

Infórmate, actualízate, concénos

SOMOS

IGSS



AÑO 5, NÚMERO 17, GUATEMALA, C.A. JULIO DE 2023

LA REVISTA DE LOS TRABAJADORES

Mantente en MOVIMIENTO

Incluye actividades físicas en tu día a día

JUNTA DIRECTIVA

- Lic. José Adolfo Flamenco Jau
PRESIDENTE
- Dr. Mario David Cerón Donis
SEGUNDO VICEPRESIDENTE
- Dr. Luis Rodolfo Narciso Chúa
VOCAL I
- Oscar Eduardo Montoya White
VOCAL II
- Sr. Adolfo Lacs Palomo
VOCAL III
- Lic. José Fernando Sierra Cóbar
SECRETARIO

CONSEJO EDITORIAL

- M.Sc. Lic. Edson Javier Rivera Méndez
GERENTE
- Dr. Francisco Javier Gódinez Jerez
SUBGERENTE DE
PRESTACIONES EN SALUD
- Lic. José Domingo Argueta Salazar
SUBGERENTE DE
PRESTACIONES PECUNIARIAS
- Lic. Sergio Roberto Vinicio
Barillas Ramírez
SUBGERENTE DE TECNOLOGÍA
- PhD. Héctor Fajardo Estrada
SUBGERENTE ADMINISTRATIVO
- M.Sc. Zámara Yohana
Velásquez Ramos de Herrera
SUBGERENTE DE RECURSOS HUMANOS
- Lic. Carlos Alberto Franco Antonio
SUBGERENTE DE PLANIFICACIÓN
Y DESARROLLO
- Licda. Irma Estela Guzmán Herrera
SUBGERENTE DE INTEGRIDAD
Y TRANSPARENCIA ADMINISTRATIVA
- Licda. Andrea Victoria Alvizures Escobar
JEFE DE DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO
DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN
SOCIAL Y RELACIONES PÚBLICAS
- Dalila Huitz
ASESORA TÉCNICA
- Michel Aguirre
EDITORA
- Licda. Luisa Fernanda García Corredor
DISEÑO
- Juan Carlos Estrada
FOTOGRAFÍA

Editorial

La frase “no trabajamos por deporte” se aplica perfectamente al inicio de este editorial, que trata de explicar por qué se habla a la ligera del deporte y la actividad física como algo por diversión y que para algunos el ejercicio diario es un mandato recomendado por un médico, no hay opción para el sedentarismo, considerando que es una de las principales causas de las enfermedades cardiovasculares, la obesidad y que aumenta la posibilidad de la hipertensión, según la Organización Mundial de la Salud -OMS-

Algunos, a menudo buscan la forma de pasar menos tiempo sentados, hay relojes inteligentes que avisan con una sola vibración, que es hora de ponerse en movimiento porque ha permanecido inactivo durante mucho tiempo y esto es una alerta que de alguna forma nos llama a la reflexión que el ejercicio físico no es una moda sino una necesidad para llegar saludables a la edad madura.

Las estadísticas de la OMS, dan cuenta que 6 de cada 10 personas no realizan suficiente actividad física, lo cual repercute directamente en el corazón, asimismo, recomiendan al menos entre 2 y 5 horas de aeróbicos de intensidad moderada o fuerte por semana para los adultos, incluidas aquellas personas que padecen enfermedades crónicas o alguna discapacidad. En el caso de los niños y adolescentes, con

60 minutos diarios de actividad física debería de bastar.

Esta revista hoy hace una reflexión sobre los espacios que se han propiciado desde el Departamento de Comunicación Social y Relaciones Públicas del Instituto, los cuales buscan que la población afiliada y que labora en el IGSS tenga acceso a clases de Zumba, Bicitours, pausas activas y otras actividades coordinadas de manera ordenada para todos los que atienden al llamado de la prevención de enfermedades.

Recordemos, la actividad física nos ayuda a permanecer con nuestros sentidos activos, mejor rendimiento en el trabajo y el hogar, un mejor flujo sanguíneo y oxigenación, por ello, caminar, correr, realizar aeróbicos, etc., no es una moda, es una necesidad.

