

EJEMPLAR GRATUITO



SALUD

UNIDOS CONTENEMOS EL COVID-19

El IGSS mantiene estrictas medidas de vigilancia contra la pandemia 2-3

Fotografía: Juan Carlos Estrada / IGSS



HISTORIA DE VIDA

TRASPLANTAN RIÑÓN DE MADRE A HIJA **Página 9**

HOMENAJEADA

RECONOCEN A GERENTE DEL IGSS COMO PROFESIONAL DESTACADA **Pág. 10**



PREVENCIÓN

LA SANA DISTRACCIÓN EN CASA CONTRARRESTA LA ANSIEDAD **Pág. 11**

Juntos detenemos el COVID-19

La pandemia se evita permaneciendo en casa, uso de mascarilla y constante limpieza de manos

BEATRIZ TERCERO
Noticias IGSS

La prevención es la mejor manera de impedir que la pandemia del coronavirus COVID-19 cause grave impacto en el país. El consejo principal es permanecer en casa el mayor tiempo posible, lo que obligó al Gobierno Central a declarar el 5 de marzo Estado de Calamidad, prohibir las aglomeraciones e imponer toque de queda a partir del 22 de marzo, por ello el contagio de esta infección no ha sido de alto impacto.

“No salgamos de casa si no es necesario, es importante tener una higiene adecuada”, ha dicho reiteradamente el doctor Arturo Aquino, subgerente de Prestaciones en Salud, quien encabeza el Comité de Salud del IGSS.

Esta pandemia, originada en la ciudad de Wuhan, China, donde se oficializó el primer caso el 8 de diciembre de 2019, hasta el 16 de abril había infectado a más de 2 millones de personas y cobrado 139 mil vidas en el mundo. La expansión incontrolada de este virus hizo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) declarara el 30 de enero emergencia de salud pública internacional.

El Ministerio de Salud y Asistencia Social (MSPAS) emitió el 31 de enero una alerta sanitaria en todo el territorio nacional. A partir de entonces el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS) tomó una serie de acciones enmarcadas en lo establecido por el Ministerio, ente rector de la salud en el país. Desde un principio el Instituto ha participado activamente en la mesa técnica instalada por el MSPAS, para la cual asignó como representante al doctor Oscar Donis, jefe de la Sección de Epidemiología.

CAPACITACIONES

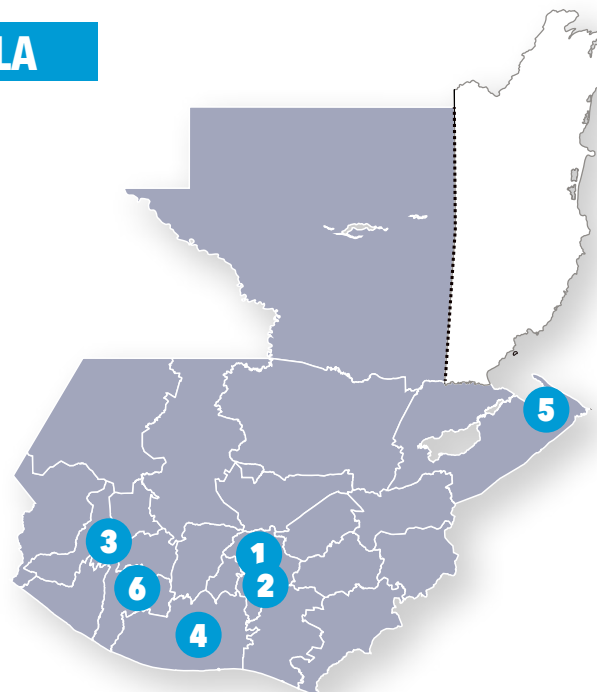
Una de las acciones iniciales del IGSS fue impartir capacitaciones a todo el personal del



La Junta Directiva y la Administración tomaron medidas de prevención antes de que se conociera el primer caso positivo de COVID-19 en el país.

HOSPITALES CENTINELA

- 1 HOSPITAL GENERAL DE ENFERMEDADES**
Da cobertura a pacientes de todo el país
9a. calle 7-55 zona 9, Ciudad de Guatemala
PBX 2506-1300, extensiones 2500 y 2501
- 2 HOSPITAL DR. JUAN JOSÉ ARÉVALO BERMEJO**
Atiende a pacientes de todo el país
19 avenida 7-14 zona 6, Ciudad de Guatemala
Teléfonos: 2506-1400, 2506-1414 y 2506-1415
- 3 IGSS, HOSPITAL GENERAL DE QUETZALTENANGO**
Cubre toda la región del occidente del país
5a. avenida 1-79 zona 5, colonia Molina, Quetzaltenango
Teléfono: 7829-1200, extensiones 3219, 3222 y 3274



- 4 HOSPITAL DEPARTAMENTAL DE ESCUINTLA**
Final avenida Centro América, zona 3, Escuintla
Da atención a pacientes de la costa sur
Teléfonos: 7963-0600 y 7963-0606, extensiones 3219, 3222 y 3274
- 5 HOSPITAL DE PUERTO BARRIOS**
Atiende casos del oriente del país
22 y 23 calles, avenida General Ubico, Puerto Barrios, Izabal
Teléfonos: 7948-7691 y 7948-7693
- 6 HOSPITAL DE MAZATENANGO, SUCHITEPÉQUEZ**
Da atención a pacientes del suroccidente
Km 161.5, carretera CA-2, salida a Cuyotenango
Teléfonos: 7872-0721 y 7963-1832, extensión 3989

Instituto para dar a conocer qué es el COVID-19, sus síntomas, cómo prevenirlo en casa y qué medidas debían implementarse en el Seguro Social para atender y resguardar la salud de todos los derechohabientes. Directores médicos, enfermeras, médicos residentes, auxiliares, personal de seguridad, de transporte de ambulancias y administrativos de las ocho subgerencias fueron los primeros grupos en recibir capacitaciones.

También se dirigieron charlas a los jefes y directores de las unidades médicas, lo cual

permitió conocer necesidades como logística, equipamiento y personal necesario para tener capacidad de respuesta en hospitales, periféricas, policlínica y consultorios del IGSS.

