

Infórmate, actualízate, concénos

SOMOS

IGSS

AÑO 6, NÚMERO 20, GUATEMALA, C.A. MARZO DE 2024



LA REVISTA DE LOS TRABAJADORES



CREAMOS VÍNCULOS de empatía y solidaridad

Capacitaciones fortalecen la atención
a las personas con discapacidad

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
- William García
EDITOR
- Licda. Luisa Fernanda García Corredor
DISEÑO
- Juan Carlos Estrada
Rafael Rosales
Rodrigo Arias
FOTOGRAFÍA

Editorial

Aprendamos a hacer frente al tráfico vehicular con una actitud más positiva y proactiva

Hablar sobre el tránsito vehicular es hablar sobre uno de los problemas más comunes que nos afectan a todos, ya que los atascos tienen un impacto significativo en nuestra vida diaria, tanto en términos de salud física como mental.

Los embotellamientos no solo nos hacen llegar tarde a nuestros destinos, sino que también generan estrés y ansiedad, lo que puede deteriorar o perjudicar nuestra salud a largo plazo.

Estudios en todo el mundo han demostrado que el estrés crónico causado por el tráfico puede debilitar el sistema inmunológico y afectar la calidad de vida, lo que a su vez puede influir en nuestro desempeño en los estudios, trabajo y en casa.

Para enfrentar este desafío, es importante que consideremos diversas opciones. Por ejemplo, intentar salir de casa más temprano. También podemos hacer que nuestro tiempo en el tráfico sea más agradable escuchando música relajante, podcasts o audiolibros.

Además, es importante explorar alternativas de movilización, como el transporte público (algunas rutas cuentan con carriles exclusivos), caminar,

andar en bicicleta o usar servicios de viajes compartidos.

En conclusión, cambiar nuestra perspectiva puede marcar la diferencia. Nuestros expertos del Centro de Atención Integral de Salud Mental (CAISM) nos recuerdan que es fundamental cuidar nuestra salud mental en medio de estos retos diarios.

Como trabajadores del Seguro Social, debemos ser conscientes del impacto del tráfico en nuestra salud y recordar que siempre podemos buscar ayuda profesional en las clínicas de psicología y psiquiatría, donde juntos podemos enfrentar el aumento explosivo de esos fenómenos de una manera más saludable y positiva.

El cumplimiento del PEI ES RESPONSABILIDAD DE TODOS

Todos desempeñamos un papel fundamental en el cumplimiento del Plan Estratégico Institucional (PEI) 2023-2027, pues de nuestra labor depende asegurar la protección económica y servicios de salud para los afiliados, mediante la gestión eficiente y transparente de los recursos.

Para facilitar su ejecución y orientarnos en función de estos objetivos, es de vital importancia que todos conozcamos los **nueve ejes** en torno a los cuales se desarrollan los proyectos institucionales desde el año 2023.



Más información aquí



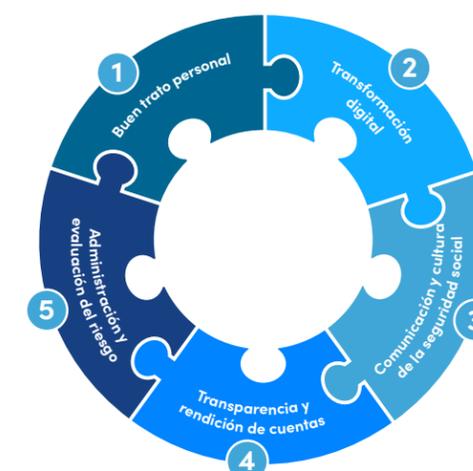
Ejes temáticos

Ofrecer los servicios de salud y prestaciones pecuniarias en los casos de EMA e IVS



Ejes transversales

Enfocados a promover la mejora continua de la gestión en toda la estructura administrativa y organizativa.



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.



PLAN DE PENSIONES

adicional protege nuestro futuro

Quienes tenemos la dicha de trabajar en el **Instituto Guatemalteco de Seguridad Social** gozamos de un seguro económico que complementa a los beneficios del programa de **Invalidez, Vejez y Sobrevivencia (IVS)**, con el que podemos pensionarnos anticipadamente a los 55 años de edad.

Este Plan de Pensiones nos favorece a todos, incluidos supernumerarios y pagados por planilla, médicos residentes, funcionarios que devenguen dietas (siempre que lo manifiesten expresamente y contribuyan al Plan) y extrabajadores que cumplan los requisitos para obtener la pensión por IVS.

