

## Ampliamos la red hospitalaria

**NUEVAS CONSTRUCCIONES** | LOS HOSPITALES DE ZACAPA Y ZONA 5 CAPITALINA VENDRÁN A AGILIZAR LA ATENCIÓN DE MILES DE DERECHOHABIENTES  
PÁG. 5



FOTOGRAFÍA: ARCHIVO / IGSS

**RECOMENDACIONES** | SALUD

PÁG. 2

**LA ÉPOCA FRÍA CONLLEVA UNA SERIE DE ENFERMEDADES, PREVÉNGALAS CON ESTAS RECOMENDACIONES**



FOTOGRAFÍA: RODRIGO ARIAS / IGSS

**ADQUISICIÓN** | TRANSPORTE

PÁG. 5

**NUEVA FLOTILLA DE 35 AMBULANCIAS PUESTAS AL SERVICIO DE LOS DERECHOHABIENTES**



# Enfermedades respiratorias se incrementan con el frío

## Siga estos útiles consejos y protéjase

—Angela García  
Seguridad Social Ahora

Durante la época fría aumenta el riesgo de contraer enfermedades respiratorias debido a diversos factores que nos hacen más propensos a los virus, pero, también por haber relajado las medidas de contención tras la pandemia del COVID-19.

La Dra. Franci Lemus, de la Consulta Externa de Pediatría del Hospital General Dr. Juan José Arévalo Bermejo, informó que las bajas temperaturas hacen que los cilios de la nariz (vellosidades) reduzcan su movilidad, lo que nos hace más vulnerables a la entrada de virus.

Con la llegada del frío hay una tendencia al aumento de estos padecimientos que se ha acentuado en los últimos años. “Las medidas sanitarias ayudaron a proteger las vías respiratorias; la disminución de estas ha hecho que estemos más propensos a estas enfermedades”, explicó.

### Es el momento de prevenir

De acuerdo con los especialistas, para prevenir es necesario retomar las medidas que se implementaron durante la pandemia, es decir, un lavado de manos constante porque en ellas se lleva la mayoría de los virus y bacterias; utilizar la mascarilla cuando se presenten síntomas; el distanciamiento físico y evitar aglomeraciones en espacios interiores.

Asimismo, recomendaron vacunarse contra la influenza, ya que este es el agente infeccioso más común en esta época y que puede provocar infecciones que puedan provocar males mayores.

“Por experiencia consideramos que este es el momento propicio para realizarse la vacunación y así evitarnos complicaciones futuras”, destacó la doctora Lemus.

### Fortalezca su sistema inmunológico:

- Manténgase hidratado
- Tenga una alimentación saludable
- Consuma alimentos ricos en proteína, vitamina C y zinc
- Evite el tabaco
- Evite el consumo del alcohol
- Vacúnese

## Sistema de Unidosis arriba a 25 años



FOTOGRAFÍA: RODRIGO ARIAS / IGSS

—Juan Duarte  
Seguridad Social ahora

Durante la conmemoración de los 25 años del Sistema de Unidosis se realizó un simposio que reunió a profesionales del área farmacéutica y autoridades.

Se presentaron temas sobre gestión de medicamentos, seguridad del paciente y mejora en la calidad de los servicios.

Las ponencias destacaron la importancia del trabajo en equipo y de la innovación en los procesos de atención médica. Además, los asistentes participaron en una dinámica de preguntas y respuestas para compartir experiencias y fortalecer el aprendizaje conjunto.

El evento concluyó con un reconocimiento al personal responsable del Sistema de Unidosis por su dedicación y compromiso a lo largo de estos años. Esta conmemoración reflejó la vocación de servicio del IGSS y su esfuerzo permanente por brindar atención segura y de calidad a sus derechohabientes.







El proyecto se enmarca en el Plan Estratégico Institucional PEI 2023-2027 y responde a los cuatro ejes temáticos.

# Avanza proyecto para la construcción de dos hospitales de referencia

— Angela García  
Seguridad Social Ahora

El Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS) ha puesto en marcha los proyectos para la construcción del Hospital Regional de Oriente, Zacapa, y Hospital Quirúrgico de Arrivillaga en la zona 5 de la ciudad de Guatemala, los cuales fortalecerán la red de servicios a nivel nacional y mejorarán la calidad y cobertura de la atención quirúrgica en el país.