LA SALUD MENTAL

a cargo de especialistas

El Instituto cuenta con un amplio grupo de psicólogos que cada día buscan ayudar a los pacientes de las unidades y a los trabajadores de la institución.

Los psicólogos brindan terapia individual que se utiliza para dar apoyo a aquellos pacientes que por el contexto en el que se encuentran, es difícil proporcionarles un tratamiento prolongado y profundo para sus problemas.

El objetivo es llevarles a un equilibrio emocional tan rápido como sea posible, eliminando síntomas para establecer un nivel propicio de funcionamiento y así fortalecer las defensas existentes y los mecanismos de control con terapia cognitiva, conductual y Gestalt.

La salud mental de la mano de un psicólogo es importante porque influye en la forma de pensar, actuar y sentir, ya que se trabaja en cómo se enfrenta la vida individual y repercute en la atención que se le proporciona. Además, mantiene la funcionalidad y la calidad del trabajo.



Somos IGSS es la revista interna del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, 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

7a. avenida 22-72, zona 1
Ciudad de Guatemala.

Salud total con salud mental

Tan importante como la física, la salud mental debe cuidarse y ser prioridad para cada persona. Según la Organización Mundial de la Salud, sustenta las capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, así como establecer relaciones.

La salud mental es un estado de bienestar que permite hacerle frente a los momentos de estrés y desarrollar habilidades. Además, contribuye al buen aprendizaje, a trabajar adecuadamente y a cooperar para mejorar la comunidad. La salud mental es más que la ausencia de trastornos mentales, es un proceso complejo que cada persona experimenta de formas diferentes.

Las afecciones comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como estados asociados a la angustia, discapacidad funcional o conductas autolesivas.



Factores que afectan

Existen muchos factores que afectan la salud mental que pueden llegar a modificar el estado de esta. La importancia de identificarlos radica en que se deben trabajar para prevenir cualquier trastorno que puedan ocasionar.

Los factores biológicos, como los genes o la química del cerebro, pueden llegar a modificar la salud mental, de la misma forma las experiencias de vida, los traumas o los abusos. Por otro lado, es importante tomar en cuenta los antecedentes familiares, es decir, si un pariente padece algún trastorno o enfermedad.

Una dieta poco saludable, la inactividad física, el consumo de sustancias y el estilo de vida son factores que también influyen directamente en estas situaciones, por ello es importante revisar y corregir los hábitos.

Con el tiempo, la condición mental puede cambiar, ya que una persona puede estar atravesando o lidiando situaciones difíciles como enfermedades crónicas, problemas de dinero, estrés, entre otras, y la capacidad para manejarlas puede verse afectada empeorando la estabilidad mental.

Señales de alerta

Las emociones juegan un papel importante en la salud mental y suele ser difícil saber qué es normal y qué no. Conoce los signos de advertencia que necesitan atención.

- ▶ Cambios en sus hábitos alimenticios y de sueño
- ▶ Comienzas a aislarte de las personas o dejas de hacer actividades que disfrutabas
- ▶ Tienes nada o poca energía
- ▶ Sientes vacíos o que nada te importa
- ▶ Tienes dolores o malestares musculares inexplicables
- ▶ Usualmente te sientes confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado
- ▶ Aumentas el consumo de alcohol, cigarrillos o sustancias tóxicas
- ▶ Tienes cambios de humor severos y afectan tus relaciones interpersonales
- ▶ Piensas en lastimarte o lastimar a otros
- ▶ No puedes realizar tus tareas diarias con la misma facilidad



Busca ayuda

Buscar ayuda es la mejor forma de recuperar y trabajar en la salud mental. Lo ideal es abocarse a un profesional en psicología o psiquiatría, según el caso, para tratar aquello que está impidiendo lograr el bienestar.

Paralelo a la ayuda profesional, buscar actividades que contribuyan a manejar las emociones o estrés es otra recomendación de los expertos. De esta forma se asegura que las energías se están canalizando y contribuyendo a mejorar la salud mental.

Trabajadores en movimiento

Conscientes de la importancia de mantenerse en movimiento, el IGSS realiza actividades para los trabajadores.

