



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 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 mayo de 2019, como:

- Pago de prestaciones económicas a través de los diferentes regímenes del IHSS
- Información general institucional.

Además, 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, capacitaciones y proyección social que los diferentes establecimientos realizan dentro y fuera del IHSS.

2019

Calendario Facturación

Mayo 2019

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



 Feriados SICA

 Recepción y digitación de cambios

 Digitación de cambios en planilla y preparación de archivos

 Cálculo, Revisión del cálculo de pago

 Generación, revisión de archivos y envío a PBS

 Reclamos y correcciones

 Fecha límite

Subgerencia de Afiliación 2222-4338 /
afiliacion@ihss.hn





1^o de MAYO

DÍA DEL TRABAJADOR

El Día del Trabajo, también conocido como *Día Internacional de los Trabajadores*, se celebra el 1ro de mayo en casi todo el mundo, es una fiesta del movimiento obrero mundial en conmemoración de sus luchas sociales y laborales.

La celebración del Día del trabajo en todo el mundo tuvo su origen en la lucha de los trabajadores de Chicago que fueron asesinados por exigir una jornada de 8 horas de trabajo.

Antecedentes:

Las ocho horas de trabajo eran un reclamo que venía desde la primera mitad del siglo XIX, en el contexto de la revolución industrial, marcada por jornadas de hasta 18 horas, salarios miserables y condiciones laborales de semi esclavitud. "Ocho horas para el trabajo, ocho horas para el sueño y ocho horas para la casa", era la consigna de los sindicatos que exigían el cambio.



¡Felicidades!

25 DE MAYO

Feliz Día del Periodista



*!Felicitaciones a los encargados
de traer las buenas noticias
a nuestra vida cada día!*



Gracias por el acompañamiento y la difusión de todas nuestras actividades

25 DE MAYO



Feliz día del Periodista

Aquellos que luchan
por la verdad

Aquellos que no
tienen miedo

Aquellos que
arriesgan
sus vidas

Aquellos que
hablan por
el mundo

Aquellos que
jamás
se rinden

Aquellos que son
Periodistas



**EL PERSONAL DE LA CLINICA PERIFERICA -3
LES DESEA UN FELIZ DIA DEL COMUNICADOR SOCIAL.**

GRACIAS POR SU DEDICACIÓN 24/7



¿Sabías Qué??



Debajo de los ojos, entre el párpado inferior y la parte superior de los pómulos, la piel puede oscurecerse y convertirse en ojeras. No se debe confundir con las bolsas, que corresponden a una hinchazón del párpado inferior.

Las ojeras, son la coloración grisácea o morada antiestética que aparecen en el párpado inferior del ojo o alrededor del mismo y se deben a varias razones, pero la más importante es por cuestiones hereditarias. Otras causas u origen es la raza, el fumar, los cambios hormonales (embarazo, menstruación), las alergias e irritaciones son alguno factores que pueden provocar la aparición de las ojeras

Las relacionan con la falta de sueño, siendo este uno de los mayores motivos, ya que el cansancio provoca que los vasos sanguíneos se dilaten, mostrando un color azulado que resalta con el resto de la piel.

Para evitar la aparición esporádica de ojeras se debe seguir:

- Una dieta saludable.
- Dormir las horas necesarias.
- Mantener una buena hidratación.
- No fumar, ni ingerir alcohol ni cafeína



Si sufres de lo que son bolsas en los ojos, las cuales se deben a la retención de líquidos (edema) o el crecimiento y herniación de las formaciones de grasa que existen en la zona ocular. Estas agrupaciones de grasa en su origen están retenidas por unas membranas en este caso las personas deciden a pasar por el quirófano para realizarse. La blefaroplastia que es un procedimiento quirúrgico en el cual se elimina el exceso de piel del párpado superior y el exceso de grasa en el párpado inferior. El objetivo es conseguir unos párpados superiores más despejados y un párpado inferior plano.



Instituto Hondureño de Seguridad Social
Comunicación Institucional y Atención





ACLARACIÓN PÚBLICA

El Instituto Hondureño de Seguridad Social (IHSS) a la población derechohabiente, especialmente a los pacientes que acuden al Hospital de Especialidades a reclamar jeringas para sus tratamientos de insulina, se les confirma la existencia de estos insumos médicos (no ha existido desabastecimiento), que son dispensados en el área de Central de Equipos de lunes a viernes en un horario de 7:00 a.m. a 12:00 p.m.

Posteriormente y de manera oportuna, se socializará los cambios de horarios que se implementarán para la entrega de estas jeringas, ya que se están realizando ajustes a los procesos de distribución para garantizar su abastecimiento y dispensación a los pacientes.