Ante el compromiso del Instituto, como lo establece su Política Preventiva en su eje 1 de Salud y Prevención de la Enfermedad, también se brindó capacitación al sector público, como el Organismo Judicial, Fondo de Tierras de Guatemala y Ministerio Público, y al sector privado, el Irtra, centros educativos y coordinadores de clínicas empresariales,

entre otros. “Es importante que como institución demos una capacitación precisa para no crear pánico. Nos preparamos con charlas informativas, con inducción, con seis hospitales centinela”, dijo el doctor Edwin Cambranes, jefe del Departamento de Medicina Preventiva.

El Instituto también habilitó la Sala Virtual en su sitio www.igsgt.org, con la finalidad de canalizar todo dato sobre el COVID-19 que el IGSS genera. Este sitio es actualizado constantemente para tener informada a toda la población.

MEDIDAS OPORTUNAS

La Junta Directiva del IGSS y la Administración ordenaron desde el 3 de febrero medidas para impedir la proliferación de este virus. Una de estas fue cerrar la consulta externa, para evitar las aglomeraciones de los pacientes, sobre todo de los pensionados por ser parte de la población vulnerable.

Asimismo, se publicaron disposiciones sobre el pago diferido de la cuota patronal, sobre la atención a las pacientes embarazadas y se reprogramaron citas en los casos que no eran de gravedad.

INFECTÓLOGA

ACLARA DUDAS BÁSICAS

No se deje llevar por información de dudosa procedencia

SANDRA MARTÍNEZ
Noticias IGSS

Para impedir que el COVID-19 se siga propagando es necesario nutrirse y conservar la calma, no dejarse influir por tanta información falsa que circula de boca a boca o en las redes sociales. La doctora Ángela Argüello, especialista en Infectología del Hospital General de Enfermedades, despeja dudas acerca de este virus.

¿Qué tratamiento básico se le debe dar a los que ya están infectados con este coronavirus?

El tratamiento para los casos leves es con suficiente hidratación y acetaminofén

contra la fiebre. No hay medicamento específico. En los casos severos que requieran tratamiento intrahospitalario se valora el esquema según criterio clínico.

Este virus, como otros, vino para quedarse, ¿por qué los primeros brotes son una amenaza y años después disminuye su letalidad?

Es una cepa que estamos conociendo. En principio por ser un virus nuevo carecemos de inmunidad, pero en el futuro, además de que probablemente tengamos una vacuna disponible, habrá guías de tratamiento aprobadas para tratar a los pacientes.

¿Cómo la colectividad humana desarrolla anticuerpos contra determinado virus como este?

Nuestro sistema inmunológico naturalmente crea los anticuerpos necesarios para neutralizar virus, es una inmunidad natural. Por ahora es muy pronto poder definir con certeza cuál será la evolución de esta infección.

¿Además de la vitamina C y los omegas qué otros nutrientes recomienda para fortalecer el sistema inmunológico?

Debemos procurar una alimentación balanceada, incluir en nuestra dieta diaria vegetales y frutas para de esta forma garantizar el aporte de micronutrientes, además del consumo de carnes y carbohidratos.

¿Es recomendable tomar sorbos de agua cada 15 minutos para que en caso de COVID-19 el virus se vaya al estómago, donde es destruido?

No. Recomendamos consumir suficiente agua para mantener un adecuado estado de hidratación.

De acuerdo con la OMS no hay ningún medicamento antiviral específico para prevenir el COVID-19, ¿están de más todos los consejos caseros como beber té caliente o hacerse gárgaras de agua tibia con sal? ¿Usted qué aconseja?

Recomiendo leer información con sustento científico, ya que muchos de estos consejos que circulan en redes sociales carecen de fundamento y solamente confunden a las personas, creando una idea de protección que es falsa.

¿Es cierto que las mascarillas de tela, como el algodón, no nos protegen de este virus?

Es cierto, las mascarillas quirúrgicas de papel por sencillas que parezcan tienen un elemento filtrante en su capa media, pero una mascarilla de tela no tiene este filtro.

Además de permanecer lo más posible en casa, ¿qué le recomienda a la ciudadanía como medida de prevención?

Higiene de manos todo el tiempo, constantemente estamos tocando superficies que pueden estar contaminadas. Evitemos tocarnos el rostro, el saludo de manos o de beso en la mejilla.

¿Las personas que ya se recuperaron después de haber dado positivo al COVID-19 podrían volver a tener una recaída?

Sí, se han descrito casos de recaídas. No solamente eso, las personas recuperadas pueden continuar transmitiendo el virus hasta dos semanas después.



Ángela Argüello, infectóloga

IMPARTEN CHARLAS INFORMATIVAS

Como parte de la Política Preventiva, los infectólogos Ángela Argüello y Roger Gil y el epidemiólogo Oscar Donis capacitaron a partir del 12 de febrero a miembros de todas las unidades del IGSS, así como a empresarios, periodistas, instituciones públicas y privadas, estudiantes y otros sectores para informar sobre qué es el COVID-19 y cómo impedir su propagación. Fueron más de 25 charlas presenciales, 60 rondas de entrevistas en medios de comunicación y realizaron videoconferencias.

Carla Mijangos, Noticias IGSS



Roger Gil, infectólogo

FOTOGRAFÍA: JUAN CARLOS ESTRADA / IGSS



Oscar Donis, epidemiólogo

FOTOGRAFÍA: JORGE CASTILLO / IGSS

Columna

Licenciado

Carlos Contreras

Presidente de la Junta
Directiva del Seguro SocialSolidaridad y patriotismo,
valores que identifican al IGSS

Guatemala al igual que los otros países del mundo se enfrenta a la pandemia del coronavirus COVID-19, una situación que pone en riesgo y en constante amenaza la salud de los ciudadanos y residentes de este país; esta crisis también ha sacado lo mejor de nosotros, el espíritu de solidaridad, de patriotismo y una cuota extra de esfuerzo para superar el problema sanitario y sacar adelante al país, y precisamente esos son parte de los valores que identifican al Seguro Social.

Desde la Junta Directiva y la Administración hemos diseñado la hoja de ruta marcada por nuestro Plan Estratégico Institucional (PEI) 2018-2022 y la Política Preventiva de la Seguridad Social en Guatemala, que nos permitieron prepararnos y tomar las medidas preventivas. Antes de que se registraran los primeros casos del virus ofrecimos capacitaciones sobre el tema a periodistas, autoridades y trabajadores de instituciones públicas y privadas, para ir un paso adelante en materia de prevención.