Los dos hospitales serán centros de referencia que acercarán los servicios modernos y especializados a la población asegurada de todo el país. Se estima

que la construcción y equipamiento se realizará en un plazo de 24 meses.

El presidente de Junta Directiva del IGSS, Lic. José Adolfo Flamenco Jau, indicó que están priorizando el crecimiento de la red hospitalaria y el acceso equitativo a los servicios de salud, lo cual se logra teniendo la infraestructura adecuada con un equipamiento de tecnología de punta.

Por su parte, el subgerente de Planificación y Desarrollo, Lic. Carlos Franco, manifestó que están acercando tangiblemente los servicios de salud a



FOTOGRAFÍAS: RODRIGO ARIAS / IGSS



“Este es un anhelo largamente esperado y hoy damos un paso trascendental para convertirlo en una realidad al servicio de los afiliados y sus familias” resaltó la máxima autoridad de la institución.

los asegurados y están atendiendo la demanda que la población requiere en el desarrollo de infraestructura.

El proyecto se desarrolla con el acompañamiento técnico de la Oficina de las Naciones Unidas de Servicios para Proyectos (UNOPS). “Esto responde a la visión, compromiso y esfuerzo del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social”, dijo el director de UNOPS en Guatemala, Andrea Calvaruso.

# Mirando hacia el futuro con paso firme

El cierre de cada año nos invita a hacer una pausa para reflexionar sobre lo alcanzado y proyectar con optimismo lo que está por venir. En el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, 2025 ha sido un año de consolidación, crecimiento y avances que demuestran nuestra razón de ser: proteger la salud y el bienestar de los trabajadores guatemaltecos y sus familias.

Hoy, podemos decir con convicción que el IGSS avanza con rumbo claro. Hemos fortalecido nuestra red hospitalaria, acercado los servicios médicos a las comunidades, impulsado la modernización tecnológica y promovido la mejora continua en la atención a nuestros derechohabientes.

Cada acción, cada proyecto y cada decisión tomada desde la Junta Directiva responde a una misma convicción: que el Seguro Social no es solo una institución, sino un compromiso vivo con el desarrollo y la dignidad de las personas.

Miramos hacia 2026 con entusiasmo y responsabilidad. Nos preparamos para un año de ejecución y expansión, donde los proyectos que hemos incluido dentro del Plan Estratégico Institucional -PEI- para el período 2023–2027, y que se traducirán en obras concretas como las nuevas unidades médicas en Zacapa y la zona 5 capitalina, mejores procesos administrativos, atención más oportuna y un servicio más humano. Nuestro objetivo es hacer del IGSS una institución moderna, cercana y confiable.

Esa es nuestra misión, construir día a día, con la mirada puesta en el futuro.

“

El 2026 será un año para continuar cumpliendo con la misión que nos fue confiada hace casi ocho décadas: llevar la salud, la seguridad y la esperanza a cada afiliado del Seguro Social. Seguiremos trabajando con el mismo compromiso, porque el IGSS no se detiene; se renueva, se transforma”



**Lic. José Adolfo Flamenco Jau,**  
presidente de Junta Directiva del IGSS.



**M.Sc. Lic. Edson Javier Rivera Méndez**  
Gerente

## Las subgerencias del IGSS, un engranaje para el bienestar social

El Instituto Guatemalteco de Seguridad Social se mantiene firme en su misión gracias al trabajo coordinado de sus ocho subgerencias, cuya labor conjunta garantiza el cumplimiento de los objetivos estratégicos institucionales. Cada una es una pieza esencial al engranaje que impulsa la protección social del país.

Desde la Subgerencia de Prestaciones en Salud, se vela por servicios médicos integrales y oportunos; mientras la Subgerencia de Prestaciones Pecuniarias asegura el respaldo económico a los derechohabientes en momentos de necesidad.

La Subgerencia de Planificación y Desarrollo traza el rumbo estratégico, y la Subgerencia de Integridad y Transparencia Administrativa fortalece la confianza pública.