Tegucigalpa, M.D.C., 16 de mayo de 2019.

**HOSPITAL DE ESPECIALIDADES
INSTITUTO HONDUREÑO DE SEGURIDAD SOCIAL**



AVISO

El Instituto Hondureño de Seguridad Social (IHSS) a través del Régimen del Seguro de Previsión Social avisa a todos sus jubilados y pensionados de Tegucigalpa, que la celebración por los Días del Padre y de la Madre se reprograma para el día sábado 1 de junio de 2019, siempre en las instalaciones del Centro de Convenciones del Colegio Médico de Honduras.

Fecha: sábado 1 de junio de 2019

Lugar: Centro de Convenciones del Colegio Médico de Honduras

Hora: 9:30 a.m. a 2:00 p.m.

Tegucigalpa, M.D.C., jueves 30 de mayo de 2019

INSTITUTO HONDUREÑO DE SEGURIDAD SOCIAL



AVISO

SOBRE PAGO DE SUBSIDIOS

El Instituto Hondureño de Seguridad Social informa a sus derechohabientes que a partir de la fecha se habilitó el pago de subsidios para los dos Regímenes:
Atención de la Salud (EM) y Riesgos Profesionales (RP)

Regional	Planillas Pagándose	
	Atención de la Salud	Riesgos Profesionales
Copán	14	14
SPS	13	13
Puerto Cortés	15	14
Olanchito	15	14
El Progreso	15	14
Tela	15	14
Tocoa	14	14
Villa Nueva	15	14
Choloma	15	14
Danli	15	13
Choluteca	15	14
San Lorenzo	15	14
Siguatepeque	15	14
Comayagua	15	14
Juticalpa	15	13
Catacamas	11	9
La Ceiba	15	14
Roatán	4	33
Tegucigalpa	15	14

Recuerden que el pago se realiza en BAC en todas las agencias excepto en centros comerciales y autobancos, presentando la tarjeta de identidad.



INVITACIÓN

El Instituto Hondureño de Seguridad Social (IHSS) a través del Régimen del Seguro de Previsión Social invita a los **Jubilados y Pensionados del IHSS de Tegucigalpa** a la celebración de los Días del Padre y de la Madre.

Lugar: **Centro de Convenciones del Colegio Médico**

Día: **Viernes 31 de mayo de 2019**

Hora: **9:00 a.m. a 2:00 p.m.**



REPORTE DE PAGOS DE PENSIONADOS

DEL REGIMEN DEL SEGURO DE PREVISION SOCIAL (IVM)
PAGADOS EN PLANILLA DE PENSIONES DE MAYO DEL 2019

NO.	No. Pagos	REGIMEN	CAUSA	TOTAL A PAGAR
1.	3038	IVM	INVALIDEZ	8,112,031.09
2.	27933	IVM	VEJEZ	90,619,558.77
3.	7068	IVM	VIUDEZ	7,483,082.17
4.	673	IVM	VIUDEZ Y ORFANDAD	1,308,718.64
5.	522	IVM	ORFANDAD	407,693.43
6.	527	IVM	ASCENDIENTES	286,109.66
7.	5	IVM	DEVOLUCIONES	7,279.46
8.	1	IVM	PAGOS A TERCEROS	707.79
TOTAL	39769			Lps. 108,225,181.01

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

BENEFICIANDO AL TRABAJADOR HONDUREÑO

COBERTURA



- Región Occidente del País**
- Dirección Central
 - Hospital de Especialidades
 - Clínica Periférica # 1
 - Clínica Periférica # 2
 - Clínica Periférica # 3
 - CSRAM
 - Centro de Rehabilitación
 - Petenitica
 - Choloteca
 - Amajaca
 - San Lorenzo
 - Danlí
 - El Perote
 - Juticalpa
 - Catacamas
 - Comayagua
 - Siguatepeque



- Zona Norte**
- San Pedro Sula
 - Clínica Tara
 - Clínica Calpules
 - Clínica Tepeaca
 - Orquidea Blanca
 - Hospital Regional del Norte
 - Villahueva
 - Choloma
 - Naco
 - Puerto Cortés
 - El Progreso
 - Tela
 - La Ceiba
 - Tocoa
 - Olanchito
 - Roatán
 - Santa Rosa de Copán

797,233 ASEGURADOS DIRECTOS **964,652** BENEFICIARIOS
1,761,885 POBLACIÓN HONDUREÑA CON PROTECCIÓN SOCIAL

* Al mes de marzo de 2019



El 15 de mayo



Día Internacional de la Familia

Esta celebración busca fomentar y promover los valores representativos del núcleo más importante de la sociedad

La cobertura familiar es una de las ventajas que tiene el sistema del Instituto Hondureño de Seguridad Social . Consiste en que el afiliado puede inscribir a los miembros de su núcleo familiar para que reciban la misma atención en salud.

