



INSTITUTO HONDUREÑO DE SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO HONDUREÑO DE SEGURIDAD SOCIAL

**MEMORANDO 1030-CIYM-2018**

**PARA:** ABOG. LUIS FERNANDO ZUNIGA CUESTAS  
OFICIAL DE INFORMACION PUBLICA

**DE:** LICDA. CECILIA MENDOZA  
UNIDAD DE COMUNICACIÓN INST. Y MARCA

**ASUNTO:** REMISION



**FECHA:** 13 de noviembre de 2018

Por medio de la presente remito a usted, informe sobre Participación Ciudadana, la cual corresponde al mes de noviembre 2017, para publicarse en el Portal de Transparencia.

Atentamente,

Cc: Archivo  
CM/RC.



## **COMPONENTE SOBRE PARTICIPACIÓN CIUDADANA**

El Instituto Hondureño de Seguridad Social (IHSS) a través de la Unidad de Comunicación Institucional y Marca realiza este Informe mensualmente, con el fin de consolidar las acciones puntuales sobre el Componente de Participación Ciudadana que debe de publicarse en el Portal Único de Transparencia.

A continuación se resumen, las publicaciones que se socializaron a través de medios digitales y físicos dentro de las unidades institucionales en el mes de octubre de 2018:

### **Pago de prestaciones económicas a través de los diferentes regímenes del IHSS**

Para informar a los beneficiarios de estos pagos de estas prestaciones económicas (subsidios y pensiones), este mes se publicaron las siguientes ampliaciones, a través de las redes sociales del IHSS (Facebook, Twitter, Whatsapp y Google +) y afiches en los quioscos de Atención al Cliente a nivel nacional:

- 8 de octubre, ampliación del pago de planillas de incapacidades, hasta la planilla 35 para el Seguro de Atención de la Salud, y 32 para Riesgos Profesionales.
- 17 de octubre, ampliación del pago de planillas de incapacidades, hasta la planilla 39 para el Seguro de Atención de la Salud, y 32 para Riesgos Profesionales.
- 19 de octubre, publicación sobre el pago de pensiones del Régimen del Seguro de Previsión Social
- 25 de octubre, ampliación del pago de planillas de incapacidades, hasta la planilla 39 para el Seguro de Atención de la Salud, y 36 para Riesgos Profesionales.
- 31 de octubre, ampliación del pago de planillas de incapacidades, hasta la planilla 40 para el Seguro de Atención de la Salud, y 38 para Riesgos Profesionales.

### **Información general**

Se anexan varias de las actividades realizadas de acuerdo al calendario de conmemoraciones y/o programadas por las diferentes unidades del IHSS a nivel nacional, haciendo énfasis en las celebraciones más representativas, como:

- Día Internacional del Adulto Mayor
- Día Mundial de Lucha contra el cáncer de mama
- Mensajes preventivos sobre las alertas climatológicas decretas por COPECO



- Medidas preventivas sobre el lavado de manos
- Reportajes de testimonios de pacientes
- Socialización de actividades institucionales, como: amnistía, carnetización de las unidades de Hemodiálisis, Senderismo Mustache, entre otras.



**COMUNICADO**  
***Feriado Morazánico***

A todos nuestros Afiliados y Empleados del IHSS se les comunica que de acuerdo a las disposiciones que contempla el Decreto Legislativo No. 78-2015, se trasladaron con fines turísticos los feriados del 3, 12 y 21 de octubre (festividades cívicas nacionales) a la denominada "Semana Morazánica", los días 3, 4 y 5 de octubre de 2018.

El feriado en el IHSS se hará efectivo para sus Empleados a nivel nacional a partir del miércoles 3, jueves 4 y viernes 5 de octubre de 2018, a excepción del personal que trabaja en las áreas de Emergencia, según programación establecida.

Les solicitamos a todos los derechohabientes acudir puntualmente a sus citas programadas en nuestras unidades de salud a nivel nacional los días lunes 1 y martes 2 de octubre de 2018, en los horarios normales.

*"Recuerde portar siempre su tarjeta de identidad o carné de afiliación en el caso de los niños, para recibir la atención oportuna".*

Tegucigalpa, M.D.C., 24 de septiembre de 2018

**INSTITUTO HONDUREÑO DE SEGURIDAD SOCIAL**



INSTITUTO HONDUREÑO DE SEGURIDAD SOCIAL



Para mayor información llamar al 2222-0305 o escribir a [amnistia@ihss.hn](mailto:amnistia@ihss.hn)





INSTITUTO HONDUREÑO DE SEGURIDAD SOCIAL

29 de octubre



## Día Mundial de la Psoriasis

*La Psoriasis **NO** es  
una enfermedad contagiosa,  
la indiferencia sí.*



## AFRONTANDO LA OBESIDAD

**\*La obesidad con lleva riesgos: toma decisiones y actúa pronto**

Como cualquier enfermedad, la obesidad conlleva riesgos, por lo que conviene tomar decisiones y actuar pronto, siempre con el convencimiento y la buena disposición de nuestro ser querido para dar el paso.