La idea de implementar una clase de zumba y acondicionamiento físico surge a raíz de la necesidad de fomentar la salud a través de estas actividades. Por ello, en 2019 se realiza una clase de prueba para medir el nivel de aceptación.

Actualmente las clases pueden recibirse en la Unidad Periférica zona 11, el Hospital de Gineco Obstetricia, en Oficinas Centrales y próximamente en el Hospital General Dr. Juan José Arévalo Bermejo y la Unidad Periférica zona 5.

La zumba es un entrenamiento que puede realizar cualquiera, incluso si padece algún problema cardíaco, ya que las rutinas de baile se realizan en diferentes niveles de dificultad y se adaptan a las necesidades de cada caso.

Realizando esta actividad con regularidad, se fortalecen el sistema respiratorio y cardiovascular. Además, en promedio se queman de 650 a 800 calorías en una sesión de 45 minutos.

A través de las redes sociales del instituto, intranet y carteleras, los trabajadores pueden enterarse de las fechas y horarios para participar, en las distintas sedes.



Conoce al Instructor del IGSS
Samuel Medrano

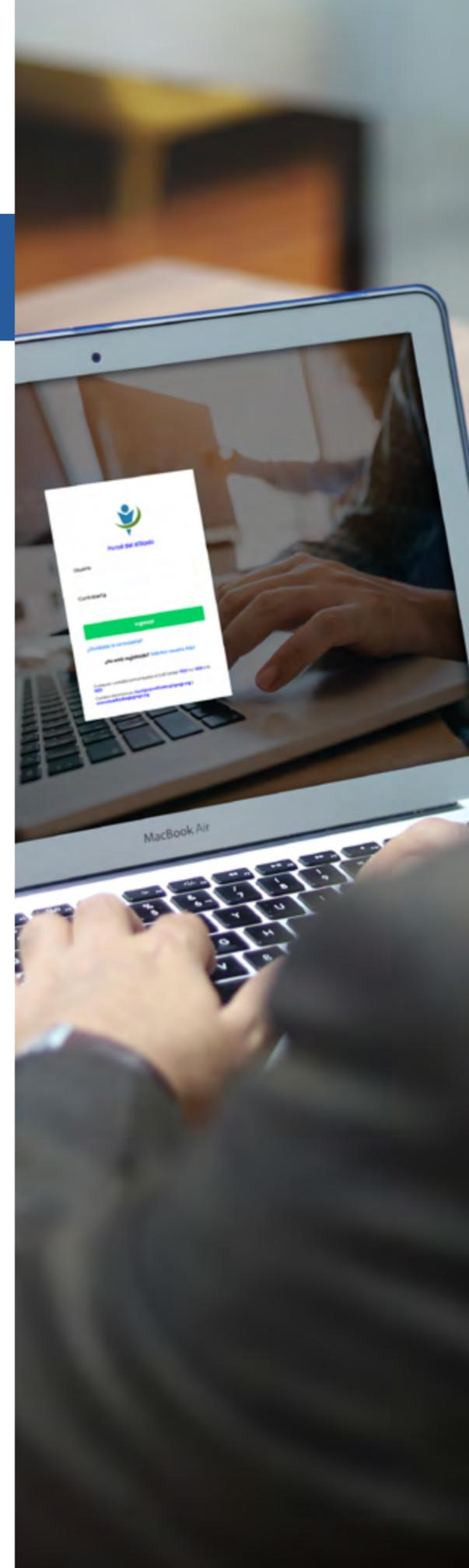
A los 14 años surge su interés por la actividad física y el deporte tras acompañar a su mamá a un gimnasio que supervisaba rutinas livianas que empezaron a mostrar cambios en su cuerpo después de varios meses.

A lo largo de 12 años en Fisicoculturismo, ha competido en múltiples ocasiones logrando ser bicampeón departamental y campeón nacional en la categoría de 55kg, subcampeón de 60 kg, tricampeón, campeón en la categoría libre y campeón centroamericano y del caribe en Men's Physique.