Sin embargo, se exceptúan los pensionados que reingresen a laborar en el Instituto.

Beneficios adicionales

Además de la pensión vitalicia a partir de los 55 años, que va desde el 70 hasta el 100 por ciento del salario, ofrece lo siguiente:

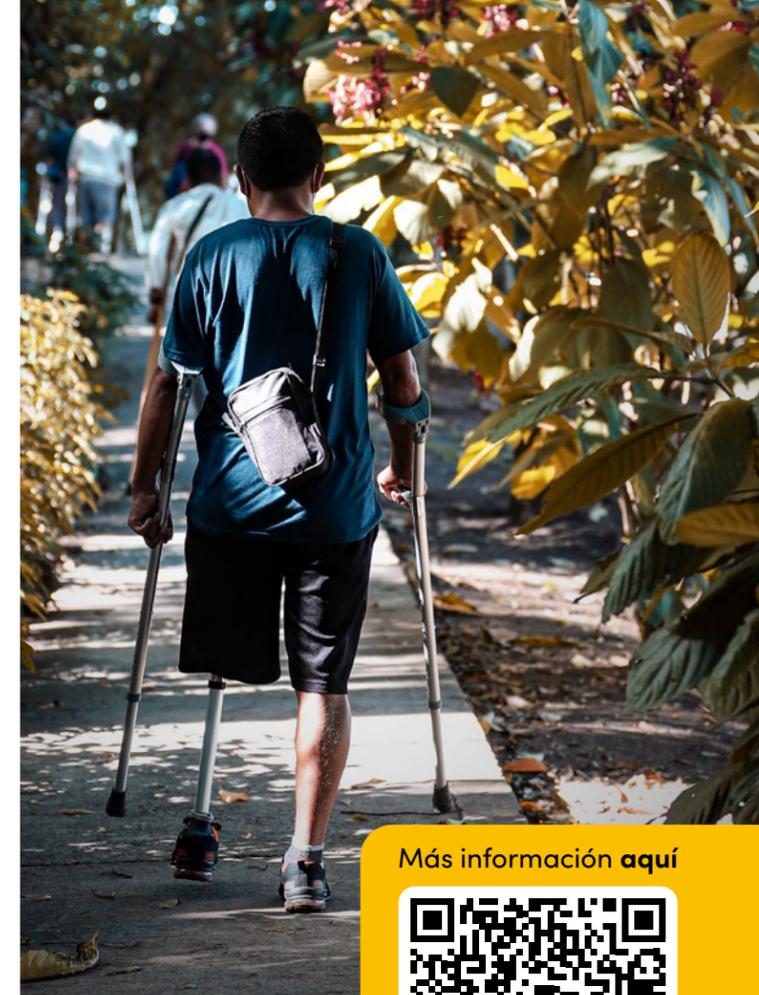
- ▶ **Seguro a la familia** en caso de fallecimiento
- ▶ Seguro ante el **riesgo de una discapacidad** total en el trabajo
- ▶ **Cuota mortuoria adicional** a los otros programas
- ▶ Si se deja de laborar después de 10 o más años calendario, **es posible seguir contribuyendo**