INSTITUTO HONDUREÑO DE SEGURIDAD SOCIAL



# OBESIDAD

¡Quitate un peso de encima!



*Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras.  
Cuida tus palabras, porque se convertirán en tus actos.  
Cuida tus actos, porque convertirán en tus hábitos.  
Cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino.”*  
-Mahatma Gandhi-



## AFRONTANDO LA OBESIDAD

### **\*REACCIONA CON PACIENCIA ANTE LAS RECAÍDAS**

Está claro que los familiares también sufren los efectos de la obesidad y es habitual que no consigan comprender el hecho de que la persona afectada no tenga la fuerza de voluntad necesaria para continuar con una dieta, un programa de ejercicio físico o seguir ciertas pautas tras un tratamiento. En estas ocasiones, la muestra de ánimo por parte de la familia será indispensable para seguir transmitiendo entusiasmo y que nuestro familiar se mantenga firme en su compromiso.



## AFRONTANDO LA OBESIDAD

### **\*EVITA LOS SERMONES**

Lejos de ayudar los sermones y las lecciones de siempre pueden afectar al estado emocional de la persona con obesidad y ocasionarle humillación y ansiedad.

### **\*NUNCA TE VICTIMICES POR LA SITUACIÓN**

O provocarás que la persona obesa se sienta culpable por hacerle pasar a la familia por esta circunstancia, provocándole una situación de bloqueo. Buscar una solución a la obesidad es siempre más fácil en equipo.



## AFRONTANDO LA OBESIDAD

### \*ASIMILA QUE LA OBESIDAD ES UNA ENFERMEDAD

El primer paso para empatizar con una persona que sufre obesidad es tener claro que se trata de una enfermedad y no de una elección personal. Asimila que la obesidad es una enfermedad.

### \*FACILÍTALE UN CANAL DE COMUNICACIÓN ABIERTO

Trata con naturalidad y comprensión todo lo que rodea a la obesidad. Poder hablar abiertamente en familia o en el círculo cercano de amistades le ayudará a sentirse aceptado/a y a expresar sus preocupaciones al respecto.





INSTITUTO HONDUREÑO DE SEGURIDAD SOCIAL



Octubre 27  
Día del Médico  
Hondureño



*“ Dondequiera que se ama el arte  
de la medicina se ama también  
a la humanidad”  
Platón*

Feliz día del  
*Médico*





INSTITUTO HONDUREÑO DE SEGURIDAD SOCIAL



# CIRCO RUSO SOBRE HIELO



**El Régimen del Seguro de Previsión Social invita a sus Jubilados y Pensionados de Tegucigalpa a una presentación del circo para clausurar las actividades conmemorativas al Día Internacional del Adulto Mayor.**

Para obtener un boleto debe anotarse en el Centro Especializado de Atención Integral al Adulto Mayor en Barrio Abajo.

**¡SÓLO HAY 200 BOLETOS DISPONIBLES!**

Fecha de la función: **domingo 4 de noviembre de 2018**

Hora: **2:00 p.m.**

Ubicación del Circo: **Colonia El Prado, frente a Corporación Flores.**



INSTITUTO HONDUREÑO DE SEGURIDAD SOCIAL



## Aviso para Derechohabientes *Sobre Pago de Subsidios*

A sus derechohabientes, el Instituto Hondureño de Seguridad Social, informa que a partir de la fecha, se habilitó el pago de subsidios:

\* Hasta la Planilla Número **39** por incapacidades de maternidad, enfermedad y accidente común.

\* Y hasta la Planilla Número **36** por accidentes de trabajo.

*Se les recuerda portar su Cédula de Identidad y hacer sus cobros en las agencias de BAC-CREDOMATIC  
(Excepto en las agencias de los Centros Comerciales y Auto bancos)*

*Unidad de Comunicación Institucional y Mercos*

Instituto Hondureño de Seguridad Social







INSTITUTO HONDUREÑO DE SEGURIDAD SOCIAL



## Día Mundial de la OSTEOPOROSIS



Cada 20 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Osteoporosis, considerada en la actualidad como la epidemia silenciosa del nuevo siglo y que afecta a millones de personas alrededor del mundo.



Tema:

## Educación para la Salud en el Climaterio y Menopausia

Médicos Especialistas y Residentes en Ginecología y Obstetricia (IHSS)  
le invitan al desarrollo de los temas:

- Cuidados para mejorar la calidad de vida en la menopausia
- Edad en que debe iniciarse su tratamiento y estudios de gabinete
- Medidas para disminuir la sintomatología en este periodo de la mujer



**Fecha:** Martes 30 de octubre de 2018

**Hora:** 7:00 a.m.

**Lugar:** Consulta Externa de Ginecología;  
2do piso de la Periférica #1, Barrio Abajo.

**"LA MENOPAUSIA, algo más que un sofoco"**

## DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA LA POLIOMIELITIS

Hoy se celebra el día de la lucha contra este padecimiento, siendo una enfermedad que en el año de 1988 se reportó como endémica; en Honduras hace 26 años afortunadamente no se ha notificado ningún caso .

La Poliomiélitis afecta principalmente a los niños menores de cinco (5) años, Sin embargo, cualquier persona que no esté vacunada corre riesgo de contraer la enfermedad.