Nos enfocamos en tres puntos esenciales: el abastecimiento, con especial cuidado de los 315 medicamentos que no pueden escasear en la atención de emergencias y enfermos crónicos; detectamos la capacidad para el incremento del encamamiento y se hicieron inversiones para adquirir 253 camas para aislamiento e intensivos, las cuales fueron distribuidas en los centros asistenciales de la capital Hospital de Infectología y Tecún Umán, así como en Villa Nueva, y 130 fueron destinadas a unidades departamentales; además, le encargamos a la Oficina de las Naciones Unidas de Servicios para Proyectos (UNOPS) la compra de ventiladores y monitores; sumado a ello se aprobó la creación de 460 plazas nuevas para médicos, enfermeras y personal de apoyo.

Por solicitud del señor presidente constitucional de la República de Guatemala, doctor Alejandro Giammattei Falla, representante de la unidad nacional, y como parte de nuestra responsabilidad social, aprobamos el diferimiento de la cuota patronal del sector privado, para bajar la carga de gastos de las empresas, y para ello hicimos los estudios jurídicos, financieros y actuariales sobre el cálculo de las reservas del IGSS, y pedimos la opinión del Consejo Técnico. Los patronos tendrán la oportunidad de hasta 18 meses para el pago prorrateado con el único propósito de que las empresas puedan sostener el empleo y que la carga de erogación sea menor.

El trabajador conserva el empleo, no afecta su historial de contribuciones para pensionarse y no pierde el derecho de atención médica. Nos hemos preparado con Q1,500 millones para atender la crisis sanitaria y asegurar la atención médica y los pagos de los subsidios por suspensiones que pueda darse a nuestros afiliados afectados.

Hoy más que nunca tenemos que estar unidos, no debemos de jugar con esto, es un asunto serio, las personas que no deben salir que se resguarden dentro de casa, que todos tomen las medidas de prevención. ¡Juntos podemos contener la propagación del COVID-19!

“

Quiero agradecer el apoyo incondicional, sacrificio, dedicación y humanismo de los trabajadores del IGSS para que juntos podamos evitar y contener la propagación del COVID-19, lo cual nos ha llevado a anteponer la vocación ante nuestras familias”.



Dra. Ana Marilyn Ortiz,
GERENTE DEL INSTITUTO
GUATEMALTECO DE
SEGURIDAD SOCIAL

Estrictas medidas
de vigilancia para
contener el COVID-19

Las autoridades del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS), conscientes de la gravedad de la propagación del coronavirus COVID-19, desde antes del viernes 13 de marzo, fecha cuando el presidente de la República, doctor Alejandro Giammattei Falla, informara a la población acerca del primer caso positivo confirmado en el país, ya habían implementado una campaña de información y prevención para la población, la cual incluyó capacitaciones para sus trabajadores, periodistas y personal de instituciones públicas y privadas, además del establecimiento del Plan Institucional de Prevención y Respuesta rápida ante el COVID-19 como parte de su Política Preventiva de la Seguridad Social en Guatemala.

A partir de cuando se tuvo conocimiento de que este virus es de rápida expansión y una amenaza para la humanidad, por lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el 11 de marzo a esta infección como una pandemia, el Seguro Social implementa estrictas medidas de vigilancia epidemiológica para resguardar la salud de todos sus derechohabientes y trabajadores, así como de toda la ciudadanía al ponerse a disposición de esta y consolidar acciones con el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), ente rector de la salud en el país.

Por la emergencia sanitaria, que hizo imperante que se decretara Estado de Calamidad, el Instituto habilitó seis hospitales centinela, ubicados en la capital y el interior del país, los que cuentan con áreas adecuadas de aislamiento, personal capacitado, equipo y el abastecimiento para atender a pacientes afectados por esta pandemia.

Para resolver dudas sobre este virus y coordinar la atención médica en casos sospechosos, la población tiene a su servicio la línea institucional 2415-1800 y la primera plataforma virtual pública en el país, denominada SALA VIRTUAL COVID-19, en la página web del Instituto, con información actualizada médi-

co-científica, informativa y educativa, así como material audiovisual preventivo en español y lenguas mayas. Además, se tomaron otras medidas, como la activación de Comités de Promoción y Prevención de la Salud.

En estos duros momentos que afronta el país, las autoridades del IGSS reconocen tanto la labor y vocación de los profesionales de la salud, quienes no escatiman esfuerzos y ponen en riesgo su vida y la de sus familias al continuar laborando incansablemente para garantizar la atención médica, así como el arduo trabajo de los miembros de las diversas áreas, los que hacen posible que continúen brindándose servicios como la entrega de medicamentos y el pago de pensiones.

El temor es latente, existe incertidumbre, las fuerzas por momentos se agotan, pero la alta demanda de servicios que

Las autoridades del IGSS implementan medidas de vigilancia epidemiológica para el resguardo de la salud de todos sus derechohabientes y trabajadores.

presta el Seguro Social hace que quienes lo integran trabajen sin descanso, más en estos meses cuando el país está atravesando una complicada e inédita emergencia sanitaria causada por este virus del que han sido contagiadas más de dos millones de personas en el mundo.

La amenaza del CONAVID-19 acecha, pero juntos podemos contrarrestarla. ¿Cómo?, quedándonos en casa si no hay que ir a trabajar y acatando todas las disposiciones emanadas del Gobierno Central, con ello protegemos nuestra vida y la de los profesionales de la salud que se exponen diariamente por salvar vidas y continuar prestando asistencia médica a la población.



www.igssgt.org



Noticias || IGSS

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: 2412-1224 Extensión: 1700

Correo electrónico: prensaigssgt@gmail.com

Consejo Editorial

Lic. Carlos Francisco Contreras Solórzano
Presidente de Junta Directiva

Dra. Marilyn Ortiz Ruiz de Juárez
Gerente

Licda. Evelyn Odeth García de Hernández
Subgerente Administrativo

Lic. Miguel Roberto García Morales
Encargado del Despacho de la Jefatura del Departamento de Comunicación Social y Relaciones Públicas

Coordinación General:

Licda. Sandra Verónica Rodas y Lic. Marco Antonio Avendaño

Edición: Haroldo Álvarez Morales

Redacción: Roni Pocón, Beatriz Tercero, Carla Mijangos, Marta Muñoz y Luis Castro

Colaboración: Sandra Martínez y Eluvia Morales, enlaces de comunicación

Fotografía: Jorge Castillo, Rafael Rosales, Yenifer Tiño y Juan Carlos Estrada

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

Diseño: Imagen Institucional IGSS

Por emergencia, difieren los pagos al Seguro Social



Al igual que el IGSS, el Intecap y el Irtira presentaron sus disposiciones de apoyo por la situación económica que atraviesa el país.

