

EDICIÓN: N016

MAYO 2020 REVISTA INFORMATIVA



SALUD & VIDA

Viviendo a Plenitud

COVID-19

EDICIÓN
ESPECIAL

PANDEMIA MUNDIAL



**DÍA INTERNACIONAL
DE LA FAMILIA**

Dra. Katherine Maldonado

**EL DÍA MUNDIAL DE LA
SALUD DIGESTIVA**

PRODUCTO
COLECCIONABLE



UN PRODUCTO MÁS DE
**DIARIO REGIONAL
INDEPENDIENTE**



CRÉDITOS

Manuel Freire
PRESIDENTE EJECUTIVO

Lorena Freire
GERENTE GENERAL

Fausto Maldonado Cajiao
DIRECTOR CIENTÍFICO

Andrés Chávez
Fausto Maldonado Coronel
Katherine Maldonado
Mauricio Moreno
Diana Ochoa
Flavio Plascencia
Margarita Quezada
Genoveva Sánchez
Eduardo Silva Frey
Verónica Silva
Ángelo Tapia
CUERPO CIENTÍFICO

Juan Carlos Proaño
COMERCIALIZACIÓN

Pamela Villa
COMMUNITY MANAGER

Edison Guerrero
DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Representante Tungurahua
Rosalva Sánchez
0963643587
Revista Salud & Vida



A

Los contenidos de esta publicación son aptos para todo público

FACILITAMOS SU LECTURA

I	Informativo
O	Opinión
F	Formativo, educativo y cultural
E	Entretención
D	Deportivo
P	Publicitario
Pr	Propaganda



10
PAG.
"PROBLEMAS DE PIEL EN MEDIO DE LA PANDEMIA"



16
PAG.
INTELIGENCIA EMOCIONAL

CONTENIDO

	PAG.
• DIA INTERNACIONAL DE LA FAMILIA	4
• EL MUNDO CELEBRA EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD DIGESTIVA, PARA PREVENIR E IMPULSAR EL TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES	7
• QUE HACER LEGALMENTE FRENTE AL COVID-19	12
• LOS COLORES Y NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO	19
• SI TENGO ASMA, DIABETES, HIPERTENSIÓN, ENFERMEDAD CARDÍACA, ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA, ¿QUÉ DEBO SABER ACERCA DEL COVID-19?	21

EDITORIAL

Cambio de semáforo

Desde que emigró allende los mares a nuestro país, el microscópico monstruo denominado Covid-19 nos tiene viviendo una terrorífica pesadilla de reclusión, confinamiento y cautiverio. Los ecuatorianos seguimos respirando inseguridad, angustia, ansiedad y nerviosismo, agravado por el aire fétido de la corrupción reinante que, sin la más mínima señal de humanismo, se rapiña los dineros destinados a la salud del pueblo.

Y mayo se abrió y se cierra con el flagelo cuando el COE Nacional y los cantonales han comenzado a aflojar el proceso de cuarentena mediante el paso del semáforo rojo a nivel nacional a semáforos amarillos según las circunstancias y realidades cantonales. En este contexto, su revista SALUD&VIDA, llega una vez al cierre de mayo para poner a consideración de sus amables lectores, temas relacionados con la crisis sanitaria que nos agobia.

En esta edición, artículos como Inteligencia emocional del Dr. Eduardo Silva Frey Mgr. D,H, Psicólogo clínico nos ayudarán a entender que "el arte de las relaciones se basa, en buena medida, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas.", según afirma Daniel Goleman. Por su parte, Flavio Plascencia Galindo, en su artículo de plena actualidad, orienta a patronos y trabajadores "Qué hacer legalmente frente al Covid-19

En otro ámbito, hay dos artículos relacionados con la salud familiar que nos recuerdan dos días mundiales: El Día Internacional de la Familia, sustentado por la Dra. Katherine Maldonado, Médico especialista en Medicina Familiar y el Día Mundial de la Salud Digestiva, para prevenir e impulsar el tratamiento de enfermedades, tema abordado por el Dr. Mauricio Moreno. En el ámbito de la salud, también se encontrará con un tema muy interesante: "Problemas de piel en medio de la pandemia" de la Dra. Isabel Aldaz. Finalmente, disfrutará de un tema aparentemente trivial, pero que no deja de ser interesante: "Los colores y nuestro estado de ánimo" de la Dra. Margarita Quesada Fernández. ¡A disfrutar e ilustrarse de la lectura!