Paralelo a su vida como atleta, se ha preparado para ser entrenador en diferentes disciplinas y fomentar la actividad física y el deporte, logrando así las certificaciones de:

- ▶ Entrenador de fisicoculturismo
- ▶ Entrenador personal (ISFA)
- ▶ Entrenador de Crossfit
- ▶ Instructor de Zumba Fitness
- ▶ Instructor de Aquaeróbics, en México Fitness Center
- ▶ Instructor de Spinning, avalado por Science Spinning España
- ▶ Metodologías de entrenamiento aplicadas al deporte

Para Samuel, el secreto de su éxito en el deporte es la constancia y la disciplina porque, aunque no siempre está motivado tiene claros sus objetivos por los que cada día trabaja.



Haz tus trámites desde tu computadora

En el proceso de modernización del IGSS, los trabajadores cotizantes también utilizan el portal del afiliado para realizar sus gestiones.

Este espacio exclusivo para consultas busca evitar la movilización, aglomeraciones y papeleo de los afiliados. A través de esta plataforma se pueden generar constancia de actualización de datos y afiliación, actualización de datos de los beneficiarios y gestionar la inscripción de los mismos. Además, es posible verificar el estado de cuotas y subsidios.

Si no has creado tu perfil, hazlo así:

- ▶ Ingresa a www.igssgt.org
- ▶ Dale clic al ícono azul
- ▶ Selecciona solicitar usuario
- ▶ Llena el formulario
- ▶ Acepta los términos y condiciones

No olvides tener tu DPI escaneado en PDF.

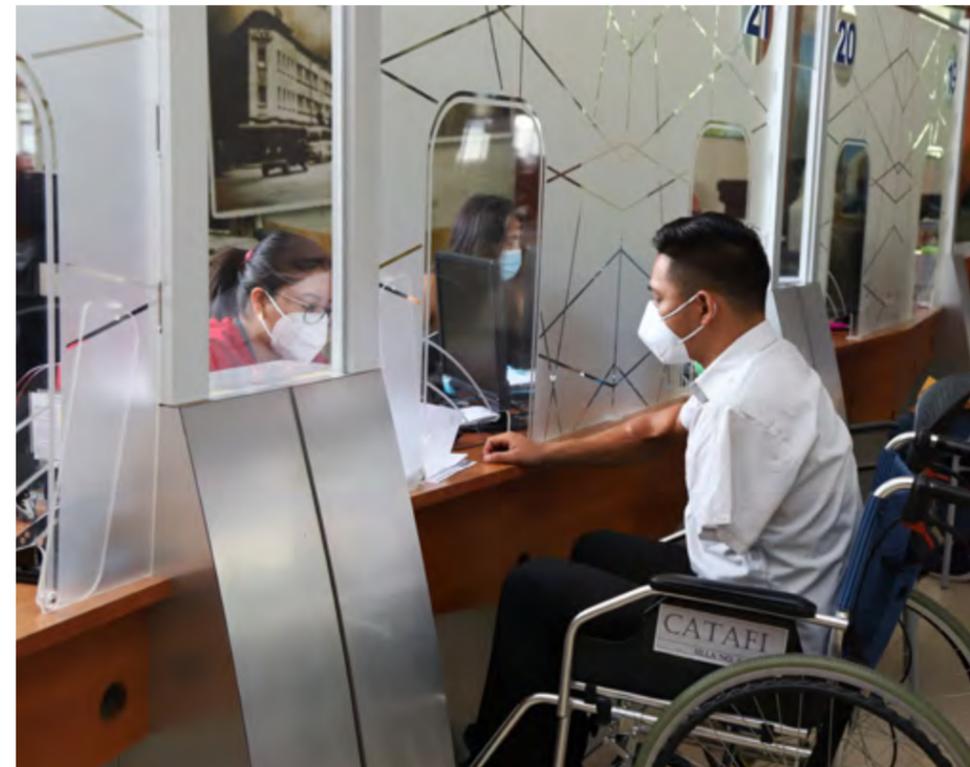
Después de solicitar tu usuario, llegará un correo electrónico con tus credenciales de acceso para que puedas realizar todas las gestiones que necesites a través del portal del afiliado.

Un nuevo concepto de Integridad y Transparencia

El Instituto promueve el desarrollo de una cultura ética, con el propósito de que las acciones que ocurren de manera cotidiana sean en pro de la población protegida.