Los signos y síntomas, que pueden durar hasta 10 días, comprenden los siguientes:

- \*Fiebre
- \*Cansancio
- \*Dolor de cabeza
- \*Vómitos
- \*Rigidez de nuca
- \*Dolor en las extremidades.

### Poliomiélitis





INSTITUTO HONDUREÑO DE SEGURIDAD SOCIAL



# Gran Senderismo **MUSTACHE** 2.0

**No estás solo.**

**La prevención del cáncer de próstata es cuestión de Hombres.**

Campo Parada Marte, 3 kilómetros  
Domingo 18 de noviembre de 2018  
Donación: L 200.00  
6:30 a.m.



**Información:**  
9937-1830 / 9625-4607 / 9863-7380



## 24 de octubre Día de las Naciones Unidas



El 24 de octubre se ha celebrado como Día de las Naciones Unidas desde 1948. En 1971, la Asamblea General de Naciones Unidas recomendó que el día se observase por los Estados miembros como un día festivo.



### La ONU en Honduras

#### Misión:

Honduras fue uno de los países signatarios de la carta de las Naciones Unidas en 1945, el año de su fundación. Los tres pilares del trabajo de las Naciones Unidas son:

- Contribuir a la paz y la seguridad
- Reducir la pobreza e impulsar el desarrollo sostenible
- Promover y fomentar los derechos humanos

Esta misión ha ido evolucionando con el paso del tiempo, adaptándose a los problemas que enfrenta la humanidad en el siglo XXI, como la igualdad de género, las emergencias humanitarias y la salud, el terrorismo, el cambio climático y la producción de alimentos, entre otros asuntos.

En Honduras, las Naciones Unidas comenzaron a operar en 1971 cuando se instaló la primera agencia en el país. Actualmente son 13 las Agencias Residentes, especializadas en diferentes ámbitos que buscan el desarrollo integral y sostenible.

Además de las actividades específicas de cada organismo, el Sistema de las Naciones Unidas en Honduras trabaja de forma conjunta y coordinada para contribuir a una Honduras sin pobreza, educada y sana, que se desarrolla en democracia, con seguridad y sin violencia, productiva y generadora de empleos, y que aprovecha de manera sostenible sus recursos y reduce los riesgos de desastres.



## AVISO

A todos nuestros pacientes de la Unidad de Hemodiálisis se les solicita presentar una fotografía reciente tamaño carné en la Admisión de esta Unidad, para que se le haga entrega de su documento de identificación dentro del área.

Fecha límite de entrega: Lunes 29 de octubre de 2018.



**IHSS** | HEMODIÁLISIS

Nombre: \_\_\_\_\_

Expediente: \_\_\_\_\_

Tipo de sangre: \_\_\_\_\_

Condición Aseg: \_\_\_\_\_

Turno: martes, jueves y sábado  
Hora que debe presentarse 4:30 p.m.

# REPORTE DE PAGOS DE PENSIONADOS

DEL RÉGIMEN DEL SEGURO DE PREVISIÓN SOCIAL (IVM)  
PAGADOS EN PLANILLA DE OCTUBRE DEL 2018

NO.	NO. PAGOS	RÉGIMEN	CAUSA	TOTAL A PAGAR
1.	3035	IVM	INVALIDEZ	8,449,509.65
2.	25954	IVM	VEJEZ	81,769,720.92
3.	7082	IVM	VIUDEZ	7,905,822.40
4.	715	IVM	VIUDEZ Y ORFANDAD	1,740,610.98
5.-	567	IVM	ORFANDAD	604,252.30
6.	545	IVM	ASCENDIENTES	398,370.35
7.	16	IVM	DEVOLUCIONES	38608.14
8.	0	IVM	PAGOS A TERCEROS	0
<b>TOTAL</b>				<b>Lps. 100,906,894.74</b>

**NOTA: BANCO DE OCCIDENTE ES EL QUE PAGA LAS PENSIONES DEL IHSS. DEL 17 AL 30 DE CADA MES.**



La lucha contra el **cáncer de mama**  
también está de *moda*



**El Instituto Hondureño de Seguridad Social  
tiene el honor de invitarle al**

## ***DÍA INTERNACIONAL DEL CÁNCER DE MAMA***

**Que se llevará a cabo este viernes 19 de octubre de 2018,  
en el Auditorio del Hospital de Especialidades,  
a las 10:00 a.m.**



***19 de octubre***  
***DÍA INTERNACIONAL DEL CÁNCER DE MAMA***





21 de octubre

## Día de las Fuerzas Armadas de Honduras



El 21 de octubre se celebra el Día de las Fuerzas Armadas de Honduras, las cuales fueron creadas en 1825. Las Fuerzas Armadas de Honduras tienen como función defender la integridad del territorio hondureño y su soberanía, además de mantener la paz, el orden público, los principios del libre sufragio y garantizar la alternabilidad en el ejercicio de la Presidencia de la República. Esta institución está constituida por el Alto Mando, Ejército, Fuerza Aérea, Fuerza Naval, Fuerza de Seguridad Pública y los organismos que determine su Ley Constitutiva.