La paz y la armonía constituyen la mayor riqueza de la familia.

8 de mayo



Día Mundial de la Lucha Contra el Cáncer de Ovario

*Vistete de esperanza.
El diagnóstico temprano salva vidas...*



Ayude a crear conciencias sobre el cáncer de ovario.

— 23 de mayo

Día Mundial de la lucha contra el Melanoma

El objetivo es de concientizar a la población en general y la comunidad sanitaria acerca de la importancia de prevenir los tumores cutáneos y en especial el melanoma, que es la forma más agresiva de cáncer de piel.



se recomienda primordialmente el autoexamen, evaluar la piel frente al espejo, observar todos los lunares que la persona pudiera presentar en todas las zonas de la piel y la mucosa visibles. Si el lunar es asimétrico, presenta coloración y bordes irregulares, diámetro mayor a 6 milímetros y una evolución o crecimiento rápido, el paciente debe derivar en consulta inmediata para ser evaluado por un dermatólogo.

Revisa tus lunares





EL PROYECTO TIENE UNA INVERSIÓN DE MÁS DE 42 MILLONES DE LEMPIRAS

EL IHSS ESTRENÓ HOY NUEVA SALA DE CUIDADOS INTENSIVOS

Con una inversión de más de 42 millones de lempiras el Instituto Hondureño de Seguridad Social (IHSS) en San Pedro Sula puso este día a disposición de los derechohabientes la nueva Unidad de Cuidados Intensivos de Adultos (UCIA), con alta tecnología única en el país.

El proyecto consta de 14 unidades desarrolladas en dos etapas, este día habilitaron ocho y a la vez comienza la construcción de la segunda etapa que será de seis unidades y estarán disponibles en seis meses.

"Es un gran triunfo para el Seguro Social; la comisión interventora volvió a ver a esta región debido al respaldo con el buen trabajo que se ha realizado en este último año. La gran cantidad de accidentes más que todo en motocicletas provocan la demanda de pacientes en esta área, pero ahora ya vamos a poder darles mejor atención", manifestó Omar Romero, gerente del IHSS.

Romero explicó sobre el funcionamiento de las camas con que cuenta la nueva sala y dijo que cada una se diseñó para soportar un peso de unas 500 libras y que es apta para las mediciones de constantes vitales invasivos y no invasivos, respirador volumétrico con todas las opciones de ventilación asistida y con autonomía para traslado a otras áreas del hospital.

También cuenta con bombas de infusión de 1 o 2 canales, sistema de calentamiento para prevención de hipotermia y sistema de compresión venosa intermitente; gasómetro en la unidad y laboratorios con resultados en línea.

Además, cuenta con electrocardiógrafo, ultrasonido portátil, equipo de terapia de reemplazo renal continuo, una central de monitoreo donde se visualizan cada una de las ocho



Autoridades y personal capacitado comenzó a atender en la nueva sala de cuidados intensivos.



Las modernas instalaciones tendrán vigilancia las 24 horas que permitirán mayor seguridad al paciente.



Durante 16 años el IHSS solo dispuso de seis camas para cuidados intensivos.

unidades.

"Si el paciente tenía un 40% de vida ahora con este equipo de alta tecnología llegará a un 80%, la mayoría de estos pacientes son jóvenes que están en etapa laboral y con estos equipos conectados entre sí vamos a mejorar la salud de aquellos que vienen no solo por accidentes sino por tumores cerebrales o cirugía de corazón entre otros", asegu-

ró Romero.

El IHSS solo contaba con seis unidades para atender esta área y cuando tenían más pacientes los remitían a hospitales privados.

Oscar Díaz, médico especialista en cuidados intensivos, expresó que desde hace 16 años el seguro cuenta con esta área pero no habían tenido la oportunidad de tener equipo especializa-

do, con este proyecto pretenden darle la oportunidad de vida al paciente que ingresa con lesiones graves que ponen en peligro su existencia.

Las necesidades en el IHSS han ido creciendo con el paso de los años razón por la que este proyecto se comenzó a gestionar desde hace dos años.

La novedosa sala representa una capacidad de respuesta pa-



El servicio de cuidados intensivos es muy costoso en términos financieros, representa un 30% del presupuesto del hospital".

Oscar Díaz.