Acuerdo garantiza la cobertura a los derechohabientes

RONI POCÓN
Noticias IGSS

La Junta Directiva y la Administración del IGSS aprobaron medidas en beneficio patronal para favorecer la recuperación económica de ese sector que ha sido afectado por la crisis sanitaria generada por el COVID-19.

Las autoridades del Instituto emitieron el Acuerdo 1472-2020, el cual autoriza por única vez al IGSS diferir los pagos de las cuotas patronales de marzo, abril y mayo de 2020. Este beneficio se otorga exclusivamente al sector privado y establece que los patronos no tendrán recargos por mora, intereses o gastos administrativos toda vez se cumplan las disposiciones aprobadas.

Guillermo Castillo, vicepresidente de la República, dijo que el mandatario, doctor Alejandro

Giammattei, y él están agradecidos con las instituciones que han respondido al llamado del Gobierno. “Tenemos una gran fe en el IGSS. Gracias a Dios que existe el IGSS, hay muchos temas que mejorar y resolver, pero están haciendo su mejor esfuerzo”, expresó el vicemandatario.

Las disposiciones se establecieron por ser el Instituto un compensador social y en apoyo a las acciones contempladas en el Programa Nacional de Emergencia y Recuperación Económica para paliar la crisis ocasionada por las medidas de contención del COVID-19.

La Gerencia del IGSS ha hecho las coordinaciones para que se puedan ejecutar las medidas ordenadas por la Junta Directiva. “Estamos conscientes del papel importante que juega el Instituto en el país como compensador social, hoy más que nunca Guatemala lo necesita y decimos presentes en total apoyo al señor presidente de la República”, resaltó la doctora Ana Marilyn Ortiz, gerente del IGSS.



Dr. Alejandro Giammattei,
PRESIDENTE DE LA
REPÚBLICA.

“Es un primer alivio, un primer rayo de sol en una tormenta, pero creo que podemos lograrlo juntos, la iniciativa privada, el Gobierno y el Congreso podemos ponernos de acuerdo y salir adelante”.



Lic. Carlos Contreras,
PRESIDENTE DE LA JUNTA
DIRECTIVA DEL IGSS.

“Las resoluciones que toma el IGSS deben ser técnicas, porque la Seguridad Social es un sutil mecanismo financiero que debe preservarse. Atendiendo el interés general definido por el presidente de la República, la Junta Directiva del IGSS, con los estudios legales, financieros, actuariales y del Consejo Técnico, adoptó las medidas del Acuerdo 1472-2020”.



El Seguro Social garantiza la cobertura de servicios a todos sus derechohabientes.

REQUISITOS PARA EL BENEFICIO

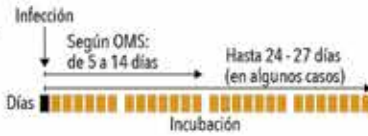
Los patronos deberán cumplir con varios requerimientos, entre ellos la presentación de la Planilla Electrónica y el pago mensual de la cuota de los trabajadores, esta disposición garantiza a los empleados mantenerse con la cobertura de la Seguridad Social durante la emergencia, pero también se estipulan otros condicionantes:

- Queda a opción de los patronos seguir con sus pagos habituales o los que opten por el beneficio de las cuotas diferidas podrán realizar los aportes hasta en 18 contribuciones a partir de julio de 2020.
- A los patronos que no notifiquen al Instituto su elección e incumplan con el pago en los meses diferidos, el sistema distribuirá de forma automática el adeudo en 18 cuotas mensuales a partir de julio de 2020.
- El Instituto podrá emitir notas de cargo, recargo por mora y por gastos administrativos a los patronos que incumplan con los pagos diferidos en los plazos establecidos.
- Todo patrono que quiera optar por los beneficios del Acuerdo debe cumplir con lo siguiente:
 - Estar adherido al Sistema de Generación, Transmisión, Validación y Pago de la Planilla de Seguridad Social en forma electrónica.
 - Presentar mensualmente su declaración de Planilla Electrónica en la sección de Servicios IGSS de la página oficial.
 - Haber reportado el pago de la cuota de los trabajadores en la planilla electrónica.
 - Tener actualizado su registro de datos en el Instituto al año 2020.



COVID-19
Es una enfermedad respiratoria nueva que se identificó por primera vez en Wuhan, China. La propagación se da principalmente de persona a persona.

Periodos de incubación
Tiempo entre la entrada del virus al cuerpo y la manifestación de síntomas



Transmisión

Al estornudar o toser de forma incorrecta, las gotas de saliva viajan por el aire hasta 10 metros quedando en el ambiente o reposado en las superficies.



Dónde sobrevive el virus y cuánto tiempo en algunos materiales



Evita el contacto al saludar y con personas que padecen de enfermedades respiratorias.



COVID-19
CO = Corona VI = Virus D = Disease 19 = Por el año en el que fue registrado el primer caso de la enfermedad. El informe llegó a la OMS el 31 de diciembre de 2019.

Recomendaciones



Lávate las manos con agua y jabón



Al estornudar y toser cúbrete la nariz y la boca



Mantente informado

En casa



Desinfecta las superficies, al menos, una vez al día



Si tienes enfermos en casa, mantenlos aislados y con mascarilla



Solo si estás enfermo debes usar mascarilla

Toma suficientes líquidos para mantenerte hidratado

Otras recomendaciones



No te automediques. No existen medicinas contra el COVID-19.



