



EL IGSS TE DESEA UN FIN DE AÑO SIN EMERGENCIAS

Cuida
lo más
importante





En estas fiestas de fin de año, CUIDA TU SALUD

Durante la temporada de fin de año aumentan los casos de enfermedades gastrointestinales en adultos y niños, debido a malos hábitos alimentarios propios de las celebraciones y al consumo de alimentos preparados sin medidas adecuadas de higiene.

Ante este comportamiento, profesionales del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS), llaman a reforzar la prevención para evitar complicaciones que puedan afectar el bienestar de las familias.

Los especialistas explican que en convivios, reuniones familiares y actividades sociales es común que los alimentos permanezcan por varias horas a temperatura ambiente, lo que favorece la proliferación de bacterias y virus.

Además, el consumo de comida rápida o callejera, porciones abundantes, bebidas azucaradas o alcohólicas y la falta de lavado de manos elevan el riesgo de diarreas, vómitos, acidez, reflujo y otros malestares digestivos.

Recomendaciones

Para reducir riesgos, médicos del Seguro Social recomiendan adoptar buenas prácticas de higiene y hábitos saludables:

Consumir agua purificada o hervida

Lavar adecuadamente frutas, verduras y alimentos crudos

Cocinar por completo carnes, huevos y productos de origen animal

Mantener un adecuado lavado de manos antes de preparar o consumir alimentos

Conservar los alimentos refrigerados y evitar que permanezcan expuestos por tiempos prolongados

Evitar comida de lugares donde no se observe limpieza



Comer porciones moderadas y evitar acostarse inmediatamente después de ingerir alimentos

Limitar el consumo de alcohol, bebidas carbonatadas y alimentos muy grasos

En estas fiestas, tu vida es el regalo más importante, por lo que en caso de presentar síntomas como fiebre, diarrea persistente, vómitos o señales de deshidratación, se debe acudir a la unidad médica correspondiente.





Disfruta sin
riesgos

**En estas
fiestas
tu vida es el regalo
más importante**

- Vigila a los pequeños en la manipulación de juegos pirotécnicos
- Mantén agua y extintores a mano



MANEJO DE JUEGOS PIROTÉCNICOS



Enciéndelos siempre en el suelo



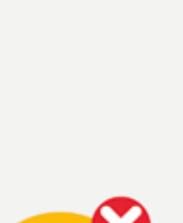
Usa un soporte firme que permita su salida libre y vertical



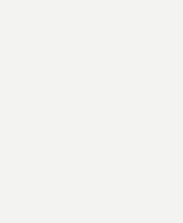
No los introduzcas en botellas ni envases



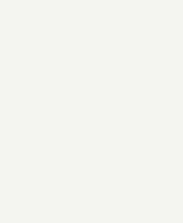
Nunca los guardes en los bolsillos



Evita almacenarlos



Quémalos uno por uno



Si un artefacto no explota, mójalo



¡Importante!

- Los niños no deben comprar ni manipular pirotecnia sin la supervisión de un adulto responsable
- El uso inadecuado puede ser muy peligroso



Riesgos para la salud

- Quemaduras, incluso graves
- Lesiones o pérdida de extremidades
- Afectaciones auditivas e irritación en ojos y vías respiratorias

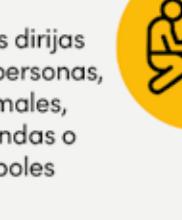
Mantén cerca un extintor o cubetas con agua



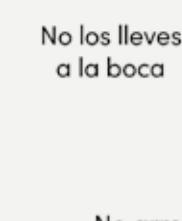
No abras ni manipules la pólvora



No los dirijas hacia personas, animales, viviendas o árboles



No los lleves a la boca



No arrojes coheteillos a fogatas





En esta época de frío

Protégete de las enfermedades respiratorias agudas

El IGSS brinda atención de primer nivel en el manejo de enfermedades respiratorias durante todo el año. Gracias a las acciones de prevención, las recomendaciones oportunas y el seguimiento constante, nuestras unidades no presentan saturación en esta área, incluso durante las temporadas de mayor incidencia.