*Unidad de Comunicación y Marca*



INSTITUTO HONDUREÑO DE SEGURIDAD SOCIAL

18 de octubre



*Día Mundial de la  
MENOPAUSIA*



La conmemoración de este día tiene por objeto ayudar a crear conciencia sobre la importancia de la evaluación de la salud de las mujeres y de la prevención de enfermedades durante este periodo de su vida.





## Soy una Superviviente del Cáncer de Mama...



*"Con o sin el seno derecho yo sigo siendo quien soy, la madre, la hija, la hermana, la profesional de la salud. Yo soy una mujer hecha y derecha, siempre quise andar bonita pues no quise despertar lástima, el Señor Jesús siempre está conmigo, estoy viva, sonriente y feliz."*



Alegre, inspiradora, con un carisma y una "Luz" que la destaca, así es Mercedes Pamela Serrano Rosa, una atractiva profesional de la enfermería que se autodefine como una SUPERVIVIENTE de una enfermedad asociada a la desesperanza y al dolor.

"Sobrevivientes somos todos, pero yo soy una superviviente del Cáncer de Mama, Gracias a Dios, ya que fui diagnosticada por una situación fortuita, dado que un 28 de diciembre del 2016, y por lo que la época de navidad representa, nadie se presentó a la Unidad de Mamografía en el Departamento de Radiología del Hospital Regional del Norte, hecho que se aprovecho para realizarle el estudio a las compañeras del área.  
- Nos indica nuestra entrevistada-.

Resulta paradójico, pero para lograr que yo me realizaré el estudio, la técnica insistió por cuatro horas para que yo accediera, una vez hecha la mamografía se me recomendó que el estudio fuese completando con un ultrasonido, el cual fue pospuesto dado que mi madre había sufrido un AVC -Evento Cerebro Vascular-, ella se encontraba en el Hospital de Día Orquídea Blanca, además de tener que recoger a mi hija de su escuela, nos relata-.

Fue hasta en febrero del 2017, -el 8 para ser exacta- y previo a la salida de vacaciones de la médica radióloga que leyó la mamografía, que Serrano Rosa se realizó el estudio en mención, y tal como ella lo plantea... ¡ese era el día!, la conclusión: Un BIRRAD 4 A. Posteriormente la biopsia confirmo el resultado-.

Como todo ser humano, me sentí, triste, preocupada por mi madre pues sabía que ella no podía enfrentar un noticia de ese tipo, ella estaba en silla de ruedas, casi no podía hablar y como decirle a mis hermanas si yo soy la enfermera de la familia nos relata con lágrimas asomando a sus ojos.

"Yo no quería ser una carga para mi familia, tampoco provocarles un dolor, pues somos muy unidos"

Con esa noticia dando vueltas en mi cabeza, con el corazón estrujado por el impacto de la misma, me trasladé a mi escritorio e incliné mi rostro pidiéndole al Señor Fortaleza, Templanza, Fe y Valor para iniciar la lucha, en ese momento un ángel al que llamaré BM se me acercó para infundirme una profunda muestra de afecto, cariño y solidaridad.

Sus palabras me hicieron sentir confiada al manifestarme que...-Gracias a Dios el cáncer es la única enfermedad crónica que puede ser curada, hay que tener fe y llevar al pie de la letra el tratamiento..."

Por algún tiempo yo estuve enojada y le decía al Señor: -Yo no te pedí un cáncer, yo te pedí salud para mi madre, para mi hija, para mis hermanos, pero rápido comprendí que en ese momento de adversidad el Señor había tomado mis cargas-

### LA CIRUGIA

El cirujano oncólogo José Nahúm Lemus me ofreció las opciones para erradicar el CA de mi seno y que eran quitar el cuarto cuadrante superior - recibiría quimioterapia más radioterapia-, o quitarme toda la mama, - solo recibiría quimioterapia, esta última fue mi opción.-



### LAS QUIMIOTERAPIAS

Recibió seis quimioterapias -todas con algún grado de molestia-, y ante la caída paulatina del pelo, decidió raparse. De parte de amigas recibió regalos como pañuelos, sombreros y una peluca, actualmente se encuentra en hormonoterapia -con tamoxifeno- como una medida de profilaxis, ya que sus hormonas son positivas, al tomarlas se evita que el cáncer se active o se extienda,

En este proceso reconoce haber contado con mucha paz, confianza y entereza, mismas que provienen de la confianza en el Señor, en el IHSS y en los médicos, enfermeras y demás personal que le atendió.

### UNIDAD FAMILIAR

"Compartir con mi familia este diagnóstico no fue fácil, mis tres hermanas y mi hermano varón me ayudaron increíblemente a sobre llevar este proceso, se solidarizaron conmigo al perder yo mi cabello, ellas se cortaron el suyo, de hecho mi hija también quiso hacerlo pero yo se lo impedí, ella es tan solo una niña, en ese tiempo vi como la mano de nuestro Señor me sostuvo"  
-Concluyó-



INSTITUTO HONDUREÑO DE SEGURIDAD SOCIAL



# Aviso

## para Derechohabientes sobre pago de Subsidios

A sus derechohabientes, el Instituto Hondureño de Seguridad Social, informa que a partir de la fecha, se habilitó el pago de subsidios:

- Hasta la Planilla Número **39** por incapacidades de maternidad, enfermedad y accidente común del 2018.
- y hasta la Planilla Número **32** por accidentes de trabajo, 2018.