No intentes rociarte cloro o alcohol en el cuerpo

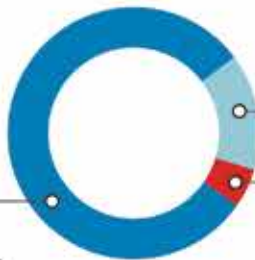


Duerme lo suficiente (como mínimo 8 horas diarias)



Evita el estrés, no entres en pánico

La mayoría de pacientes con la enfermedad del COVID-19 se recuperan



80% sin complicaciones, se recuperan en casa

15% requieren hospitalización

5% sufren complicaciones



#QuédateEnCasa



www.igssgt.org

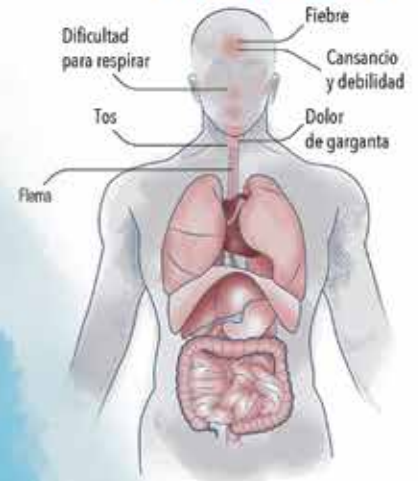
EL IGSS CONTRA EL COVID-19



Política Preventiva
de la Seguridad Social en Guatemala



Síntomas de la enfermedad



Si tienes que salir de casa



Evita aglomeraciones y lugares concurridos



Mantén tu distancia



Utiliza mascarilla

Fuente: Organización Mundial de la Salud

La mejor protección es permanecer en casa

Es necesario llevar una alimentación balanceada e hidratarse

REDACCIÓN
Noticias IGSS

Para impedir que el coronavirus COVID-19 haga estragos en Guatemala, como lo ha hecho en países donde se conjugaron la falta de previsión de las autoridades y la irresponsabilidad de los habitantes, principalmente ahora que el coletazo de la pandemia podría acarrear consecuencias graves si no atendemos las disposiciones del Gobierno Central, el IGSS exhorta nuevamente a sus derechohabientes y a la población en general a quedarse en casa y no recibir visitas.

El distanciamiento social es la manera segura de impedir la propagación del virus. Únicamente se debe salir por necesidad y en este caso tienen que guardarse 1.5 metros de distancia con los demás y eludir las áreas donde hay concentraciones de personas.

En lugares públicos la posibilidad de que se transmita el virus es bastante alta. Por ejemplo, al estar en el banco, o hacer fila para pagar abarrotes, las personas se aproximan entre sí y tocan muebles y variedad de objetos, por lo que deben tomarse medidas elementales de prevención, como mantener las manos limpias con jabón o gel que contenga 60 o más por ciento de concentración de alcohol y no tocarse el rostro; en caso de toser o estornudar, hay que hacerlo en el triángulo del codo.

La limpieza de manos es fundamental, pero la mejor recomendación es no exponerse en áreas públicas. Solo en casos de extrema urgencia se puede salir de casa, y en el menor tiempo posible.

En lo individual para estar protegidos de microorganismos patógenos es vital fortalecer el sistema inmunológico. Las personas deben llevar una ali-



Nutrirse adecuadamente fortalece el sistema inmunológico contra las enfermedades.



DR. ENRIQUE MENDOZA, DIRECTOR DEL
CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DE SALUD MENTAL, DEL IGSS

“
El estrés es una respuesta natural del cuerpo, pero mal canalizado se convierte en ansiedad y esta sí es un trastorno”.



La manera más efectiva de no contagiarse del coronavirus COVID-19 es evitar salir a la calle.

mentación balanceada, lo que incluye nutrirse con una carga de proteínas ya que estas generan anticuerpos para defendernos del ataque de cualquier tipo de virus.

Asimismo, es fundamental la hidratación, las personas deben beber diariamente no menos de ocho vasos de agua pura.

CUIDE SU SALUD MENTAL

Debemos mantener el autocuidado, esto implica cuidar la alimentación, el ejercicio y el sueño.

Con respecto a la comida, al permanecer en casa tenemos que ajustarnos a los horarios que ya teníamos acostumbrados, con raciones y alimentos sanos. En cuanto al ejercicio, hay que tomar en cuenta que al practicarlo se liberan endorfinas (neurotransmisores que dan sensación de bienestar) y eso mejora nuestro estado de ánimo, y por ende la salud mental.

No porque estamos en casa, confinados a una cuarentena obligatoria, nos vamos a despertar a la hora que se nos dé la gana y vamos a andar en pijama todo el día, eso lo único que va a favorecer es a alterar el estado de ánimo. Si nos acostumbramos a hacer siestas prolongadas, a dormir de día y estar despiertos de noche, eso altera el patrón normal de sueño.

Ante el riesgo que representa el CONAVID-19, estamos viviendo un pánico colectivo y ello ha incrementado los niveles de ansiedad y depresión. Las personas para mantener la calma deben estar conectadas con la información oficial, porque hay mucha desinformación que les eleva los niveles de angustia y genera estrés.

200
PACIENTESESTÁN EN LISTA
DE ESPERA DE
TRASPLANTE RENAL11,200
ENFERMOSRENALES SON
ATENDIDOS
EN EL PAÍS045
MILINVIERTE EL IGSS EN
OPERACIÓN DE TRAS-
PLANTE RENAL VIVO050
MILINVIERTE EL IGSS EN
OPERACIÓN DE TRAS-
PLANTE CADAVERÍCO

FOTOGRAFÍA: JORGE CASTILLO / IGSS

La insuficiencia renal afecta al 10% de la población en el mundo, según informa la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Siete años de brindar en La Antigua bienestar integral a pacientes renales

La Unidad de Hemodiálisis atiende a derechohabientes de los departamentos de Sacatepéquez y Chimaltenango

ELUVIA MORALES Y
SANDRA MARTÍNEZ
Noticias IGSS

La Unidad de Hemodiálisis del Consultorio de Antigua Guatemala, fundada el 13 de febrero de 2013, cumplió siete años de atender a afiliados y derechohabientes del IGSS que residen en los departamentos de Sacatepéquez y Chimaltenango.