Psicología y Life Coaching
Terapias Complementarias y
Alternativas
Clases y Talleres de
Kundalini Yoga

Telf: (09) 8 167 4579
(09) 9 019 9785

Junín 13-35 entre Loja y
Joaquín Chiriboga

fateh.ecuador@gmail.com

Dra. Diana Ochoa

www.fatehecuador.org



Dr. Angelo Tapia M.
CIRUJANO ONCÓLOGO
0998 532 046

CÁNCER DE MAMA - CÁNCER GINECOLÓGICO
TUMORES DIGESTIVOS: ESTÓMAGO - COLON
CÁNCER DE CABEZA Y CUELLO
TUMORES DE TIROIDES

Dirección: Los Álamos I Miguel Arauz Jijón y Segundo Rosero
Segundo piso - Consultorio 17.
Telf: 260-7099 260 7100 / Celular: 095 875 7917

KATHERINE PAULINA MALDONADO CORONEL

**ESPECIALISTA EN MEDICINA
FAMILIAR Y COMUNITARIA**

- Atención integral de enfermedades de lactantes, niños, adolescentes, adultos, adultos mayores
- Control de embarazo, estimulación temprana
- Educación para prevenir enfermedades y complicaciones del embarazo, parto y recién nacidos.
- Prevención y manejo de crisis familiares



Hospital San Juan octavo piso / **Consultorio 815**
Citas: 099 596 4566 / 032 378 411



**CENTRO Nutricional
Diabetológico**

Dra. Genoveva Sánchez Yáñez
Nutricionista Dietista

0984 242 930 Av. Duchicela y Av. Unidad Nacional



**Dra. María
Del Pilar Haro**
MEDICINA
GENERAL

OFRECE SERVICIOS DE:

- Medicina General
- Control de crecimiento y desarrollo, enfermedades de recién nacidos lactantes, niños, adolescentes, adultos y ancianos
- Control de diabetes e hipertensión
- Control de colesterol y triglicéridos.
- diagnóstico y tratamiento de enfermedades agudas, crónicas infecciosas y no infecciosas.
- Planificación familiar
- Control prenatal

ATENCIÓN A
DOMICILIO

Dirección: Sector mercado de la Merced / Guayaquil entre Colón y Espejo / Telf: 099 884 7805
(ALTOS DE FARMACIA CRUZ AZUL) / Además contamos con LABORATORIO CLÍNICO



**MÉDICO NEUMÓLOGO
TERAPISTA FAMILIAR**



Ayudánete
Para que regrese la
alegría a tu familia

Dr. Fausto Maldonado Cajio
MÉDICO NEUMÓLOGO
MEDICINA FAMILIAR NEUROSCIOLOGÍA
NEURO LINGÜÍSTICA

MENOS GRIPE Y TOS CRÓNICAS EN LA FAMILIA



Dirección: Junin 4537 y Palmeras
Teléfono: 032 396 865 / 099 577 412

lenceríaMD
ropa médica descartable

Bioseguridad

**Lencería médica
descartable
Estéril y no estéril**

0995427141 / 0980322709 www.lenceriamd.com



Dr. Eduardo Silva Frey

Psicólogo Clínico - Hipnosis Clínica
Magister en Desarrollo Humano

Atención: Clínica Moderna / Citas: 0987 479 097 - 0991 966 740

DIA INTERNACIONAL DE LA FAMILIA

De acuerdo a la Organización Mundial de Salud (OMS), se define familia como “los miembros del hogar emparentados entre sí, hasta un grado determinado por sangre, adopción y matrimonio”.



Dra. Katherine Maldonado

15 MAYO

El 15 de mayo de cada año se celebra El Día Internacional de las Familias, fecha de gran importancia que busca dar el valor real al papel fundamental de las familias, como base de la sociedad, ya que se considera como una institución que según sus funciones debe desenvolverse y cumplir con los preceptos para lo cual ha sido fundamentada.