*Se le recuerda portar su Tarjeta de Identidad y Hacer sus cobros en las agencias de **BAC-CREDOMATIC** (Excepto en las agencias de los Centros Comerciales y Auto bancos)*

Unidad de Comunicación Institucional y Marca

Síguenos



Instituto Hondureño de Seguridad Social



## DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN



La cartera sanitaria nacional recomienda incrementar el consumo de frutas y verduras. En conmemoración de este día el Ministerio de Salud de la Nación hace énfasis en incorporar 5 porciones de frutas y verduras al día para tener una alimentación más sana y prevenir enfermedades crónicas como las cardiovasculares, algunos cánceres, diabetes y obesidad, entre otras.



El 16 de octubre de cada año, se celebra el Día Mundial de la Alimentación, proclamado en 1979 por la Conferencia de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) en su 20ª. Reunión General que se celebró en noviembre en Budapest. La propuesta fue hecha por el Dr. Pál Romány, delegado húngaro en la Conferencia. Se eligió esta fecha por conmemorarse en ella la fundación de la FAO en 1945. El objetivo de esta celebración es crear conciencia en todas las naciones sobre el problema alimentario mundial y fomentar la lucha contra el hambre, la desnutrición y la pobreza. A partir de 1980 la conmemoración de hace en más de 150 países, con un tema diferente cada año.



16 de Octubre

## Día del Anestesiólogo

El día 16 de octubre de 1846 fue histórico para la medicina y para toda la humanidad, por las manos de Thomas Morton, nació oficialmente la anestesia y la anestesiología.

### Historia

El uso de la anestesiología viene del siglo XIX cuando se utilizó el óxido nitroso y el primer anestésico a base de éter durante una cirugía, y el 16 de octubre de 1846 fue la primera demostración pública de anestesia quirúrgica, cuando William Morton le administró éter a un paciente en el Hospital General de Massachusetts, Estados Unidos.

Desde entonces la anestesiología se ha convertido en una práctica que propende por aliviar el dolor durante la cirugía y las enfermedades.

Esta es una de las fechas más importantes de la historia de la Medicina, a la par del descubrimiento de las bacterias y hongos por Louis Pasteur, y de la penicilina por Alexander Fleming. La anestesiología es la especialidad médica dedicada a la atención y cuidados especiales de los pacientes durante las intervenciones quirúrgicas y otros procesos que pueden resultar molestos o dolorosos. Además, tiene a su cargo el tratamiento del dolor agudo o crónico de causa extraquirúrgica.





¿SABÍAS



Qué?

El color rosa en la Lucha Contra el Cáncer de Mama, Fue creado en 1992, gracias a Alexandra Penney y Evelyn Lauder. En un principio la iniciativa de Alexandra y Evelyn no estaba asociada a ningún color específico. En aquel momento, Charlotte Hayley, tras superar un cáncer de mama, había emprendido su propia lucha contra la enfermedad vendiendo lazos de color melocotón hechos por ella misma.

El objetivo de su campaña era concienciar a Estados Unidos, para que se destinara más presupuesto público anual al Instituto Nacional del Cáncer. Ante esta iniciativa Penney y Evelyn se interesaron por la causa y ofrecieron a Hayley trabajar en conjunto. Ante la negación de Hayley, Penney y Evelyn decidieron adoptar el color rosa para expandir un mensaje: la importancia de la autoexploración para prevenir del cáncer de mama.



INSTITUTO HONDUREÑO DE SEGURIDAD SOCIAL



La lucha contra el **cáncer de mama**  
también está de *moda*



**El Instituto Hondureño de Seguridad Social  
tiene el honor de invitarle al**

## ***DÍA INTERNACIONAL DEL CÁNCER DE MAMA***

**Que se llevará a cabo este viernes 19 de octubre de 2018,  
en el Auditorio del Hospital de Especialidades,  
a las 10:00 a.m.**



***19 de octubre  
DÍA INTERNACIONAL DEL CÁNCER DE MAMA***





INSTITUTO HONDUREÑO DE SEGURIDAD SOCIAL



12 de octubre 2018

# ES HORA DE ALENTARLAS A ELLAS

Cancha de Los Ángeles 5:00 p.m.

**IHSS vrs Ministerio Público**



**apoyemos la sele del IHSS**



INSTITUTO HONDUREÑO DE SEGURIDAD SOCIAL

Octubre 15  
Día Mundial del  
Lavado de Manos



Promocionar el lavado de manos es la acción más económica y efectiva que ayuda a prevenir enfermedades

**¡ Las manos limpias  
salvan vidas!**



**¡APOYEMOS A LOS MUCHACHOS!**



**EQUIPO MASCULINO  
IHSS vrs. Bomberos  
Cancha Emilio Larach  
5:00 p.m.**





## LA PREVENCIÓN ES EL MEJOR TRATAMIENTO

El cáncer de mama es el tumor maligno más frecuente entre la población femenina. Concienciar a las mujeres sobre la importancia de conocer las técnicas de autoexploración mamaria, las revisiones periódicas y la mamografía son fundamentales para poder detectarlo a tiempo.