Esta unidad es el establecimiento asistencial del servicio de nefrología destinado al tratamiento sustitutivo renal o terapia de reemplazo renal. Tiene la capacidad para atender a 112 pacientes y cuenta con médicos nefrólogos, médicos internistas, una psicóloga y una nutricionista, así como enfermeras graduadas, enfermera auxiliar y técnicos en hemodiálisis.

“Acá se trabaja con protocolos científicos de vigilancia, prevención y tratamiento temprano de complicaciones agudas y crónicas asociadas a la hemodiálisis”, indicó el doctor José Ernesto Blandino, jefe de la unidad.

Además, con personal especializado se identifican problemas

del entorno sociofamiliar que pueden incidir negativamente en la salud del paciente enfermo renal crónico.

Tomando en cuenta este entorno y la condición física y mental del paciente, para mejorar su calidad de vida se promocionan estilos de vida saludables como ejercicio físico, alimentación sana, prevención de complicaciones asociadas a la enfermedad renal crónica y tratamiento sustitutivo renal adecuado.

El personal de la unidad también imparte charlas educativas multidisciplinarias a pacientes y sus familiares en temas sobre la enfermedad renal crónica que promuevan un cambio hacia una conducta preventiva, con esto se da cumplimiento a los contenidos del eje 1, Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad, de la Política Preventiva de la Seguridad Social, que tiene entre sus objetivos educar para el cuidado de la salud y prevención de enfermedades.

En sus inicios se atendió a 37 pacientes con 20 máquinas para hemodiálisis, pero a partir de noviembre de 2019 el número de máquinas se elevó a 28. Estas cumplen artificialmente la función del riñón. Se trata de un equipo

Consejos para evitar la enfermedad renal

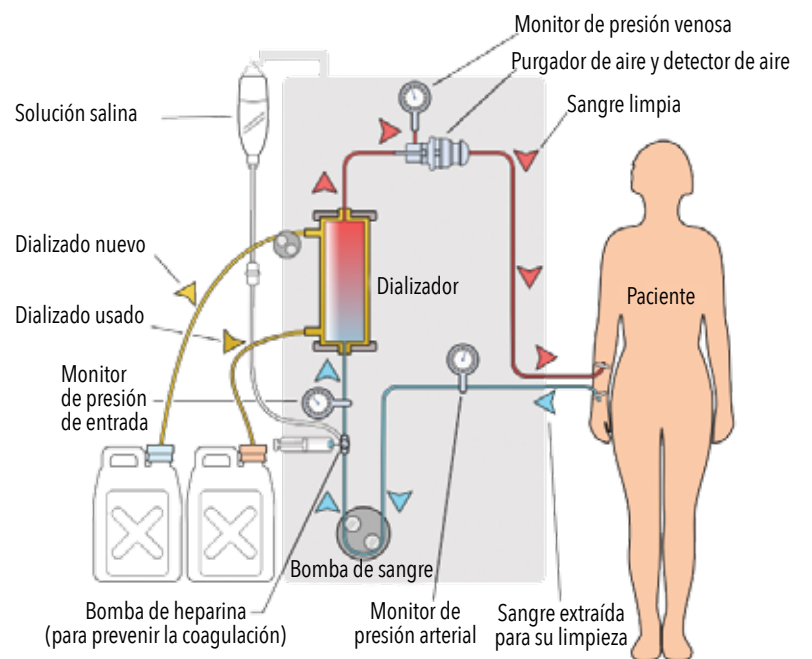
- Haga ejercicio, manténgase en forma y activo
- Lleve su control de peso y de presión arterial
- Coma alimentos saludables, asegúrese de un buen control de su nivel de azúcar en la sangre
- Beba agua, mantenga una ingesta de líquidos saludable
- No fume
- No ingiera de manera regular medicamentos de venta libre
- Consulte a su médico para evaluar el estado de sus riñones

de última generación con el que se brinda atención de calidad a los pacientes.

Actualmente en esta unidad son atendidas 98 personas y todos de estas cuentan con donante, por lo que se hacen los estudios científicos para establecer si hay compatibilidad para proceder

Qué es la hemodiálisis

Es un tratamiento sustitutivo renal que reciben las personas con riñones que ya no filtran la sangre. Los enfermos renales requieren de una máquina especializada que funciona como un riñón artificial, con el uso de medicamentos filtra la sangre de manera externa y la devuelve al organismo libre de toxinas y del exceso de líquidos.



a realizar los trasplantes respectivos en el Hospital General de Enfermedades, del IGSS, situado en la zona 9.

SUMAN 785 LOS TRASPLANTES DE RIÑÓN

De mayo de 1986, cuando se efectuó en el Seguro Social el

primer trasplante renal, a enero de 2020 se han realizado 781 de estos trasplantes de donante vivo y 4 de donante de deceso reciente (trasplante cadavérico), informó el doctor Vicente Sánchez Polo, jefe del Servicio de Nefrología y Trasplante Renal del Hospital General de Enfermedades.

Le dona vida a su niña

Madre e hija se recuperan de trasplante de riñón

SANDRA MARTÍNEZ
Noticias IGSS

Kendrya Gabriela Yíssel Palacios a sus ocho años no ha podido disfrutar de correr y jugar como los niños de su edad debido a que al año y medio de nacida le diagnosticaron síndrome nefrótico corticorresistente secundario a mutación genética, un mal que causa insuficiencia renal terminal. Luego de más de seis años de tratamiento y de debatirse entre la vida y la muerte, la niña se aferra a la vida.

Desesperada de ver a su hija menor hinchada y orinando sangre, Rocío Leticia Palacios, de 35 años, decidió donarle un riñón. Tras los exámenes correspondientes, en el Hospital General de Enfermedades (HGE), del IGSS, situado en la zona 9, especialistas efectuaron exitosamente la intervención quirúrgica el 18 de febrero de este año.

“Nací en la capital, pero me crié en Huehuetenango. Allá crecieron mis tres hijos. Cuando Yíssel nació tenía taquicardia y los ojos hinchados, los médicos la refirieron a la Pediatría del IGSS de la zona 9 y fue diagnosticada con el síndrome nefrótico”, narró con la voz entrecortada Rocío, quien es madre soltera.

A la niña la medicaron con inmunosupresores, esteroides y medicina para trasplantados, pero por su grave estado tuvo recaídas. En una ocasión se le subieron las toxinas y dijeron que había que someterla a hemodiálisis. “Le pusieron un catéter, pero no aguantó. Presentó una infección en el corazón y estuvo a punto de morir”, dijo la madre.

