos desintoxicantes.
- En sánduche se puede sustituir en lugar de lechuga.
- Combinada con huevos. En sopas y cremas es muy común.



# YO SOY IGSS

*cuando trabajo con responsabilidad*

porque soy parte del cambio  
#SomosIGSS



16 SOMOS IGSS



[www.igssgt.org](http://www.igssgt.org)

#IGSS2019AñoPrevención