A su vez, la Subgerencia Administrativa y la de Recursos Humanos garantizan eficiencia y talento comprometido. La Subgerencia de Tecnología impulsa la modernización digital, y la Subgerencia Financiera, resguarda la sostenibilidad del sistema.

Estas ocho instancias actúan con una sola visión: ampliar la cobertura, fortalecer la gobernanza y asegurar servicios dignos y sostenibles, para todas las personas que confían en nosotros.

Su trabajo articulado refleja el compromiso del Instituto con el bienestar de los afiliados, jubilados, pensionados, derechohabientes, patronos y de toda la población guatemalteca en general.

Es una publicación del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social  
Departamento de Comunicación Social y Relaciones Públicas  
7a. avenida 22-72, zona 1,  
Ciudad de Guatemala  
PBX: 1522, extensión: 1700

Lic. José Adolfo Flamenco Jau  
Presidente de Junta Directiva

M.Sc. Lic. Edson Javier Rivera Méndez  
Gerente

Dr. Héctor Fajardo Estrada  
Subgerente Administrativo

Licda. María del Carmen Mora Argueta  
Jefe de Departamento Administrativo, Departamento de Comunicación Social y Relaciones Públicas

Coordinación General: Lic. Juan Valentín Santos

Edición: Luis Mazariegos

Corrección: Angela García

Redacción: Licda. Angela García, Licda. Mónica Molina,

Licda. Lady Rodríguez, Licda. Roxana Galicia, Beatriz Suchi y Luis Mazariegos

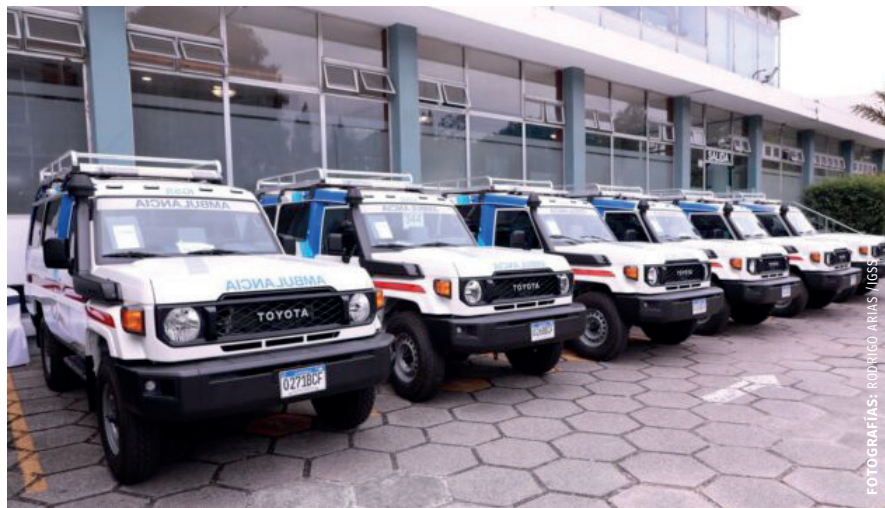
Fotografía: Rafael Rosales, Lady Rodríguez, M.Sc. Juan Carlos Estrada y Rodrigo Arias

I&D y Edición Digital: M.Sc. Erwin Concuá

Coordinación diagramación: M.Sc. José Miguel Oxlaj

Diagramación: Licda. Rosa Angélica de León Reyes





FOTOGRAFÍAS: RODRIGO ARIAS / IGSS

Las nuevas ambulancias fortalecerán la atención médica en distintas unidades del IGSS en el país.

# IGSS fortalece su red médica con 35 nuevas ambulancias

— Mónica Molina  
Seguridad Social Ahora

El IGSS amplió su capacidad de respuesta ante emergencias médicas con la incorporación de 35 nuevas ambulancias que fortalecerán la red hospitalaria y de atención primaria en todo el país. Con estas unidades se busca mejorar los traslados, reducir los tiempos de atención y brindar un servicio más seguro y eficiente. Las ambulancias fueron distribuidas en hospitales y unidades médicas, como la Unidad Integral de Adscripción

de Santa María Cahabón, Alta Verapaz, y el Hospital de Gineco Obstetricia, garantizando cobertura en zonas urbanas y rurales. Según el subgerente de Planificación, licenciado Carlos Alberto Franco, esta adquisición fue el resultado de una gestión planificada y orientada a la mejora continua de los servicios médicos. La representante de la Oficina de las Naciones Unidas de Servicios para Proyectos (UNOPS), Nathalie Teatin, destacó que el proceso se desarrolló

con altos estándares de transparencia y cooperación institucional. El doctor Francisco Javier Godínez Jerez, subgerente de Prestaciones en Salud, fue quien entregó las llaves de las unidades a los directores médicos.