La autoexploración puede efectuarse ante un espejo para apreciar cualquier cambio en el color y textura de los senos. Una vez observadas ambas mamas, el examen se completa con una palpación.

### EL EXAMEN DEL RELOJ



- 1- Ponga una toalla doblada de bajo de su hombro derecho y ponga el brazo del mismo lado debajo de la cabeza.
- 2- Use su mano izquierda para examinarse la mama derecha.
- 3- Mantenga durante el examen los dedos planos y unidos.
- 4- imagínese que su mama es un reloj, y que comienza a las doce y va examinando con suave presión alrededor hasta llegar de nuevo al punto de partida.
- 5- apriete y exprima cada pezón para ver si tiene alguna secreción.

**INSTITUTO HONDUREÑO DE SEGURIDAD SOCIAL**

*Unidad de Comunicación y Marca*



INSTITUTO HONDUREÑO DE SEGURIDAD SOCIAL



10 de octubre

Gracias a todos aquellos que se esfuerzan por hacer que siempre podamos ver la vida a todo color.

**¡Feliz Día del Oftalmólogo!**



*09 de Octubre, día del nacimiento de  
José Dionisio de Herrera*



***José Dionisio de la Trinidad de Herrera y Díaz del Valle (9 de octubre de 1781, Choluteca, Honduras-13 de junio de 1850) fue un abogado y político hondureño y centroamericano, representante del liberalismo y uno de los centroamericanos más ilustrados de su época.***

Dionisio de Herrera, es uno de los héroes Nacionales más sobresalientes de Honduras que nos dejó un legado lleno de civismo y patriotismo. Fue un respetable Abogado y Político Hondureño y Centroamericano de carácter firme, altos valores morales y gran capacidad intelectual.

En los anales históricos del país, Don Dionisio de Herrera ocupa un lugar muy especial por ser el autor o precursor de algunos de los acontecimientos más significativos de la historia hondureña; Fué el Primer Jefe de Estado de Honduras y quien decretó la primera división Política de Honduras, el primer escudo de armas nacional y la primera Constitución de la República.

Dionisio de Herrera gobernó siguiendo una línea progresista que lo llevó a organizar el Estado Hondureño, fomentó la industria, la agricultura y la inmigración e hizo muchas otras reformas que lo llevaron a merecer el título de "Padre de La Patria".

José Dionisio de Herrera y Díaz del Valle nació en la ciudad de Choluteca el 9 de Octubre de 1781.

Sus Padres fueron el Señor Juan Jacinto Herrera, quién fué Alcalde Provincial de Choluteca en 1793 y la Señora Paula Díaz del Valle Izaguirre, hermana de la Madre de José Cecilio del Valle.

Sus estudios superiores los realizó en la Universidad de San Carlos, Guatemala; donde se graduó de Abogado y comenzó a familiarizarse con las ideas Liberales de la Revolución Francesa.



**Instituto Hondureño de Seguridad Social**

*Unidad de Comunicación y Marca*



## Medidas preventivas antes, durante y después de los desastres naturales

En el Marco de la Celebración del Día Internacional para la Reducción de los Desastres...

...Si las autoridades locales han avisado con alguna anticipación de una catástrofe inminente, haz lo siguiente:

- \*Reúne a toda tu familia para evacuar juntos.
- \*Desconecta todo equipo eléctrico y baja la caja que suministra energía eléctrica a tu hogar.
- \*Verifica que tu equipo de supervivencia esté completo y empácalo contigo.
- \*Contacta a alguien fuera de la zona del desastre y pídele que siga tu rastro y el de tu familia.
- \*Evacúa lo más pronto posible.



## Medidas preventivas antes, durante y después de los desastres naturales

En el Marco de la Celebración del Día Internacional para la Reducción de los Desastres...

...Actualmente la Tierra está sufriendo muchos cambios que se manifiestan con diversos desastres naturales. Es imposible evitarlos, lo mejor es estar preparados para ello

Prepara un equipo de supervivencia. Éste debe permanecer en un lugar visible, cerca de la salida de la casa y sus componentes principales son:

- \*Un radio pequeño que funcione con baterías, no con electricidad, para permanecer informados y conocer las indicaciones de las autoridades locales frente al desastre.
- \*Agua embotellada o en bolsa
- \*Un pequeño equipo de primeros auxilios: analgésicos, antidiarreicos, gasa, alcohol, antibióticos.
- \*Comida empaquetada
- \*Una tela plástica con la que puedan refugiarse de la lluvia o aislar el frío del suelo.
- \*Una cuerda.
- \*Calcetines limpios y calientes. Entre otras cosas.

Lo más importantes a la hora de enfrentar un desastre natural es permanecer en calma y actuar rápida y eficazmente.