La cultura ética es un conjunto de valores, principios, creencias y prácticas que promueven un comportamiento y proceso de toma de decisiones transparentes en cualquier organización. Impulsa actos individuales con integridad, honestidad y rendición de cuentas en su vida personal, profesional y laboral.

Con base en los principios filosóficos de solidaridad, unidad, igualdad, integralidad y equidad, dentro del Instituto y en cada una de sus dependencias se realizan acciones para gestionar, planificar, ejecutar y evaluar procesos administrativos, financieros, técnicos y de prestación de servicios; estas acciones son el objeto material de la ética y se derivan del uso del intelecto y la voluntad de cada uno de sus trabajadores.



En el año 2020, la Junta Directiva aprobó el Código de Ética, sobre el cual se han sensibilizado a más de 20,000 trabajadores del IGSS con la finalidad de promover los principios y valores.

En la actualidad, se está desarrollando a través de la Subgerencia de Integridad y Transparencia Administrativa, un nuevo concepto sobre Cultura Ética Institucional, que tiene como finalidad formar al personal, para que su actuar sea apegado a los postulados establecidos en el código y lograr con ello mejorar la calidad de atención y prevenir malas prácticas administrativas que vulneren el patrimonio e imagen.

El recurso humano es de suma importancia para garantizar la calidad, calidez y buen trato en los servicios que presta a su población.

Incluye actividad física en TU VIDA

Para prevenir enfermedades como diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares y respiratorios es necesario mantenerse activo y en movimiento.

La actividad física es todo aquel ejercicio que saca a nuestro cuerpo y latidos del corazón de su zona de reposo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se recomiendan entre 150 y 300 minutos de actividad física a la semana para tener mejor salud y evitar futuras enfermedades. Caminar, correr, bailar, nadar, hacer yoga u otras actividades son solo algunos ejemplos.

En la actualidad, existen diferentes centros de entrenamiento (gimnasios) que han desarrollado metodologías para mejorar la salud y la apariencia física. En ellos se encuentran disciplinas como Crossfit, Calistenia, Aeróbicos, Zumba y entrenamiento anaeróbico (pesas).

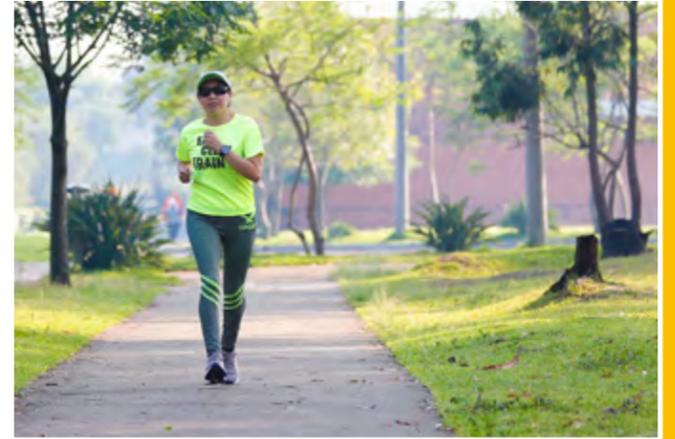
La actividad física es una parte importante de un estilo de vida saludable que, acompañada de otros hábitos como una dieta balanceada, contribuyen a mantener un peso saludable, manejar el estrés y fortalecer músculos y huesos.

Estar físicamente activo es de gran relevancia para la prevención de enfermedades no transmisibles y de la misma forma evitar que aparezcan malestares como tensión cervical, túnel del carpo, problemas de la postura y de la columna vertebral que con el tiempo pueden agravarse.

Actividad física, ejercicio y deporte

Es importante tener clara la diferencia entre actividad física, ejercicio y deporte para elegir una e implementarla a la vida.

Actividad física consiste en cualquier movimiento corporal realizado durante el día y que requiere un gasto de energía. Por su parte, el ejercicio es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que busca un objetivo como salud o apariencia física; y el deporte es una disciplina donde se realiza ejercicio físico con el objetivo de competir, está estructurado con reglas.



Empieza a moverte

En tu área de trabajo puedes empezar con pausas activas, solo necesitas 5 min; antes o después del trabajo puedes encontrar una actividad que te apasione y disfrutes hacer solo o acompañado.