Contamos con personal especializado para atender en esta área y estamos ilusionados con este nuevo proyecto porque se mejorará la atención del paciente".

Omar Romero.

100

MIL LEMPIRAS

Diarios sería el costo en una sala de cuidados intensivos con equipo de alta tecnología en un hospital privado, según el especialista Oscar Díaz.

ra los próximos cinco años, según los especialistas.

En el área se atienden unas 30 personas al mes y al año un promedio de 300 personas.

"Esta sala es propicia para los pacientes con Guillain-Barré, porque el paciente no puede respirar y tiende a paralizarse, también aquellos que la función cardiovascular les afecta mucho, por ejemplo, infartos o infecciones graves, además enfermedades crónicas como son la diabetes y la insuficiencia renal, entre otras", declaró Díaz.

BENEFICIANDO AL TRABAJADOR HONDUREÑO COBERTURA

Región Centro Sur Occidente

- Distrito Central
- Hospital de Especialidades
- Clínica Periférica # 1
- Clínica Periférica # 2
- Clínica Periférica # 3
- CEAIAM
- Centro de Rehabilitación
Pedriátrico
- Choluteca
- Monjas
- San Lorenzo
- Danlí
- El Paraíso
- Juticalpa
- Catacamas
- Comayagua
- Siguatepeque



Zona Norte

- San Pedro Sula
- Clínica Tara
- Clínica Calpules
- Clínica Tepeaca
- Orovida Blanca
- Hospital Regional del Norte
- Villa Nueva
- Choloma
- Naca
- Puerto Cortés
- El Progreso
- Tela
- La Ceiba
- Tocoa
- Olanchito
- Roatán
- Santa Rosa de Copán

★ **797.233** ASEGURADOS DIRECTOS **964,652** BENEFICIARIOS

★ **1,761,885** POBLACIÓN HONDUREÑA CON PROTECCIÓN SOCIAL.

* Al mes de marzo de 2019



¿Sabías Qué???



SARAMPIÓN: 6 COSAS QUE DEBES SABER SOBRE LA VACUNA CONTRA ESTE VIRUS QUE ESTÁ EN ASCENSO A NIVEL MUNDIAL

3. ¿Qué pasa si no te acuerdas que ya te vacunaste y te vacunas otra vez?

Si ya recibiste las dos dosis y te ponen una tercera, la inyección “no te ayudará mucho, pero tampoco te hará daño”.

“Si eres susceptible a contagiarte, te dará más un 90% de protección”,

Si quieres salir de dudas, un análisis de sangre puede aclarar si eres inmune al sarampión o no.



Instituto Hondureño de Seguridad Social
Comunicación Institucional y Marca



¡Feliz Día Mamá!

*En el nombre de Madre se encierra la
más alta expresión del amor porque
no puede haber en la tierra una imagen
más clara de Dios.*



Gracias por ser la mejor Madre



30 de mayo

DÍA NACIONAL DEL ÁRBOL

El Instituto Hondureño de Seguridad Social (IHSS) invita a sus colaboradores en el Hospital de Especialidades a participar en la siembra de árboles en los alrededores de este centro asistencial.

Lugar: Auditorio del Hospital de Especialidades

Fecha: Jueves 30 de mayo de 2019

Hora: 8:00 a.m.

El IHSS pionero en la iniciativa de hospitales verdes en Honduras.



¿Sabías Qué??



Sarampión: 6 cosas que debes saber sobre la vacuna contra este virus que está en ascenso a nivel mundial

1. ¿Cuántas dosis se necesitan?

La OMS recomienda recibir dos dosis de la vacuna contra el sarampión, que suele venir en un trío junto a la protección contra las paperas y la rubeola.

La vacuna contra el sarampión suele venir unida a la protección contra las paperas y la rubeola.

Los niños deben recibir la primera dosis de la vacuna, conocida como MMR (por las siglas de las tres enfermedades en inglés) o triple vírica, entre los 12 y los 15 meses de vida. El refuerzo debe ponerse entre los 4 y 6 años de edad.

***Si no se ponen las vacunas en este periodo, los niños más grandes deben recibir las dos dosis con al menos 28 días de diferencia.**



Instituto Hondureño de Seguridad Social
Comunicación Institucional y Marca





Feliz Día de la Enfermera(o)

SERVICIO

BONDAD

CUIDADO

DOMINGO
12
MAYO



Tu labor es muy valiosa,
gracias por dar tu amor y
servicio a la humanidad.

Felicidades y que Dios bendiga su labor.

— 24 de mayo

Día Nacional de la Lucha contra la Epilepsia

La Epilepsia, es una enfermedad crónica del sistema nervioso central caracterizado por la presencia de crisis convulsiva acompañada de síntomas y signos que se presentan en el individuo que padece de esta enfermedad.