De acuerdo a la Organización Mundial de Salud (OMS), se define familia como “los miembros del hogar emparentados entre sí, hasta un grado determinado por sangre, adopción y matrimonio”. Aunque este concepto de familia cambia constantemente por aspectos demográficos, sociales e incluso biológicos, las Naciones Unidas consideran que la familia constituye la unidad básica de la sociedad.

Desde el siglo anterior, por la década de los ochenta, las Naciones Unidas desarrollaron resoluciones que daban mayor importancia al reconocimiento a la función de la familia en el proceso de desarrollo; este organismo pidió al Secretario General que promoviera

“entre los encargados de adoptar decisiones y el público una mayor conciencia de los problemas y las necesidades de la familia, así como de las formas eficaces de satisfacer dichas necesidades”.



Finalmente, el 9 de diciembre de 1989, la Asamblea General proclamó el Año Internacional de la Familia. Más tarde, en 1993, decidió celebrar el Día Internacional de la Familia cada 15 de mayo, con el fin de dar a conocer las cuestiones relativas a las familias y reflexionar acerca de cómo les afectan los procesos sociales, económicos y demográficos.

Este año el recordatorio de esta importante fecha se produce en medio de una de las peores crisis sociales y de salud que el mundo ha tenido que enfrentar en este nuevo siglo, la Pandemia por COVID 19 de 2020, situación en la que más que nunca se ha visto lo necesario y vital que era que los gobiernos inviertan en políticas sociales que protejan a las personas y familias más vulnerables. Sin duda alguna las familias se han llevado la peor parte de la crisis, han tenido que enfrentarse a tantos eventos que afectan directamente a su dinámica normal, se encuentran en una gran encrucijada frente al peor enemigo de la sociedad, la ENFERMEDAD, por lo que se han visto obligados a proteger a los miembros de su familia, convertirse en profesores de sus hijos que no pueden asistir a la escuela, y continuar con sus responsabilidades laborales, en muchos casos al vivir del día a día han perdido el único ingreso que tenían

para sostenerse o se han enfrentado a la pérdida de su trabajo; a otras familias que les fue peor han tenido que despedirse se alguno o algunos de sus miembros sin la posibilidad de acompañar en su último adiós.

Entonces como especialistas podemos ver cómo se han conjugado en estos últimos meses una serie de eventos de todo tipo que han puesto a prueba la fortaleza y estabilidad de las familias y se puede ver que el estrés ha aumentado, lo que a menudo resulta en una violencia creciente contra las mujeres, las niñas y los niños. Por lo que es imperativo que, entendiendo que la base de la sociedad se está quebrando, se brinde el mayor apoyo posible a las familias vulnerables, a aquellos que han perdido sus ingresos, a los que habitan en viviendas inadecuadas, a los que tienen niños pequeños, personas mayores o miembros con discapacidad a su cargo.

Ahora más que nunca es necesario regresar a ver en nuestro entorno y si se identifica una familia en condición de riesgo darle toda la ayuda posible y notificar a las instituciones del estado responsables del cuidado de estas familias como son:

- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA
- MINISTERIO DE INCLUSION ECONOMICA Y SOCIAL
- MUNICIPIOS Y JUNTAS PARROQUIALES

Todos estos organismos están trabajando para no solo evitar el contagio, sino también para poder ayudar con alimentos, dar atención en salud de forma integral.



Al haber ordenado el gobierno el aislamiento, muchas personas que estaban en condición de migrantes regresaron a sus hogares, otros en cambio no pudieron volver y se encontraron sin tener cómo alimentarse adecuadamente, por lo que se invita a la población en general si están en posibilidades de ayudar a vecinos o amigos hacerlo o si no notificar a las instancias pertinentes para poder brindar ayuda. Ahora la vida nos está dando las mayores lecciones ya que muchas veces vivíamos quejándonos de todo, de no tener tiempo, de la ropa, zapatos, del trabajo y de muchas cosas más; de un día para el otro, todo cambió y lo realmente importante tomó el lugar del cual nunca debió haberse retirado y estamos valorando el tener salud, alimentación, vivienda, pero por sobre todas las cosas, la tranquilidad de estar acompañado y bajo la protección que sólo la familia puede dar.

Si existen familias atravesando crisis, es necesario que busquen ayuda porque con el

tratamiento adecuado pueden resolverse los conflictos y salir victoriosos de esta batalla que tanto dolor, incertidumbre, miedo nos ha generado.