**“Estos esfuerzos reflejan un IGSS más moderno, eficiente y que evoluciona de acuerdo a las necesidades”, licenciado José Adolfo Flamenco Jau, presidente de Junta Directiva.**



Con estas ambulancias se busca mejorar los traslados, reducir los tiempos de atención y brindar un servicio más seguro y eficiente a los afiliados.



Nuevas áreas médicas, quirúrgicas y de espera mejoran la experiencia del paciente.



Las autoridades del IGSS durante el acto de entrega de la flotilla.







En el Banco Industrial y Hospital El Pilar se inauguraron modernas clínicas que responderán a las necesidades de los trabajadores.

# Miles de afiliados beneficiados con las Clínicas de Empresa

■ **Mónica Molina**  
Seguridad Social Ahora

El Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS) ha suscrito **215** convenios para su Sistema de Atención en Clínicas de Empresa, mientras que 56 se encuentran aún en proceso de firma.

Estos acuerdos permiten que más de **106 mil 500** afiliados sean beneficiados con los servicios médicos cercanos en su lugar de trabajo.

El modelo de Clínicas de Empresa tiene como propósito acercar la atención médica a los afiliados dentro de sus centros laborales, brindando servicios de consulta general, control de enfermedades crónicas, seguimiento de embarazo, vacunación, exámenes de laboratorio y actividades de promoción y prevención en salud.

De esta manera, se reduce el tiempo de traslado a unidades médicas tradicionales, se mejora la continuidad del tratamiento y se fomenta una cultura de bienestar en el ámbito laboral.

Entre las principales inauguraciones de este año destacan las clínicas de empresas en: Grupo BI, Procuraduría de los Derechos Humanos (PDH), Industria Licorera EUSKADI, Hospi-

 **106 mil 500**

**afiliados tiene atención médica preventiva y curativa sin salir de su trabajo**

**215 convenios**

**se han firmado este año y mantiene 56 en proceso para ampliar la cobertura de salud laboral**

tal El Pilar y High Q, que se suman a la red de atención impulsada por el Seguro Social.

La institución continúa fortaleciendo su cobertura y ampliando la coordinación con empresas privadas e instituciones públicas para garantizar atención médica oportuna, eficiente y con calidad.

Si bien los actos protocolarios marcan el inicio de cada nuevo convenio, el verdadero impacto se refleja en los trabajadores afiliados que ahora cuentan con servicios de salud más accesibles y personalizados.

## Impulsamos un nuevo modelo de servicios médicos

■ **Mónica Molina**  
Seguridad Social Ahora

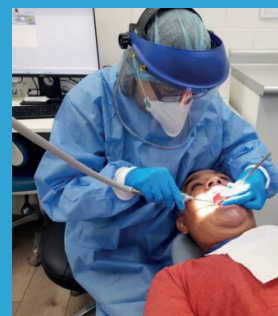
El Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS) transformará la atención en salud con la implementación del modelo de Medicina Familiar y Comunitaria, que busca acercar los servicios médicos a las familias y resolver hasta un 80 % de las consultas sin necesidad de traslado hospitalario.

Este nuevo enfoque fortalecerá el primer nivel de atención, priorizando la prevención, la promoción de la salud y el cuidado integral.

Para impulsar esta transformación, el IGSS y la Universidad de San Carlos de Guatemala (USAC) abrieron la Maestría en Medicina Familiar y Comunitaria, dirigida a médicos de todo el país y la cual dará inicio en enero de 2026.

La formación será constructivista, basada en competencias y con prácticas en centros del IGSS y comunidades.