Investiga y visita los gimnasios o centros recreativos que cuenten con actividades en horarios que se acomoden a tu rutina y ¡pruébalos!

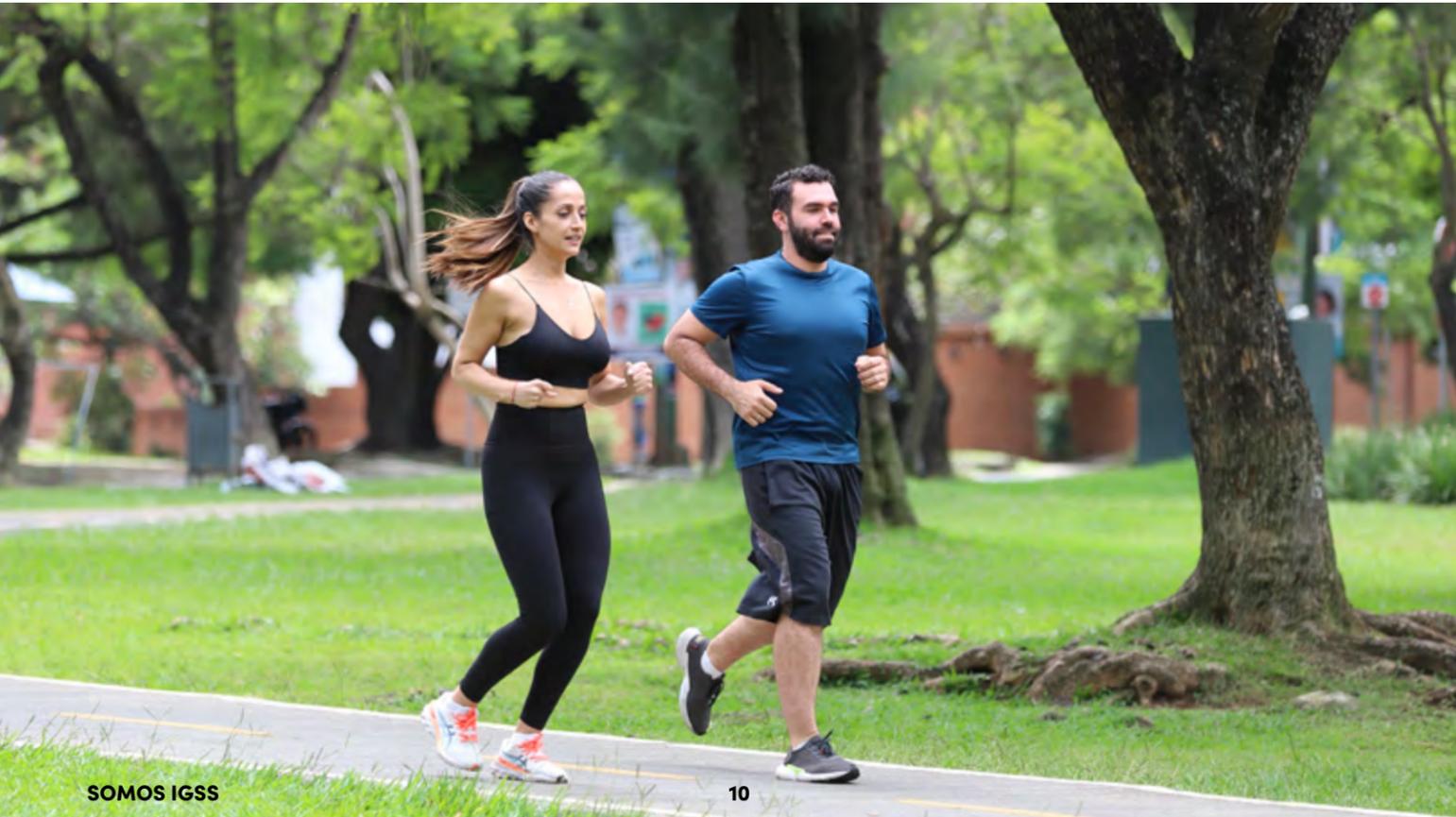
Otra opción es empezar caminando al aire libre cerca de tu casa o saliendo a caminar con tu mascota. Más adelante puedes apoyarte de videos aeróbicos de bajo impacto e intensidad.