Las personas que padecen de epilepsia pueden llevar una vida normal y plena. El primer paso para ello es PERDER EL MIEDO frente a la enfermedad, infórmate y aprende a cuidarte adecuadamente.

Todos podemos superar el estigma y la discriminación





Día Mundial de la Lucha contra la Hepatitis B y C



¿Qué es la Hepatitis?
Es una inflamación del
hígado causado por un virus.

**¿Cómo se transmiten
las hepatitis B y C?**

La B transmite por vía
sexual y de madre a
hijo durante el parto.

La C se transmite por
el contacto con
sangre infectada.



05 de junio

Día Mundial del Medio Ambiente

En el día del medio ambiente, el hecho de sensibilizar a todas las personas sobre las problemáticas ambientales que se viven en todos los rincones. Innumerables fuentes de agua se están agotando, la explotación indiscriminada de árboles ha causado daño cuyo reparo se ve aún lejano.



Seamos mejores custodios de nuestro planeta

30 de mayo

Día Mundial de la Esclerosis Múltiple



¿Qué es la esclerosis múltiple?

La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad impredecible que en muchas ocasiones resulta incapacitante para la persona que la padece.

La EM afecta al sistema nervioso central, interrumpiendo el flujo de información que se da entre el cerebro y el cuerpo. Se trata de una patología que hoy en día no tiene un tratamiento definitivo pero que puede atenderse para conseguir mejorar la calidad de vida del paciente.



1 de junio

Día Mundial de la Leche

La leche es:

Un gran aliado de tus huesos, ya que es una de las mejores fuentes de calcio en la dieta humana.

Fuente de proteínas de alta calidad nutrimental; contiene todos los aminoácidos esenciales y es fácil de aprovechar por el cuerpo para construir y mantener músculos sanos.

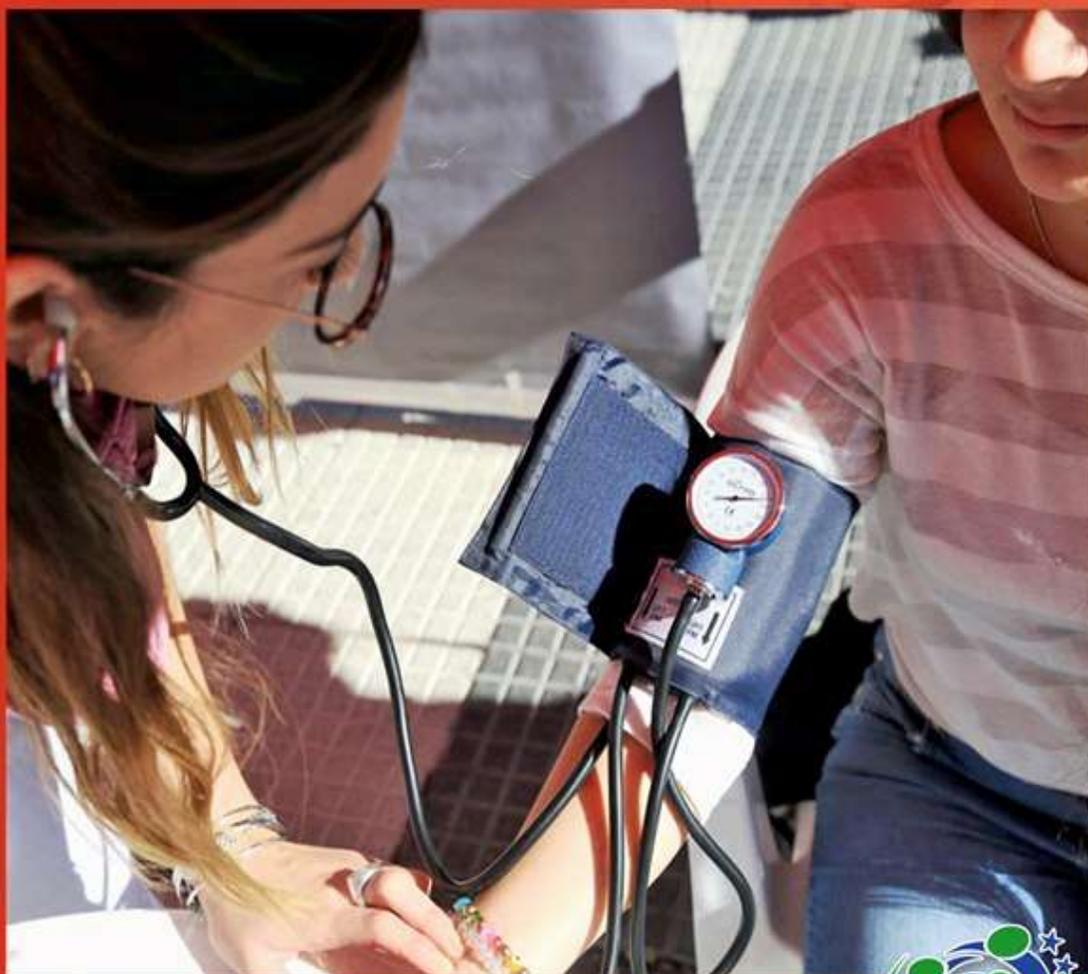
A tomar la leche: una sana costumbre que hay que mantener toda la vida