“La nena fue entubada varias veces pero se arrancaba el tubo, pudo ser fatal porque en una de esas ocasiones defecaba y orinaba sangre, también le salía sangre por la nariz y los oídos. Yo ya no me iba a mi casa, dormía en la capilla del hospital”, agregó.

“Mientras mi niña estaba en el intensivo yo me movilice e hice trámites para realizar el trasplante renal. Me hicieron



El trasplante, realizado en el Hospital General de Enfermedades del IGSS por el equipo multidisciplinario dirigido por el nefrólogo pediatra Edgar Reyes, era la única opción de vida para la niña Yíssel Palacios.



Doctor Edgar Reyes,
JEFE DE NEFROLOGÍA
PEDIÁTRICA DEL HGE.

“**Como nefrólogo pediatra la satisfacción más grande que siento es ver cómo un trasplante no solo cambia la vida de un paciente sino también la vida de una familia.**”

muchos exámenes para ver la compatibilidad de mi riñón, mi hija lo necesitaba con urgencia”, contó la señora.

“Estoy agradecida con Dios, porque Él ha puesto a personas al servicio de nosotras. Gracias a los médicos y enfermeras del IGSS Yíssel tiene una segunda oportunidad de vida. Estoy feliz”, añadió emocionada.

La madre residía en Aguacatán, Huehuetenango,

y laboraba en una fábrica de zapatos, donde le dieron permiso sin goce de salario, y con sus otros dos hijos, Taity Rocío, de 17 años, y Anderson David, de 13, se vinieron a alquilar en la colonia Landívar, zona 7 capitalina. Su hija mayor trabaja de niñera y los sábados estudia tercero básico, mientras que Anderson David ya no pudo estudiar este año; para sobrevivir, se mantienen de ayudas de amigos y familiares.

“De 2016 a este año en el HGE hemos realizado cinco trasplantes de riñón en niños. Es satisfactorio que un pequeño paciente venza una enfermedad tan dura y se incorpore a su vida normal, que pueda jugar y estudiar”, expresó el doctor Edgar Reyes, jefe de Nefrología Pediátrica, quien dirigió la operación. En este trasplante renal de madre a niña fue primordial la labor del equipo de médicos a cargo del doctor Carlos Herrera, jefe de Cirugía Vasculat.

CAUSAS DEL DAÑO RENAL

La enfermedad renal crónica es progresiva, degenerativa, irreversible y mortal. Hay varias causas que generan daño renal, se dividen en dos grupos: las tradicionales, como la diabetes mellitus, la hipertensión arterial y el síndrome metabólico que se



FOTOGRAFÍA: SANDRA MARTÍNEZ / IGSS

La señora Rocío Leticia Palacios agradece a Dios y al IGSS por salvar la vida de su hija.

presenta en pacientes obesos con presión arterial alta que no hacen ejercicio y consumen sal excesiva.

Las causas no tradicionales se deben a agentes externos causados por el consumo de analgésicos de tipo no esteroideo (desinflamatorios). Los riñones también son afectados por causas inducidas por drogas, cálculos renales y la nefropatía mesoamericana, una enfermedad crónica que se presenta en poblaciones agrícolas donde hace mucho calor y hay alto consumo de gaseosas.

Las primeras fases de la enfermedad no son detectadas, después el paciente sufre síntomas de intoxicación debido a que la toxina causada por la insuficiencia renal se va al estómago y provoca reflujo, luego va al cerebro y produce cansancio, anemia, picazón en la piel, dificultad respiratoria e hinchazón. Cuando los riñones ya no funcionan se necesita una terapia de reemplazo: la diálisis, la hemodiálisis y el trasplante renal.

TERAPIA INNOVADORA

El Instituto cuenta con una terapia innovadora. Es una modalidad que se llama diálisis peritoneal automatizada, consiste en que se le entrega una máquina al paciente y si este está trabajando se hace el tratamiento durante la noche.

La terapia de hemodiálisis se realiza en un centro donde el paciente llega tres veces por semana, se conecta a una máquina para que le purifique la sangre durante cuatro horas y eso hace que la máquina funcione como un riñón artificial.

FOTOGRAFÍA: EDGAR REYES / IGSS

Gerente del IGSS recibe homenaje como profesional destacada

Asamblea de Presidentes de los Colegios Profesionales la galardona

RONI POCÓN
Noticias IGSS

Por sus 30 años de servicio y carrera profesional, la doctora Ana Marilyn Ortiz Ruiz, gerente del IGSS, fue homenajeadada por la Asamblea de Presidentes de los Colegios Profesionales.

Desde el año 2016 los colegios de profesionales seleccionan a una representante que por sus méritos de ejercicio profesional merezca el reconocimiento que hace la Asamblea de Presidentes, por ello el Tribunal de Honor del Colegio de Médicos y Cirujanos nombró como Profesional Destacada 2019 a la doctora Ortiz Ruiz, merecedora del galardón.

“Me siento orgullosa de ser mujer, médico, madre, hija, hermana, esposa y por ser la gerente del IGSS. Para mí es un honor haber recibido la distinción debido a que las mujeres tenemos que ir haciendo cada vez una sociedad más igualitaria, en donde la mujer tenga el papel que le corresponde; hay mujeres que nos han precedido y han marcado el camino para que sigamos adelante”, expresó la gerente del Seguro Social.

“En esta oportunidad tuve el honor de encontrarme con muchas profesionales sumamente valiosas de los diferentes colegios profesionales con quienes humildemente recibimos este homenaje”, agregó.

EXITOSA CARRERA

La doctora Ortiz Ruiz es la tercera mujer en ocupar el cargo de gerente general del IGSS, pero su carrera profesional en la institución comenzó en 1990,



FOTOGRAFÍAS: JORGE CASTILLO / IGSS

El doctor Jorge Luis Ranero, presidente del Colegio de Médicos, condecora a la doctora Ana Marilyn Ortiz, gerente del IGSS.

cuando junto con otros 84 médicos optaba por una de las 14 plazas del Programa de Residentes de Pediatría que ofrecía en esa oportunidad el Seguro Social, fue así como ingresó al Programa de Residencia de la Escuela de Estudios de Posgrado de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

A comienzos de la década de los 90 empezó a forjar su carrera profesional, la cual no ha dejado de ejercer desde que obtuvo el título de médico y cirujano, posterior a ello ha desempeñado varios cargos en el IGSS, entre ellos médico residente de la especialidad de Pediatría, jefe de médicos residentes, médico de Consulta Externa, médico jefe de servicio, jefe de departamento, directora médica hospitalaria, subgerente de Prestaciones en Salud y gerente.