Recuerda que es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna y, si aumentas de forma relativa y sencilla durante el día, puedes alcanzar fácilmente los niveles recomendados por los expertos.

La inactividad física es uno de los factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel bajo de actividad física tienen de un 20% a 30% más probabilidad de muerte que las personas que si la realizan.

“Nunca es tarde para empezar a hacer un cambio en tu vida, tómate un tiempo para tu salud y tu cuerpo te lo agradecerá”

- Samuel Medrano, instructor





CONOCE AL INSTITUTO desde el curso

El programa permanente en Seguridad Social del IGSS nace de la necesidad de dar a conocer a los trabajadores, los beneficios de la Seguridad Social en general y los programas con los que se cuentan.

La iniciativa del programa surgió en la Subgerencia de Planificación y Desarrollo, como requerimiento de Gerencia para fomentar y fortalecer la conciencia en la función de la seguridad social y la labor que cumple el Instituto en la sociedad a través de sus programas.

El curso disponible en la plataforma EDUCA-IGSS cuenta con 9 módulos diseñados para ilustrar a los participantes de una forma fácil y didáctica en:

1. Sociedad y seguridad social
2. Identidad Institucional
3. Historia de la seguridad social
4. Marco legal

5. EMA
6. PRECAPI
7. IVS
8. Financiamiento de la seguridad social
9. Valuaciones actuariales

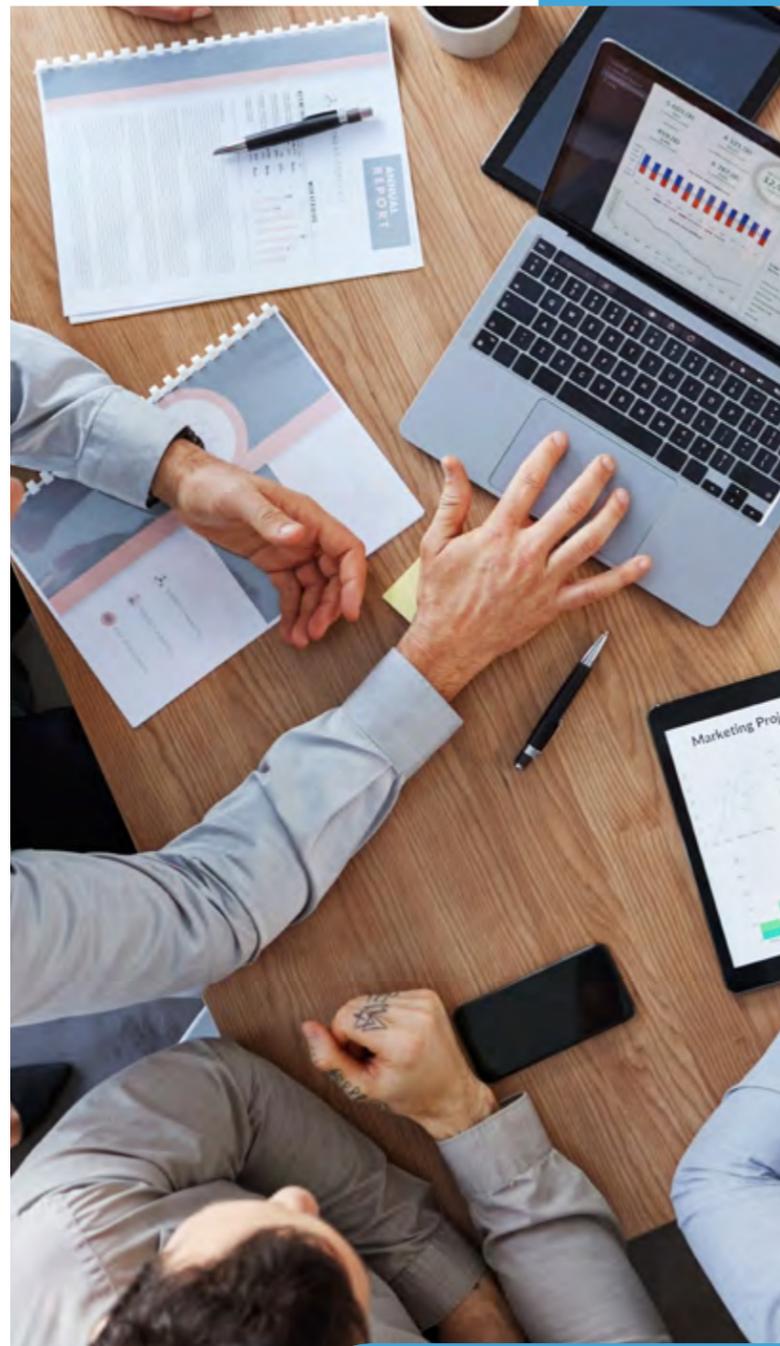
El Departamento de Capacitación y Desarrollo de la Subgerencia de Recursos Humanos, como ente rector de las capacitaciones interna tiene prevista una planificación para tomar el curso por regiones, algunas de las cuales ya han tomado este curso.