17 de mayo

Día Mundial de la Hipertensión.

La hipertensión arterial es una patología crónica que consiste en el aumento de la presión arterial. Una de las características de esta enfermedad es que no presenta síntomas claros y que estos no se manifiestan durante mucho tiempo.



Para evitar riesgos, sobre todo si hay antecedentes familiares, es conveniente mantener un peso adecuado, hacer ejercicios en forma regular y comer con poca sal.

31
DE MAYO



DÍA MUNDIAL **SIN** TABACO

“Dejar de fumar es la mejor opción”



 *Dile no al tabaco.*



INVITACIÓN

El Instituto Hondureño de Seguridad Social (IHSS) a través del Régimen del Seguro de Previsión Social invita a los **Jubilados y Pensionados del IHSS de Tegucigalpa** a la celebración de los Días del Padre y de la Madre.

Lugar: **Centro de Convenciones del Colegio Médico**

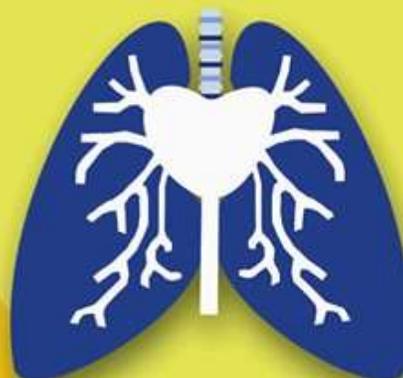
Día: **Viernes 31 de mayo de 2019**

Hora: **9:00 a.m. a 2:00 p.m.**



V CAMINATA

DE HIPERTENSIÓN PULMONAR



V CAMINATA
"COMO QUISIERA
VIVIR SIN AIRE"
2019



LUGAR:
MALL EL DORADO

FECHA:
DOMINGO 26 DE MAYO DE 2019

DONACIÓN:
100 LEMPIRAS EN BENEFICIO A LA
ASOCIACIÓN DE PACIENTES CON
HIPERTENSIÓN

HORA:
7:00 DE LA MAÑANA



7 DE MAYO



Día Mundial del Asma

La enfermedad se puede controlar y tener una vida saludable sin limitaciones. Esta fecha se conmemora para concientizar a la población.

Tú puedes controlar tu asma



AVISO

SOBRE PAGO DE SUBSIDIOS

El Instituto Hondureño de Seguridad Social informa a sus derechohabientes que a partir de la fecha se habilitó el pago de subsidios para los dos Regímenes:
Atención de la Salud (EM) y Riesgos Profesionales (RP)

Regional	Planillas Pagándose	
	Atención de la Salud	Riesgos Profesionales
Copán	14	14
SPS	16	13
Puerto Cortés	16	14
Olanchito	16	14
El Progreso	16	14
Tela	16	14
Tocoa	16	14
Villa Nueva	16	14
Choloma	16	14
Danli	16	13
Choluteca	16	14
San Lorenzo	16	14
Siguatepeque	16	14
Comayagua	16	14
Juticalpa	16	13
Catacamas	11	9
La Ceiba	16	14
Roatán	16	33
Tegucigalpa	16	14

Recuerden que el pago se realiza en BAC en todas las agencias excepto en centros comerciales y autobancos, presentando la tarjeta de identidad.