Desde su juramentación como gerente del IGSS, la doctora ha reiterado que su administración tendrá las puertas abiertas a todos los sectores, garantizando un trabajo transparente con honestidad, con cero tolerancia a la corrupción y enfocado en la transformación del Seguro Social y el cumplimiento del Plan Estratégico Institucional 2018-2022, de la mano de la Política Preventiva de la Seguridad Social en Guatemala.



“La doctora **Marilyn Ortiz** ha sobresalido en todos los ámbitos de su profesión, por eso el Colegio de Médicos se siente honrado de que sea ella nuestra representante”.

DOCTOR JORGE LUIS RANERO,
PRESIDENTE DEL COLEGIO DE MÉDICOS.

La unidad familiar fortalece el equilibrio emocional



FOTOGRAFÍA: LUIS CASTRO / IGSS

Visita la
Sala virtual

Infórmate sobre el
COVID-19 (CORONAVIRUS)

El confinamiento en casa no debe ser sinónimo de aburrimiento para la familia.

Proteja a sus adultos mayores, ellos y los enfermos crónicos son vulnerables

MARTA MUÑOZ Y LUIS CASTRO
Noticias IGSS

Médicos del Seguro Social advierten que las personas más vulnerables a ser afectadas por la pandemia del coronavirus COVID-19 son aquellas que padecen problemas renales, cáncer, enfermedades cardíacas o diabetes, así como los adultos mayores, ya que tienen bajas sus defensas y además corren el riesgo de sufrir ansiedad.

Este virus afecta a personas con factores de riesgo, como los pacientes crónicos renales de prediálisis, diálisis peritoneal, hemodiálisis y trasplante de riñón.

En lo que respecta a las

personas con cáncer las más expuestas son aquellas que han recibido tratamiento de quimioterapia. “Los enfermos cardiovasculares también son propensos a la pandemia”, dijo el cardiólogo César López.

En el caso de los diabéticos ellos deben tener en casa la cantidad necesaria de medicamentos y mantener la monitorización de glucemia (cantidad de azúcar en la sangre), indicó la endocrinóloga Ana Lucía Castañeda.

Los adultos mayores, principalmente aquellos con enfermedades crónicas sin tratamiento adecuado, son los más vulnerables, el sistema inmunitario se debilita y no reacciona ante infecciones causadas por virus y bacterias.

“Los coronavirus son una familia de virus que generan resfriados comunes y enfermedades respiratorias graves. Los pacientes con problemas pulmonares tienen mayor riesgo de contagio”, explicó el doctor Oscar Donis, jefe de la Sección de Epidemiología.

Al permanecer en casa es necesario realizar actividades recreativas para impedir el estrés o la ansiedad.

RECOMENDACIONES

Los galenos aconsejan a los pacientes, y a la población en general, prevenir el contagio quedándose en casa y evitar aglomeraciones para no tener contacto con personas afecta-



FOTOGRAFÍA: JORGE CASTILLO / IGSS

Es vital que los pacientes crónicos continúen tomando sus medicamentos.

das, así como lavarse bien las manos con jabón o gel con alcohol al 60 por ciento, tener una alimentación sana y mantenerse hidratados.

Asimismo, exhortan a los pacientes a no suspender el

medicamento suministrado y a no automedicarse.

CONSIÉNTALOS EN CASA

El psiquiatra Enrique Mendoza, director del Centro Integral de Salud Mental, explicó que ante el aislamiento obligatorio los más afectados son los pacientes que sufren ansiedad, depresión o estrés. Agregó que para mantener el equilibrio emocional es vital dormir ocho horas diarias, llevar una dieta balanceada, hacer ejercicio y realizar diversas actividades disfrutando calidad de tiempo en familia, lo cual fortalece los vínculos entre los miembros del hogar.

“Les sugiero a los integrantes de la casa realizar actividades como escribir, leer, ejercitarse y cantar; además, distraerse con juegos de mesa, principalmente si hay niños, para así evitar episodios de ansiedad”, dijo el experto.

Estas sugerencias forman parte de la Política Preventiva de la Seguridad Social, que promueve la salud y prevención de la enfermedad.

MEDIDAS DE PRECAUCIÓN AL LLEGAR A CASA



Las siguientes medidas ayudarán a contrarrestar el contagio de COVID-19



NO TOCAR NADA
hasta que se lave las
manos con agua y jabón



LIMPIE LA SUELA
de sus zapatos, párese en una
toalla con agua clorada y
quíteselos, utilice las pantuflas
o sandalias habituales



QUÍTESE LA ROPA
colóquela dentro de una
bolsa plástica y ciérrela
para su lavado



DEJE EN UNA CAJA:
bolsa, cartera, llaves,
maletines o similares, y limpie
con cloro las superficies



BÁÑESE
si no es posible, lávese bien
todas las zonas expuestas
(cara, manos, brazos, etc.)



LIMPIE
con alcohol en gel o agua y
jabón líquido el teléfono
celular y los anteojos (si usa)



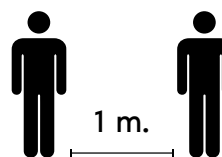
SI TIENE VEHÍCULO,
trate de limpiar todos los
días lo que toque con las
manos, el timón, el sillón, etc.



USE AGUA CLORADA
para la limpieza de los
baños, manecillas de puertas,
mesas y pisos del hogar



EVITE
recibir visitas



DE PREFERENCIA
mantener un metro de
distancia entre las personas
con las que convive

Subgerencia de Recursos Humanos

#IGSSContraCOVID19
#JuntosSaldremosAdelante



Infórmate sobre el COVID-19 (CORONAVIRUS)
Escanea el código QR o visita: www.igssgt.org/covid-19-sala-virtual/
Si tienes dudas llama al: 2415-1800