Región	Fechas
REGIÓN 1ª Oficinas Centrales	Del 9 de enero al 22 de febrero 2023
REGIÓN IB Hospitales: Gineco, Rehabi, Acc. Zona 6. Camip	Del 24 de febrero al 28 de marzo 2023
REGIÓN II - Sur	Del 27 de marzo al 02 de mayo 2023
REGIÓN III - Sur Occidente	Del 08 de mayo al 13 de junio 2023
REGIÓN IV - Occidente	Del 19 de junio al 24 de julio 2023
REGIÓN V - Nor-Oriente	Del 01 de agosto al 11 de septiembre 2023
REGIÓN IC Cons. Externas, Periféricas. Consultorios metropol.	Del 16 de septiembre al 24 de octubre 2023

Conoce los objetivos del PEI

La Subgerencia de Planificación y Desarrollo trabaja en el Plan Estratégico Institucional del IGSS.

El Plan Estratégico Institucional para el periodo 2023-2027 contiene los lineamientos generales de trabajo que orientarán la gestión para los próximos 5 años, lo que permitirá desarrollar una institución moderna, ágil y eficiente, con capacidad de atender la demanda de ampliación de cobertura de la seguridad social y mejorar la calidad de atención de los servicios de salud y prestaciones en dinero de los programas que se ejecutan en beneficio de los derechohabientes.



Partiendo del Artículo 100 de la Constitución Política de la República y de los objetivos institucionales de la Ley Orgánica del Instituto, se plantea la misión y visión aplicables a los próximos 5 años:

Misión: Somos la institución autónoma encargada de aplicar el régimen de seguridad social, asegurando la protección económica y servicios de salud a la población protegida, de acuerdo a principios y valores institucionales, administrando los recursos de manera eficiente y transparente.

Visión: Ampliar y fortalecer la cobertura en protección económica y servicios de salud a través de una sólida gobernanza, garantizando la solidez y sostenibilidad financiera.

Para el cumplimiento de la misión y la visión institucional, el PEI plantea 5 Objetivos Estratégicos que permitirán lograr y alcanzar los resultados esperados, los cuales son:

1. Ampliar integralmente la cobertura
2. Garantizar la sostenibilidad y solidez financiera
3. Otorgar servicios de salud integrales y oportunos
4. Otorgar protección económica oportuna
5. Fortalecer la gobernanza y gestión institucional

El cumplimiento de los objetivos estratégicos requiere del trabajo colaborativo de todos los niveles administrativos involucrados directa e indirectamente para brindar a las personas afiliadas y derechohabientes bienes y servicios de forma eficaz, eficiente y oportuna, mejorando de esta manera la calidad de vida de toda la población protegida.

¡Tu participación es importante, porque tú eres parte esencial para el cumplimiento del PEI!



ENCUENTRO DE
SSO



**SEGUIR LAS INSTRUCCIONES
DEL USO Y CUIDADO DE MI EQUIPO,
ME PROTEGE DE
LOS ACCIDENTES EN EL TRABAJO**



www.igssgt.org

#UnIGSSmásCercaDeTi