EFECTOS DEL CIGARRO en nuestro CUERPO

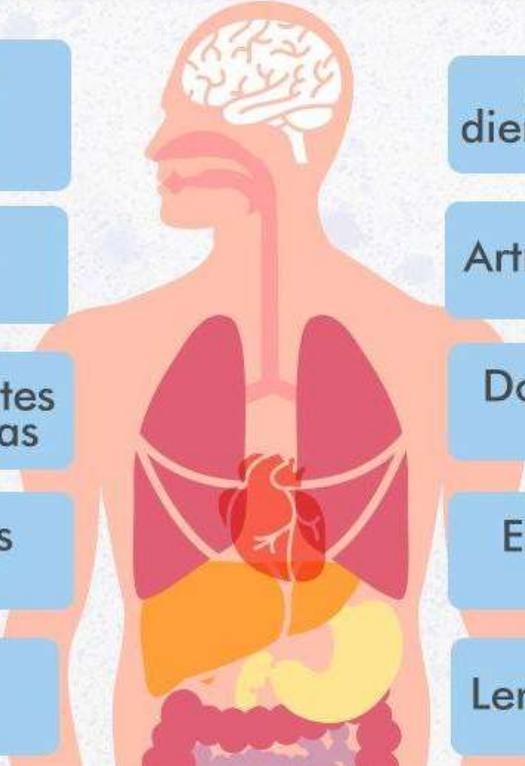
Desarrollo de capacidades cognitivas

Enfermedades de la vista

Pérdida de dientes y daño en encías

Enfermedades del corazón

Cáncer de pulmón



Mal aliento y dientes manchados

Artritis reumatoide

Dolor de espalda crónico

Envejecimiento prematuro

Lenta cicatrización



10 Consejos para un parto respetado

1 Confía en ti, en tu cuerpo y en tu capacidad de parir.

Parir es un acto fisiológico, natural e instintivo que toda embarazada es capaz de llevar a cabo.

2 Fórmate sobre el parto.

Infórmate sobre qué cosas lo favorecen y cuáles pueden entorpecerlo, es importante para vencer posibles miedos, derribar mitos y vivir el parto de una manera tranquila.

3 Conoce tus derechos.

Conocer y ejercer tus derechos te va a permitir aprender sobre tu salud, aliviar tus temores, protegerte a ti misma y a tu familia. Ello implica también asumir la responsabilidad propia en el cuidado de tu salud y en la toma de decisiones.

4 Decide qué quieres y qué no en tu parto.

Eres tú quien va a parir y tu hijo, quien va a nacer. Es por ello que te corresponde a ti tomar las decisiones relativas a la atención al parto que deseas recibir.

5 Busca información sobre las diferentes maneras de atender el parto.

Para saber la atención al parto que se presta en un determinado lugar, es útil preguntar el protocolo de atención al parto que tienen, así como las tasas de utilización de oxitocina sintética, cesáreas, episiotomías, etc.



6 Elige al profesional o centro que quieres que te atienda.

Porque solo se nace una vez, porque el parto es un momento único e irrepetible, merece la pena buscar hasta dar con el sitio y con el profesional que comprenda tus necesidades y respete tus derechos y decisiones en un momento tan importante.

7 No tengas miedo de expresarte.

Cuando vayas a consulta pregunta tus dudas, comenta tus miedos, muestra tus deseos. Un buen profesional te dedicará tiempo, atención y no tendrá inconveniente en explicarte todo lo que necesites saber.

8 Elige un buen acompañante.

Elige la persona que consideres idónea, con la que creas que vas a estar más a gusto durante el parto.

9 Después del parto, agradece o reclama.

La denuncia es un arma muy efectiva para lograr cambios y conseguir mejoras en la prestación de un servicio. De la misma manera, si estás contenta con tu parto, los profesionales que te atendieron agradecerán enormemente tus felicitaciones por la atención recibida.

10 Comparte tu experiencia con otras madres.

Tanto si tu experiencia de parto ha sido satisfactoria, como si no, contarla será algo muy positivo para ti, y para todo el que quiera escucharte.



AVISO

SOBRE PAGO DE SUBSIDIOS

El Instituto Hondureño de Seguridad Social informa a sus derechohabientes que a partir de la fecha se habilitó el pago de subsidios para los dos Regímenes:
Atención de la Salud (EM) y Riesgos Profesionales (RP)

Regional	Planillas Pagándose	
	Atención de la Salud	Riesgos Profesionales
Copán	14	12
SPS	13	13
Puerto Cortés	14	13
Olanchito	14	12
El Progreso	14	13
Tela	14	12
Tocoa	14	13
Villa Nueva	14	11
Choloma	14	13
Danli	13	13
Choluteca	14	13
San Lorenzo	14	12
Siguatepeque	14	13
Comayagua	14	12
Juticalpa	14	13
Catacamas	11	9
La Ceiba	14	13
Roatán	4	33
Tegucigalpa	14	13

Recuerden que el pago se realiza en BAC en todas las agencias excepto en centros comerciales y autobancos, presentando la tarjeta de identidad.