“El objetivo es llevar la salud a cada territorio y atender también al individuo sano y su entorno familiar”, destacó el doctor Julio Valdés, presidente del



Estudiar la Maestría en Medicina Familiar y Comunitaria es un gran paso profesional.

Consejo Técnico, quien subrayó que el Seguro Social forma líderes para fomentar cada día un sistema más humano y cercano a la población.



La Medicina Familiar y Comunitaria, acerca los servicios médicos y resuelve hasta en un 80 % las consultas sin necesidad de traslado hospitalario.



# Mejoramos los servicios para una atención más ágil

■ Mónica Molina  
Seguridad Social Ahora

El Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS) impulsa una transformación nacional orientada a mejorar la calidad de la atención médica y fortalecer la infraestructura en beneficio de sus afiliados.

En la capital, el Centro de Atención Integral en Salud Mental (CAISM) estrenó modernas instalaciones con sistema de turnos, centro de datos y equipo tecnológico que optimiza los servicios. “Estamos transformando el modelo de atención en el Seguro Social”, destacó el presidente del IGSS, licenciado José Adolfo Flamenco Jau.

En hospitales de Huehuetenango, Escuintla y Puerto Barrios, así como en la Unidad Periférica de la Zona 5, se implementaron quioscos digitales, pantallas y sistemas de voiceo que ordenan el flujo de pacientes y reducen los tiempos.

**“Hoy brindamos una atención más cercana, eficiente y digna”, doctora Lubia Jácome, directora del Hospital Departamental de Puerto Barrios.**

Con estas acciones, el Instituto consolida su compromiso de prestar una atención moderna, tecnológica y sobre todo más humana.



FOTOGRAFÍAS: RAFAEL ROSALES / IGSS

El Seguro Social impulsa una transformación orientada a mejorar la calidad de la atención médica en beneficio de sus afiliados.

## Por 25 años de servicio 239 trabajadores fueron reconocidos

■ Beatriz Portocarrero  
Seguridad Social Ahora

El Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS) reconoció la trayectoria de 239 trabajadores que cumplieron 25 años de servicio, destacando su compromiso y aporte al fortalecimiento institucional.

176 pertenecen al área metropolitana y 63 a dependencias departamentales. Durante la ceremonia, autoridades del Instituto resaltaron el espíritu de servicio y la dedicación del personal.

El Lic. José Adolfo Flamenco Jau, presidente de la Junta Directiva, subrayó que el IGSS es ejemplo de

buen patrono y de reconocimiento al esfuerzo de sus colaboradores. Este año, el grupo más numeroso fue el de Enfermería, con 128 trabajadores, símbolo de vocación y entrega.

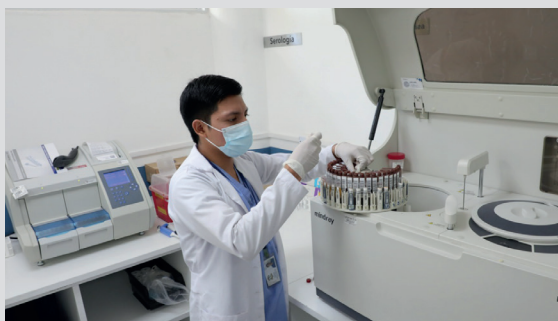
Un homenaje que celebra la lealtad, dedicación y el esfuerzo de quienes con su trabajo diario fortalecen al IGSS y al país.



FOTOGRAFÍAS: RODRIGO ARIAS / IGSS

# Laboratorios fortalecen la atención con tecnología de vanguardia

■ Beatriz Portocarrero  
Seguridad Social Ahora



FOTOGRAFÍA: RAFAEL ROSALES / IGSS

La visión de las actuales autoridades contiene un componente de mejora tecnológica.

El IGSS cuenta con 29 Laboratorios Clínicos a nivel nacional, 12 en el área metropolitana y 17 en distintos departamentos, ellos están equipados con tecnología de vanguardia que en 2024 permitió realizar más de 53 mil pruebas diarias. Estos avances fortalecieron el diagnóstico y la atención médica en beneficio de los afiliados y derechohabientes.