Requisitos

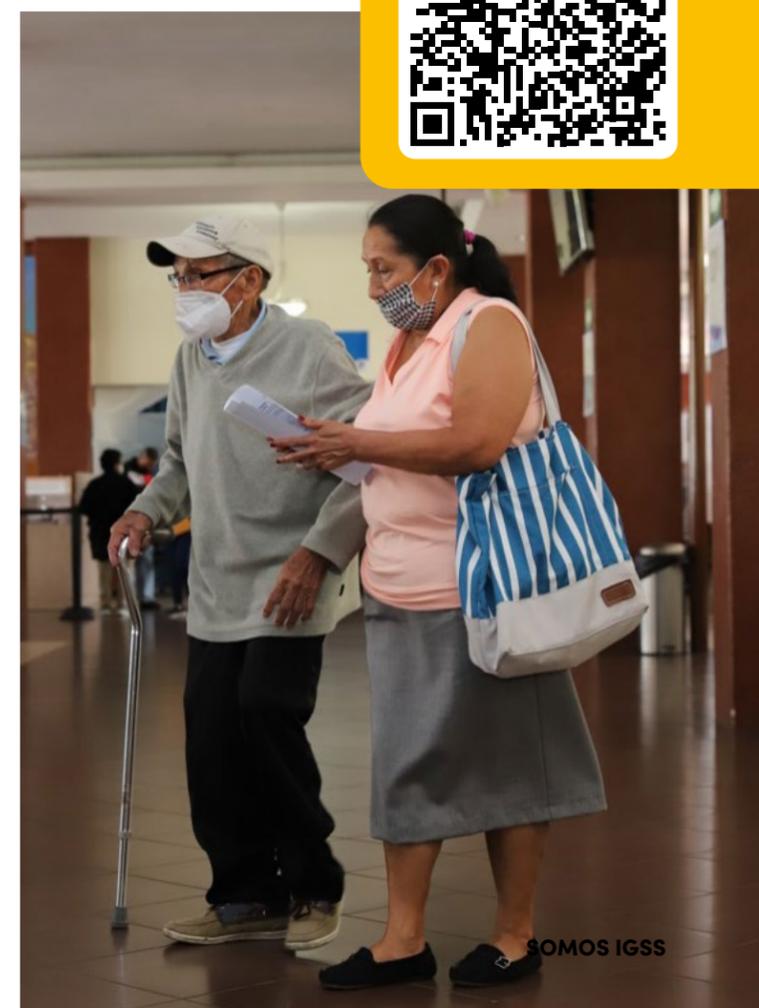
Haber contribuido al Plan como mínimo 20 años, lo cual es adicional a los programas IVS y EMA

¿Cómo se calcula el monto de la pensión?

- ▶ **Por vejez:** promedio de los salarios de los últimos 3 años laborados previos a tu retiro, con base en una tabla de edades y años de servicio establecidos en la ley.
- ▶ **Por invalidez:** 60 por ciento del promedio de los salarios del año anterior al primer día de invalidez.
- ▶ **Por sobrevivencia:** un porcentaje de la pensión que gozaba o le correspondería gozar al extrabajador, para cada beneficiario elegible.



Más información aquí



No dejes que el tránsito devore

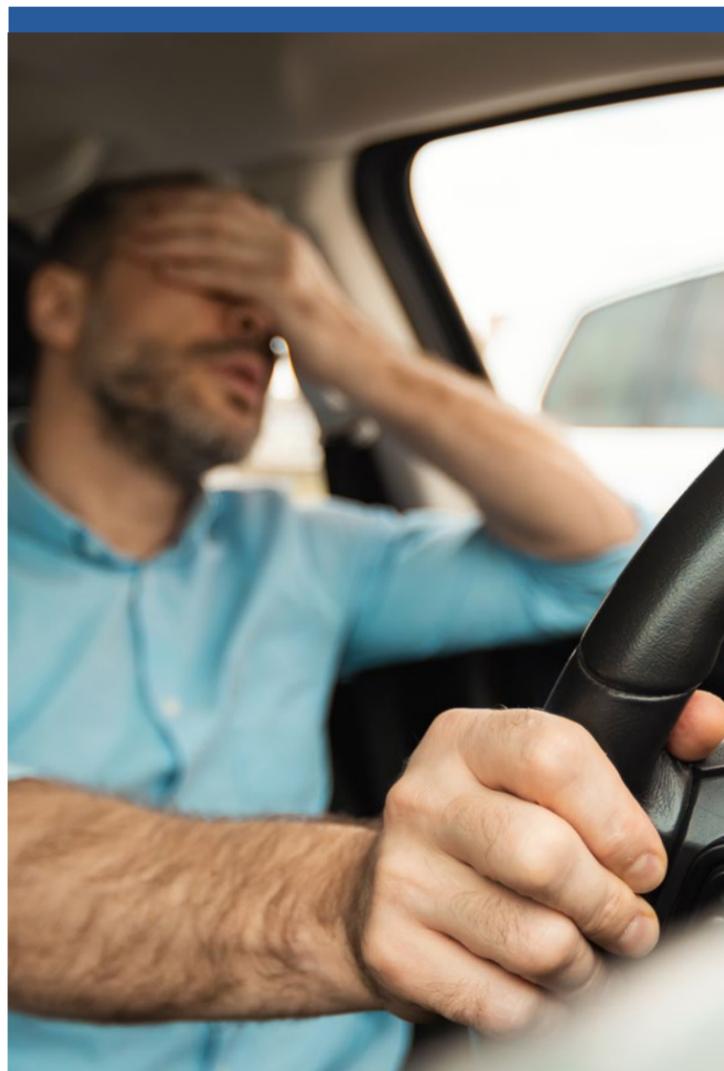
TU SALUD MENTAL

Con el retorno a la presencialidad de las actividades académicas, el tráfico en la ciudad de Guatemala y municipios aledaños tuvo un incremento significativo que, según las autoridades de Tránsito, hace que 1.2 millones de vehículos circulen diariamente en el área metropolitana.