28 de mayo

DÍA INTERNACIONAL DE LA NUTRICIÓN



Esforzarte para llevar una nutrición adecuada, es la mejor inversión para tu cuerpo y mente que puedes hacer.

¡Si estás bien, te irá bien!



28 de mayo de 2019



Día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer

El propósito de reafirmar el derecho a la salud como un derecho humano de las mujeres al que deben acceder sin restricciones o exclusiones de ningún tipo, y a través de todo su ciclo de vida.

*“ Llamar a las mujeres el sexo débil es una calumnia:
es la injusticia del hombre hacia la mujer”*

Mahatma Gandhi





¿Sabías Qué???



El alquitrán, sustancia de color café y de consistencia pegajosa, cubre los pulmones de los fumadores de tabaco. ... Además del cáncer, el uso de cigarrillos causa enfermedades pulmonares como la bronquitis crónica y el enfisema y también se sabe que empeora los síntomas del asma en adultos y niños.



¡En el marco del Día Mundial Sin Tabaco!



Instituto Hondureño de Seguridad Social
Comunicación Institucional y Marca



Bitácora de un periodista...

...Crecí amando esta carrera, la amé literalmente desde el seno de mi madre, ya que su vientre servía de base para escribir los apuntes principales del entrevistado de ese momento.

El tiempo de Dios fue el responsable de ubicarme en un lugar donde se respira vida, alegría, dolor y hasta muerte ¡Sí! la palabra es dura pero real y entendí que el periodismo en la salud cumple un rol fundamental, donde el periodista jamás debe permitir morir al ser humano que es, sabiendo que la sensibilidad en esta carrera debe estar a flor de piel sin perder la objetividad.

Sabemos que los medios se han convertido en la principal fuente de información sobre salud pero a pesar de existir más referencia disponible, la población sigue estando mal informada y confundido sobre temas de salud.

Es por ello que esta situación nos planteó un reto como periodistas y es la de informar diariamente a una población interesada en salud pero que no cuenta con suficiente y adecuados conocimientos.

Debemos recordar que no toda información es noticia que las enfermedades crónicas no despiertan el interés de muchos medios, por eso somos responsables los periodistas en la salud de informar las medidas de prevención para evitar esas patologías a futuro así como los estilos de vida saludables que nos ayudan a tener una mejor calidad de vida.

Uno de los desafíos más importantes del periodismo en la salud es como transmitir ideas complicadas a un lenguaje sencillo que toda persona pueda entender.

Este periodismo abarca una variedad de temas y enfoques: incluye entornos saludables, avances médicos, y el estado del sistema de salud. Son tantas las noticias que los lectores "quieren" y "necesitan" que eso nos induce a pensar en distintas formas de periodismo y cómo contribuyen a una mejor comprensión y difusión de temas de salud.

Amar esta carrera es lo que hace la diferencia, por eso estamos dispuestos siempre a realizar en el Instituto Hondureño de Seguridad Social un periodismo de sensibilidad, calidad y autenticidad.

"Para ser periodista hace falta una base cultural importante, mucha práctica y también mucha ética" Gabriel García Márquez

"El periodismo no se improvisa. El periodismo necesita vocación."





¿SABÍAS Qué???



SARAMPIÓN: 6 COSAS QUE DEBES SABER SOBRE LA VACUNA CONTRA ESTE VIRUS QUE ESTÁ EN ASCENSO A NIVEL MUNDIAL

4. ¿Quién no debe ponerse la vacuna?

Las embarazadas, las personas que tengan alergias a alguno de los componentes de la MMR, que tengan el sistema inmunológico debilitado por alguna otra enfermedad, que tengan problemas hematológicos, que tengan tuberculosis, entre otras.



Instituto Hondureño de Seguridad Social
Comunicación Institucional y Marca



miércoles 10 de mayo



día MUNDIAL del LUPUS



¿Que es el Lupus?

El lupus es una enfermedad autoinmune, es decir, el propio sistema inmunitario ataca las células y tejidos sanos por error. Esto puede dañar muchas partes del cuerpo, incluyendo las articulaciones, piel, riñones, corazón, pulmones, vasos sanguíneos y el cerebro.





INVITACIÓN

El Instituto Hondureño de Seguridad Social (IHSS) a través de la Sección del Usuario Financiero del Régimen del Seguro de Previsión Social y la Comisión Nacional de Bancos y Seguros (CNBS) le invita a conocer su historial crediticio y brindarle asesoría para la toma de decisiones financieras a nivel personal.

Lugar: **Lobby del Edificio Administrativo**
Día: **Viernes 10 de mayo de 2019**
Hora: **10:00 a.m. a 4:00 p.m.**