En 2025, el Consultorio del IGSS en Los Amates, Izabal, modernizó su Laboratorio

Clínico con equipos de última generación y procesos automatizados que reducen los tiempos de entrega de resultados a menos de 24 horas, e incluso a minutos en casos urgentes. Se procesan alrededor de 6 mil 500 pruebas trimestrales.

Estas acciones son parte del proceso de modernización que impulsa el Seguro Social para brindar resultados precisos, diagnósticos oportunos y una atención médica de calidad.



# Que un descuido no te convierta en una estadística más 9 de cada 10 emergencias son por motos

— Lady Rodríguez

Seguridad Social Ahora

El Hospital General de Accidentes “Ceibal” del IGSS reporta que 9 de cada 10 atenciones de emergencia corresponden accidentes de motocicleta.

Las principales causas: exceso de velocidad, conducir bajo efectos del alcohol o drogas y no respetar las señales de tránsito, según la doctora Katherine Reyes, jefa de Emergencia.

Solo en lo que va del año, el hospital ha atendido más de 26 mil casos, de los cuales 24 mil son motoristas. “El uso correcto del casco reduce hasta un 70 % las lesiones fatales, pero muchos pacientes no lo usan o lo llevan mal ajustado”, advirtió la especialista.

El afiliado Rolando Rigoberto agradeció la atención médica inmediata recibida tras sufrir un accidente junto a su hija menor. Mientras recibía tratamiento, destacó la importancia del Seguro

Social, pues los costos “son elevados y difíciles de cubrir por cuenta propia”.

Según el Departamento de Estadística, entre enero y octubre de 2025 hubo:



26 mil 991 atenciones por accidentes de tránsito,



24 mil 514 de motocicletas



1 mil 515 de automóviles



754 de buses



208 de transporte pesado

En 2024 se contabilizaron 29,346 emergencias, 26,748 causadas por motociclistas, una media mensual de 2,229 casos.

## USA CASCO SIEMPRE

**TU VIDA VALE MÁS**

Seguridad sobre ruedas en cada kilómetro



## Regreso a clases: salud mental y alimentación son claves para un inicio exitoso

— Mónica Molina

Seguridad Social Ahora

El regreso a clases puede generar estrés, irritabilidad y cambios de ánimo en los niños, pero una adecuada preparación emocional, nutricional y de salud física ayuda a una adaptación positiva, así lo han indicado profesionales de la salud del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS).

El Dr. Dennis Cuevas, psiquiatra infanto-juvenil del CAISM, explicó que el éxito del retorno depende de la capacidad del menor para adaptarse, el acompañamiento de los padres y el entorno escolar.

Alertó que los cambios en el sueño o la irritabilidad son signos que deben atenderse con calma y comunicación abierta.

La nutricionista Clara Castañeda, de la Unidad Periférica Zona 11, recordó que una alimentación saludable y una buena hidratación fortalecen las defensas, especialmente ante las bajas temperaturas de enero a marzo, cuando aumentan los cuadros respiratorios.

Por lo que recomendó incluir refacciones con frutas, cereales, proteínas y evitar alimentos ultra-procesados.

“Una lonchera colorida, variada y acompañada de abrigo adecuado contribuye al bienestar y desarrollo integral de los niños”, concluyó la especialista.



# ¿Cómo se hace?

## Persistencia de Condiciones

Los pensionados por el riesgo de vejez e invalidez deben declarar la persistencia de condiciones, para informar al Instituto que están vivos, que siguen persistiendo las condiciones que originaron el derecho y que pueden cambiar constantemente. Si no se cumple con este requisito, el pensionado corre el riesgo que se suspenda el pago.

### Requisitos

- Por Invalidez o Vejez con asignación familiar, el pensionado debe realizar el trámite en un plazo no mayor a un mes calendario, a partir del día de su cumpleaños.
- Por Sobrevivencia, el pensionado debe realizar el trámite dentro del mes calendario de la fecha en el que hubiera cumplido años quien le originó el derecho.

### Documentación a presentar:

Documento Personal de Identificación (DPI) y el de los beneficiarios, vigentes. Si los beneficiarios fueran menores de edad, presentar certificado de nacimiento que contenga el Código Único de Identificación (CUI), vigente.

### Evaluación médica:

Quienes no tienen asignación por carga familiar están exentos de este proceso, pues es únicamente para aquellos que se encuentran gozando del monto adicional por sus dependientes económicos.