INSTITUTO HONDUREÑO DE SEGURIDAD SOCIAL



***¡Una prueba más, que todo lo que hacemos es con **AMOR** siendo usted nuestra prioridad!***

Agradecemos la deferencia de las personas que se toman el tiempo de decir "GRACIAS", este es el caso del Sr. Jorge Alberto Velásquez, quien expresó lo siguiente:

"Quiero agradecer al turno de emergencia de la granja no se los nombres pero están por la mañana es un Dr. y dos Dras.

Los cuales se nota que tienen el don de servir y atender como se deben a los pacientes muy profesionales, atentos y dispuestos a solventar cualquier duda.

Les agradezco por el diagnóstico y pronta atención de mi esposa y por el seguimiento que le han dado desde las 7am hasta ahora que aún sigo esperando se recupere. Me gustaría que los demás médicos tuvieran ese grado de humanismo y sensibilidad para afrontar las diferentes situaciones que se dan. Saludos y espero ese grupo de galenos sean un ejemplo de lo que se busca en esta institución y se les transmita el agradecimiento de las personas que estamos muy satisfechos con su labor.

Gracias muchas gracias Instituto Hondureño de Seguridad Social"





## Día Internacional del Odontólogo

Durante la Edad Media, la profesión fue asumida por los barberos quienes además de otros servicios, realizaban las sangrías y las extracciones dentales de los clientes aquejados de dolor. El doctor francés Pierre Fauchard (1678-1761) es considerado el padre de la odontología moderna, por sus novedosos aportes a esta ciencia, particularmente por la profesionalización de la práctica dental y la publicación en 1728 de su obra "Le chirurgien dentiste; ou, traité des dents" (el cirujano dentista; o tratado sobre los dientes). Pierre Fauchard fue dentista personal de Luis XIV; en París se encuentra su museo. En diciembre de 1844, Horance Wells, dentista de Hartford, Connecticut, utilizó por primera vez el óxido nitroso, como anestésico para la extracción dentaria. A principios del siglo XX, el médico valenciano Bernardino Landete Aragón fue pionero de la estomatología española y creador de la cirugía oral o maxilofacial en dicho país.



*Felicidades*  
Unidad de Comunicación y Marca



**2 de octubre**  
**Día Internacional de la**  
**No violencia**

Se conmemora el 2 de octubre, aniversario del nacimiento de Mahatma Gandhi, en homenaje al líder del movimiento de la Independencia de la India y pionero de la filosofía de la no violencia.

**El liderazgo de Mahatma Gandhi**

Gandhi, quien ayudó a guiar a India hacia la independencia, ha sido la inspiración de los movimientos no violentos por los derechos civiles y de cambio social a través del mundo. Permaneció comprometido con su creencia en la no violencia, incluso bajo condiciones opresivas y frente a retos aparentemente infranqueables.

A lo largo de su vida, Gandhi promovió el ideal de que "los medios justos llevan a fines justos", es decir, que es irracional intentar usar la violencia para conseguir una sociedad pacífica.

**Definición de la No Violencia**

El principio de la No Violencia, también conocido como la resistencia no violenta, rechaza el uso del maltrato físico para lograr un cambio social o político. A menudo descrito como "las políticas de la gente común", esta forma de lucha social ha sido adoptada por poblaciones masivas alrededor del mundo en campañas por la justicia social.



**Instituto Hondureño de Seguridad Social**

*Unidad de Comunicación y Marca*



**03 de Octubre**  
**Día Mundial del Agua**

**Una gota de agua es flexible. Una gota de agua es poderosa. Una gota de agua es más necesaria que nunca.**

El agua es un elemento esencial del desarrollo sostenible. Los recursos hídricos, y la gama de servicios que prestan, juegan un papel clave en la reducción de la pobreza, el crecimiento económico y la sostenibilidad ambiental. El agua propicia el bienestar de la población y el crecimiento inclusivo, y tiene un impacto positivo en la vida de miles de millones de personas, al incidir en cuestiones que afectan a la seguridad alimentaria y energética, a la salud humana y al medio ambiente.

En la actualidad más de 663 millones de personas viven sin suministro de agua potable cerca de su hogar, lo que les obliga a pasar horas haciendo cola o trasladándose a fuentes lejanas, así como a hacer frente a problemas de salud debido al consumo de agua contaminada.

1800 millones de personas usan una fuente de agua contaminada por material fecal, lo que las pone en riesgo de contraer el cólera, la disentería, el tífus o la polio. El agua no potable y unas pobres infraestructuras sanitarias, así como la falta de higiene, causa alrededor de 842 000 muertes al año.

**PASOS PARA EL LAVADO DE MANOS**



1 - Humedecer las manos.



2 - Colocar jabón.



3 - Jabonar toda la superficie de manos y muñecas.



4 - Frotar en espacios entre los dedos.



5 - Enjuagar con abundante agua.



6 - secar ambas manos.