En los últimos años, el Instituto no ha registrado saturación de pacientes pediátricos, resultado del trabajo eficiente de nuestros profesionales de la salud y de las mejoras implementadas en los servicios de atención, como el caso del Hospital General de Enfermedades. Estas acciones fortalecen nuestra capacidad para ofrecer un servicio seguro, organizado y de calidad a todos nuestros derechohabientes.

Cuida a los más vulnerables



Niños, en especial recién nacidos y lactantes



Pacientes con enfermedades respiratorias crónicas, asma y Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)



Embarazadas



Pacientes inmunocomprometidos



Adultos mayores



Trabajadores de Salud



Área de Promoción y Prevención,
Departamento de Medicina Preventiva
Subgerencia de Prestaciones en Salud





POR FRÍO, ENFERMEDADES RESPIRATORIAS EN ALZA



Ante el incremento estacional de las enfermedades respiratorias, el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS), emitió un llamado a la población para reforzar las medidas de prevención, especialmente entre los grupos más vulnerables: niños, adultos mayores, embarazadas y personas con enfermedades crónicas.

De acuerdo con la neumóloga Carmen Elisa Mansilla Zenteno, de la Consulta Externa de Enfermedades, durante esta temporada se reporta un aumento significativo de padecimientos como resfriados comunes, bronquitis, influenza y neumonía.

La especialista explicó que síntomas aparentemente leves como fiebre, tos persistente y congestión nasal, pueden progresar con rapidez hacia cuadros graves si no se atienden a tiempo.

"En estos grupos de riesgo, una infección respiratoria puede evolucionar hacia complicaciones serias en cuestión de horas o días. Por eso es fundamental buscar atención médica temprana y evitar la automedicación, ya que esta puede ocultar señales importantes y dificultar un diagnóstico oportuno", enfatizó Mansilla.

La institución recordó además que sus unidades de salud mantienen protocolos de vigilancia epidemiológica para detectar oportunamente infecciones respiratorias, ofrecer tratamiento adecuado y reducir complicaciones.

Las autoridades instaron a la población a mantenerse informada a través de los canales oficiales del Seguro Social e intensificar las medidas de autocuidado durante los próximos meses, cuando se prevé que continúen las bajas temperaturas.



PREVENGA LOS RIESGOS RESPIRATORIOS



Con la llegada de la temporada fría, las enfermedades respiratorias tienden a incrementarse y ponen a prueba la salud de miles de guatemaltecos.

El Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS), invita a la población a fortalecer las medidas de prevención y a consultar oportunamente ante cualquier síntoma.

Los especialistas del Instituto explican que afecciones como la influenza, el resfriado común, virus sincitial respiratorio, la infección por COVID-19 y otros males respiratorios pueden complicarse si no se tratan a tiempo.

Ante tos persistente, fiebre, dificultad para respirar o decaimiento extremo, se aconseja buscar atención en las unidades médico-hospitalarias del IGSS, donde se cuenta con áreas específicas para la atención de pacientes respiratorios y protocolos actualizados para su manejo.

Los médicos recuerdan que la automedicación puede ocultar síntomas y retrasar un diagnóstico oportuno.

El IGSS está al servicio de la población derechohabiente mediante acciones de prevención, vigilancia epidemiológica y atención integral. Con información adecuada y cuidados responsables, es posible enfrentar esta temporada respirando mejor.

Recuerde:



Priorizar la higiene (lavado de manos, cubrirse al toser o estornudar)



Evitar el contacto con personas enfermas



Mantener espacios ventilados



Usar una mascarilla en lugares públicos



Mantener el esquema de vacunas al día



No automedicarse



Si los síntomas son graves, como dificultad para respirar o fiebre muy alta, se debe consultar inmediatamente al médico



Virus Sincitial Respiratorio

Síntomas más frecuentes



Tos



Irritabilidad



Dificultad
para respirar



Malestar general



Congestión
y secreción
nasal



En algunos casos
puede haber fiebre

Cuida a los más vulnerables



Área de Promoción y Prevención,
Departamento de Medicina Preventiva,
Subgerencia de Prestaciones en Salud