La declaración de persistencia de condiciones puede hacerse en el Centro de Atención al Afiliado CATAFI en oficinas centrales del IGSS, Unidades Médico-Administrativas y si reside en el interior del país, en la Caja o Delegación más cercana.



## TRIVIA

1. ¿En que año se fundó el IGSS?

- a. 1965      b. 1946      c. 1958

2. ¿Con cuántas subgerencias cuenta el Instituto?

- a. 12      b. 4      c. 8

3. El programa EMA significa:

- a. Enfermedad Maternidad y Accidentes      b. Escritorios Mesas y Artículos      c. Escuelas, Música y Amistad

## SOPA DE LETRAS

¿Qué encontramos en un ambulancia?

E	T	Q	R	Z	J	D	G	S	I	R	E	N	A
O	S	Z	N	T	L	W	W	D	E	E	M	W	Q
L	K	E	O	O	T	Q	Z	E	P	V	S	N	F
N	M	R	X	Z	Y	L	Q	S	Q	Y	F	P	J
O	E	P	I	S	T	Z	S	F	U	O	P	B	S
W	D	S	G	C	J	G	J	I	R	M	Q	O	C
K	I	Z	E	W	S	G	E	B	U	M	J	T	A
J	C	K	N	P	C	S	R	R	F	P	Y	I	M
X	I	U	O	S	M	O	I	I	E	A	V	Q	I
O	N	N	V	W	S	U	N	L	R	F	V	U	L
P	A	X	F	C	X	X	G	A	U	A	V	I	L
B	K	M	D	P	K	V	A	D	L	W	D	N	A
U	U	Z	H	Q	G	Q	S	O	A	K	I	I	S
Z	Z	M	Q	N	Q	B	I	R	S	J	A	Q	O

1. 1946 2. 8 3. ENFERMEDAD MATERINIDAD Y ACCIDENTES

CAMILLAS, DESFIBRILADOR, OXIGENO, SIRENA, MEDICINA, FERULAS, RADIO, JERINGAS, BOTIQUIN



## Historias que inspiran

10

Seguridad Social Ahora  
Guatemala, septiembre-diciembre 2025

# Ana María Donis

## Es un ejemplo de esperanza contra el cáncer de mama

—Angela García  
Seguridad Social ahora

Después de que su abuela, tía y cuatro hermanas tuvieron cáncer de mama, Ana María Donis Pérez temía desarrollar la enfermedad. El 27 de diciembre de 2024, su médico le confirmó el diagnóstico: cáncer de mama grado dos, con un tumor pequeño y tratable.

“Empecé a llorar, no me quería morir y dejar solos a mis hijos”, recordó. Según el Dr. Noé Castro Sánchez, coordinador de Oncología de la Consulta Externa de Enfermedades Autonomía, si el cáncer se detecta a tiempo, el 95 % de las pacientes logran recuperarse.

El tumor de Ana María fue detectado durante su embarazo; antes, se realizaba autoexámenes y chequeos cada seis meses, lo que permitió una detección temprana. El Dr. Castro Sánchez recomienda el autoexamen mensual, cinco días después de la menstruación, y una mamografía anual a partir de los 40 años.

Ana María recibió ocho quimioterapias y le extir-

paron el tejido mamario de ambas mamas. Aunque no se halló rastro del tumor, uno de los 12 ganglios estaba afectado, por lo que completó cinco radioterapias. Ahora toma medicamentos por un año y tiene una cirugía pendiente. “Me siento bien, hago todo normalmente”, afirmó.

La paciente agradeció al IGSS por su atención y apoyo: “Son una esperanza de vida para muchas personas”. Actualmente, la Consulta Externa de Enfermedades Autonomía atiende 2,018 casos de cáncer de mama, 143 más que en 2023.

Ana María envía un mensaje a las mujeres: “Realícense el autoexamen y acudan a sus consultas; si encuentran una bolita rara, busquen atención inmediata”.

Su historia refleja valentía, fe y esperanza. “El IGSS ha sido mi esperanza de vida y lo sigue siendo”, concluyó.