El psiquiatra Rubén Paau, jefe de Encamamiento del Centro de Atención Integral de Salud Mental (CAISM) del Seguro Social, indicó que el ruido y la congestión vehicular se asocian al estrés, irritabilidad e impotencia.

Este impacto en la salud mental **disminuye nuestro desempeño laboral y académico**, además de deteriorar las relaciones sociales. En ese sentido, el experto enlista problemas en los siguientes niveles:

- ▶ **Psicológico:** ansiedad, falta de control, frustración laboral y reacciones violentas
- ▶ **Cognitivo:** disminución de la concentración y mal estado de ánimo
- ▶ **Físico:** aumento en la presión arterial, la respiración, los latidos del corazón y la digestión
- ▶ **Social:** riñas con pareja, hijos y conductores, sanciones laborales por llegar tarde y cambio de trabajo



¿Qué hacer?

Es importante **canalizar las emociones y el cansancio** durante los embotellamientos, ya sea que se conduzca o se viaje en transporte público. Paau recomienda adoptar los hábitos siguientes:

- ▶ Leer, escuchar música o programas de podcast
- ▶ Detenerse o bajarse en un lugar seguro, respirar profundamente y buscar apoyo de un familiar o amigo
- ▶ Salir con suficiente tiempo de anticipación
- ▶ Usar aplicaciones tecnológicas para seleccionar las rutas menos congestionadas

El Instituto, a través de CAISM, **brinda psicoterapia y tratamiento farmacológico** en los casos que lo requieran. Además, pone a disposición de la población asegurada su clínica de Emergencia, **con atención las 24:00 horas**.

Para cualquier consulta puede comunicarse al **PBX 2445-4431** o presentarse a la **14 avenida y 4 calle**, Colinas de Pamplona, zona 12.



Entrenamiento FUNCIONAL

El entrenamiento funcional consiste en hacer una serie de ejercicios que emulan los movimientos naturales del cuerpo, con los cuales se optimiza la oxidación de grasa y, a su vez, aumenta la resistencia física.



Además, nos ayuda a mejorar posturas y técnicas en la ejecución de ejercicios relacionados con actividades cotidianas como levantar cajas, mover un escritorio, recoger objetos de diferentes formas. Es decir, busca mejorar la condición física, psicológica y musculoesquelética.

Según Samuel Medrano, instructor del Seguro Social, **los principales beneficios del entrenamiento** son la liberación de estrés, mejoramiento del sistema respiratorio, ganancia de resistencia, pérdida de peso y tonificación muscular, entre otras.

Por el momento se busca implementarse dentro de los servicios del Sistema de Atención Médica para Clínicas de Empresa, en el Departamento de Medicina Preventiva (Subgerencia de Prestaciones en Salud SPS) y, a nivel nacional, en las diferentes Periféricas y unidades médicas del Instituto.

El **programa es adaptable** a las diferentes edades y no se necesitan características especiales para realizar este tipo de actividad, ya que los ejercicios están diseñados para **principiantes, intermedios y avanzados**.



Juntos fortalecemos LA ATENCIÓN A PERSONAS con discapacidad



La adecuada atención a las personas con discapacidad es una prioridad para el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social. Por esa razón, la Subgerencia de Prestaciones Pecuniarias ha capacitado a su personal, desde febrero de 2023, con al menos 30 talleres, donde más de 750 trabajadores han fortalecido sus competencias para dar un mejor servicio a los usuarios, afiliados y beneficiarios.

A través de dinámicas que recrean y simulan situaciones cotidianas en la vida de las personas con discapacidad física, visual, auditiva, sordoceguera o movilidad reducida, los participantes experimentan los desafíos que implica desarrollarse en una sociedad sin una cultura incluyente y así generar un vínculo de conciencia y empatía.



La licenciada Leslie Leal, quien integra la Mesa Técnica que promueve este proyecto, señaló que en 2024 planean incluir a los colaboradores de los Centros de Atención al Afiliado (CATAFI) que se encuentran en las Cajas y Delegaciones Departamentales y, con el tiempo, llevar esta experiencia a todo el recurso humano del Instituto. Este año los talleres se realizarán cada viernes, de marzo a octubre.