03 de Octubre

## *Día del Soldado Hondureño*

y la conmemoración del  
cumpleaños del Prócer Nacional  
General Francisco Morazán



Grandes son los nombres de aquellos que dan su vida por la libertad de su patria, más grande aun los que son solidarios con patrias ajenas, y dan su vida por el bienestar de miles de hombres. Ese es el caso de Francisco Morazán, nacido el 3 de octubre de 1792, fallecido en 1842, el 15 de septiembre. Uno de los grandes hombres de América, a él se atribuyen innumerables hazañas y la labor de organizador de la República Federal de Centro América. Un gran hombre que jugó un papel fundamental y al que se dedica uno de los días festivos de Honduras, el día del soldado hondureño.

Cada 3 de octubre la Bandera Nacional de Honduras saluda el homenaje a los mejores hombres y soldados de la patria, es una celebración al valor, a la solidaridad y al sacrificio, una conmemoración que tiene que ver con la historia de muchos países aun cuando solo se conmemora en Honduras.

Gran político y militar, Honduras dedica el día de su nacimiento a homenajear a todos los soldados de la patria, porque siendo un ejemplo Francisco Morazán Quezada es el hombre paradigma para todos los militares de este país centroamericano.



**Instituto Hondureño de Seguridad Social**

*Unidad de Comunicación y Marca*

## Prevención

# LA PAROTIDITIS (PAPERAS)

### La Parotiditis:

Se transmite por contacto con gotitas de saliva en el aire o por contacto directo con la saliva de una persona infectada, en menor medida, la infección puede propagarse a través de la orina.

La Parotiditis es una enfermedad en control, por lo tanto las medidas preventivas debemos conocerlas todos, especialmente, los grupos de mayor riesgo:

El grupo de edad más afectado ha sido el mayor de 15 años de edad, seguido del grupo de edad de 1-4 años.

En el año 2018 hasta la semana epidemiológica 35 se observó un incremento significativo a nivel nacional, debido a la ocurrencia de brotes en las Regiones Sanitarias de Cortés, Metropolitana de San Pedro Sula, y Metropolitana del Distrito Central y Yoro. La mayoría de los casos fueron notificados en el municipio de Choloma del departamento de Cortés, en trabajadores de la maquila; siendo el grupo más afectado el mayor de 15 años porque la mayoría no han sido vacunados.



### Vacunación:

- \* Dos dosis de la vacuna SRP en la población de 12 y 18 meses de edad.
- \* Vacunación de personal de salud susceptible que atiende a personas enfermas con Parotiditis o que participa en la investigación de brotes.
- \* Aplicar vacuna contra el Sarampión, Rubéola y Parotiditis (SRP), cepa Parotiditis Jeryl Lynn, de acuerdo a la disponibilidad de la misma.



Instituto Hondureño de Seguridad Social

Unidad de Comunicación y Marca



**12 de octubre**  
**Día de la Raza**

En conmemoración del descubrimiento de América por el navegante Cristóbal Colón en 1492.

El día de la Raza se conmemora en gran parte de Hispanoamérica, España, Estados Unidos y otros países.

Los orígenes del Día de la Raza se remontan al siglo XX, inicialmente de forma natural y de carácter no oficial, con el objetivo de conmemorar una nueva identidad cultural, la cual nació del encuentro y mezcla entre las comunidades indígenas de América y los colonizadores españoles. Además, se hacía para recordar la valorización del patrimonio cultural hispanoamericano.

La creación de esta conmemoración se le atribuyó al ex ministro español Faustino Rodríguez-San Pedro, como Presidente de la Unión Iberoamericana, a quien en el año 1913 le surgió la idea de hacer una celebración que conectara a España e Iberoamérica, eligiendo el día 12 de octubre.

Para el año 1914 se celebró por primera vez el 12 de octubre bajo el nombre de fiesta de la Raza. Finalmente, en el año 1915 pasó a llamarse Día de la Raza con base en el siguiente argumento:

"Es aspiración fomentada por la Unión Iberoamericana, y para cuya realización se propone efectuar activa propaganda en 1913, la de que se conmemore la fecha del descubrimiento de América, en forma que, a la vez de homenaje a la memoria del inmortal Cristóbal Colón, sirva para exteriorizar la intimidad espiritual existente entre la Nación descubridora y civilizadora y las formadas en el suelo americano, hoy prósperos Estados".



*Unidad de Comunicación y Prensa*



## LA PREVENCIÓN ES EL MEJOR TRATAMIENTO

El cáncer de mama es el tumor maligno más frecuente entre la población femenina. Concienciar a las mujeres sobre la importancia de conocer las técnicas de autoexploración mamaria, las revisiones periódicas y la mamografía son fundamentales para poder detectarlo a tiempo.



La autoexploración puede efectuarse ante un espejo para apreciar cualquier cambio en el color y textura de los senos. Una vez observadas ambas mamas, el examen se completa con una palpación.

### EL EXAMEN DEL RELOJ



- 1- Ponga una toalla doblada de bajo de su hombro derecho y ponga el brazo del mismo lado debajo de la cabeza.
- 2- Use su mano izquierda para examinarse la mama derecha.
- 3- Mantenga durante el examen los dedos planos y unidos.
- 4- imagínese que su mama es un reloj, y que comienza a las doce y va examinando con suave presión alrededor hasta llegar de nuevo al punto de partida.
- 5- apriete y exprima cada pezón para ver si tiene alguna secreción.