FOTOGRAFÍA: RAFAEL ROSALES / IGSS

## Apoyando a la economía



—Samanta Guerrero  
Seguridad Social ahora

El IGSS ha participado activamente en el evento “Con Luz Propia” del Ministerio de Economía en Cobán, Alta Verapaz, San Pedro Sacatepéquez, San Marcos, cabecera departamental de Zaca y Quezaltepeque, Chiquimula.

En los eventos se brinda acompañamiento a microempresarias con información sobre el proceso de inscripción patronal digital a través del portal de Servicios Electrónicos. Además, da a conocer los beneficios de afiliación como pensiones de Invalidez, Vejez y Sobrevivencia, subsidios por enfermedad, maternidad y accidentes.

También promovió el Sistema de Atención en Clínicas de Empresa, que acerca la protección social a los afiliados.



### Conoce los signos de peligro

Los signos del cáncer de mama varían en cada persona e incluso pueden no presentarse. Presta atención a las siguientes señales de advertencia.

Si notas cambios en tus mamas, consulta de inmediato al médico.



Aumento o aparición de venas



Piel áspera o textura irregular



Grietas, heridas o erupciones



Abultamiento o nudos en las mamas y/o axilas



Inflamación



Hundimientos en el seno o pezón



La mama se ve enrojecida



Cambio en el contorno o forma de la mama



Sangrado o flujo en el pezón



## Tenemos 108 nuevos auxiliares de enfermería

Oficinas Centrales

Tras varios meses de estudio donde demostraron disciplina, entrega y amor 21 hombres y 87 mujeres culminaron sus estudios que los acreditan como auxiliares de enfermería.

¡Sean bienvenidos a la familia del IGSS!

FOTOGRAFÍA: JUAN ESTRADA / IGSS

# ¿Cómo cuidar la salud mental en medio del caos vial?

■ Beatriz Portocarrero  
Seguridad Social ahora

El fin de año trae consigo un aumento del tráfico que se convierte en una de las principales fuentes de estrés para la población. Según el Dr. Jency Monterroso, psiquiatra y jefe de Consulta Externa del Centro de Atención Integral en Salud Mental, esta época combina factores que elevan la tensión: más vehículos en las calles por compras, eventos y vacaciones, sumado a la presión de cumplir compromisos en poco tiempo y preocupación económica por el gasto extra en combustible.

El especialista explica que el estrés por tráfico activa la respuesta fisiológica de “pelea o huida”, elevando la presión arterial y la frecuencia cardíaca, y generando dolores de cabeza, tensión muscular y fatiga. En el plano emocional, puede provocar irritabilidad, ansiedad, agresividad e incluso síntomas depresivos. “El agotamiento emocional se intensifica porque esperamos vivir esta temporada con calma y bienestar”, comentó.

Entre las señales de alerta destacó los cambios de humor, el malestar físico y la falta de energía al llegar a casa. Monterroso señala que gran parte de los guatemaltecos se ven afectados, en un contexto donde el parque vehicular ha crecido más del 80 % en una década, y la infraestructura vial no logra absorber esa demanda.

Para contrarrestar esto, recomendó respirar profunda consciente, escuchar música o audiolibros, y aceptar que el tráfico es algo fuera de nuestro control. Además, salir con tiempo, organizar las diligencias y conocer rutas alternas reduce la tensión.

El doctor Monterroso invita a los derechohabientes del IGSS y población en general a cerrar el año con serenidad: “Cuidar la salud mental al volante es un acto de amor propio y respeto hacia los demás. La prisa nunca debe costarnos la paz”.



Los guatemaltecos pueden perder hasta **56 días** al año atrapados en el tráfico.



En la última década, el parque vehicular creció un

**84 %**



Las motocicletas aumentaron un **154 %**

Esto incrementa la congestión vehicular y el estrés.



**IGSS**  
**PODCAST**

Conozca todos los beneficios del Seguro Social. Véanos a través de nuestras plataformas de streaming.





# **LAS SEÑALES DE TRÁNSITO NO SON SUGERENCIAS, SON REGLAS QUE SALVAN VIDAS**

Seguridad sobre ruedas en cada kilómetro



f X y u i n d s  
[www.igssgt.org](http://www.igssgt.org)