La subgerencia ha participado en estas actividades junto al Consejo Nacional de Atención a las Personas con Discapacidad, Ministerio de Trabajo, Ministerio de Salud y la Organización Panamericana de la Salud.

MILES DE HÉROES al servicio de la población durante Semana Santa

Disfrutar del mar o de los balnearios bajo la vigilancia de nuestros compañeros salvavidas y la disposición de nuestro personal médico crea un ambiente apacible y seguro durante las vacaciones de verano. Gracias a esta importante labor se salvan muchas vidas cada año.

Este 2024 no será la excepción. El Instituto Guatemalteco de Seguridad Social desplegará a su **Cuerpo de Salvamento, integrado por 150 elementos**, en las principales playas y centros recreativos del país durante la Semana Santa.

Asimismo, pondrá en apresto a su recurso humano e infraestructura hospitalaria para atender las emergencias y fortalecer las acciones preventivas.

Además, proporcionará ambulancias y paramédicos al Sistema Nacional de Prevención en Semana Santa (SINAPRESE), y mantendrá la comunicación a través de enlaces interinstitucionales para brindar la atención y el traslado a hospitales.



Los puntos de cobertura son:



Horarios de salvavidas
Miércoles 27 de marzo a domingo 31 de marzo de 6:00 a 18:00 horas

Hidratación y protección solar, tus grandes aliadas durante el verano

Durante el verano, por tratarse del periodo vacacional por excelencia, estamos más expuestos a los riesgos de deshidratación y quemaduras solares.



Los efectos del déficit de agua en el cuerpo pueden ser graves. **“Causa la pérdida de electrolitos, potasio y sodio, lo cual propicia la pérdida del conocimiento”**, indicó la doctora Jaqueline Monzón, subdirectora médica del hospital Dr. Juan José Arévalo Bermejo.

Señales como la sed, boca seca o pegajosa, orina oscura y escasa, piel seca, dolor de cabeza, calambres musculares y desmayo, **deben atenderse con prontitud**, sobre todo en niños y adultos mayores, así como en pacientes con diabetes, hipertensión y fallas renales.

Por otro lado, una quemadura solar surge por la exposición a la luz ultravioleta (UV) que penetra hasta las capas profundas de la piel. Los síntomas pueden aparecer horas después y afectan más a las personas de tez blanca.

La piel se siente caliente al tacto, se manifiesta sensibilidad en el área expuesta, picazón, hinchazón, ardor en los ojos o sensación de arenilla. Dependiendo de la gravedad, pueden aparecer ampollas, dolor de cabeza, fiebre, náuseas y fatiga.

Quienes consumen medicinas como inmunosupresores, pacientes con lupus, artritis o con un trasplante corren mayor riesgo.

Por esa razón es recomendable usar un bloqueador solar arriba del factor 30 y aloe vera o una crema hidratante neutral, sin color ni perfume, para la hidratación de la piel herida, así como utilizar sombrero, sombrilla o gorra.

Además, es prudente **beber por lo menos 2 litros de agua al día**, evitar la exposición al sol entre las 12:00 y 14:00 horas y consumir frutas frescas.



¿Cómo elegir el mejor protector solar?

Toma en cuenta estos consejos



- 1** SPF 50 factor de protección solar
 - Factor que determina el tiempo de exposición
 - Es distinto para cada persona, depende de su fototipo de piel
- 2** UVA y UVB
 - Contra qué tipo de rayos protegen:
 - Onda corta al sol “C”
 - Onda media al sol “B”
 - Onda larga al sol “A”
- 3** ¿Para qué parte de tu cuerpo es?
 - Rostro
 - Cuerpo
 - Rostro + Cuerpo
- 4** Tipo de piel
 - Mixta, seca o grasa
- 5** Resiste al agua
 - Especifica si es o no resistente al agua
- 6** Verifica los beneficios
 - Grado de protección: baja, media, alta o muy alta
 - Tecnología: antiedad



Hidrátate

Cuaresma
y Semana Santa
SIN ACCIDENTES



Directorio

Por cualquier emergencia
comunicate al

1522



o escanea el código QR
para conocer la
ubicación de la unidad
médica más cercana.

f X v @ in d e
www.igsgt.org

#UnIGSSMásCercaDeTi