En estos momentos, en los que el mundo lucha por dar respuesta a la crisis de COVID-19, tenemos la oportunidad real de cambiar y ser mejores hijos, padres, esposos, hermanos amigos y familiares y sobre todo, ser mejores con nosotros mismos, amarnos y valorarnos y encontrar la fuerza necesaria para seguir la vida; no es fácil y nunca lo ha sido, pero acordémonos que de los peores momentos han salido los mejores productos y en este caso, debemos evolucionar y entender que tal vez la *Tierra se cansó de nuestro abuso y maltrato y vino alguien diminuto a devolverle a la naturaleza la tranquilidad que necesitaba; no podemos seguir siendo iguales, tenemos la mejor oportunidad de dejar de hacer todo lo que nos hacía daño a nosotros y a los demás.*



Vitality Center

Asesoría nutricional y Estética Integral

NUEVA
TÉCNICA:

BB GLOW
PIEL DE
PORCELANA

Tratamientos Faciales

Limpiezas faciales profundas con productos de marcas reconocidas y con aparatología de punta.

Contamos con: Plasma rico en plaquetas / Plasma gel / Rellenos con ácido hialurónico / Vacuum / Radiofrecuencia / Altafrecuencia / Mesoterapia / Microblading / Extensión de pestaña pelo a pelo / Lifting de pestañas

Tratamientos Corporales

Utilizamos aparatología de punta para poder atender todas tus necesidades: reducción de peso y medidas, grasa localizada, celulitis, estrías, flacidez, retención de líquidos, moldeo y tonificación corporal, y lo más importante, todo en un mismo paquete.

Contamos con:

Lipolaser / Carboxiterapia / Radiofrecuencia / Cavitación / Electroestimulación / Faja térmica / Criolipolisis / Ondas Rusas / Presoterapia / Botas de reflexología / Desintoxicación Iónica / Manta térmica vibratoria / Vacuum

(P)

EL MUNDO CELEBRA EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD DIGESTIVA,

PARA PREVENIR E IMPULSAR EL TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES

Redacción Salud y Vida

EL 70% DE LAS CÉLULAS DEL SISTEMA INMUNE VIVE EN EL INTESTINO

El aparato digestivo es uno de los sistemas más importantes del cuerpo, pues es el encargado de absorber los nutrientes de los alimentos y convertirlos en energía para alimentar todas las células. Una buena salud está directamente ligada a la alimentación y una correcta digestión.

Por esta razón, cada año, la Organización Mundial de Gastroenterología celebra el Día Mundial de la Salud Digestiva^[1] e inicia una campaña de salud pública para llamar la atención del público en general sobre su prevención y terapias sugeridas.

La importancia del intestino ha sido declarada el tema central de la campaña 2020, que se celebró el 29 de mayo. Se estima que en el sistema digestivo habitan unos 100 billones de microorganismos que son los responsables de su buen funcionamiento. Forman un ecosistema propio al que llamamos microbiota o flora intestinal, donde coexisten microorganismos beneficiosos y patógenos.



Si los patógenos son mayoría, el organismo empieza a experimentar problemas digestivos como la acidez, la inflamación estomacal, dolores, estreñimiento y en casos más severos, puede desencadenar irritaciones en la piel, cansancio, cambios en el estado de ánimo, los nervios y el sueño.^[2]

Además, los microorganismos intestinales, que pesan unos 2.7 kilogramos, participan en la estimulación del sistema inmune y colaboran en la síntesis de vitaminas, la digestión y absorción de nutrientes para proteger al intestino contra la colonización de los patógenos potencialmente dañinos, por lo que mantener una buena salud digestiva ejerce efectos favorables en el sistema inmune local del intestino.

Recientemente se descubrió que el sistema digestivo contiene más de 500 millones de neuronas que están conectadas permanentemente con el cerebro. Por lo que un buen cuidado de este órgano también podría influir en las facultades asociadas a estado de ánimo, ansiedad, entre otros.

Un exceso de patógenos en el sistema digestivo podría provocar acidez, inflamación estomacal, dolores, estreñimiento y en casos más severos, irritaciones en la piel, cansancio,

cambios en el estado de ánimo, y trastornos del sueño.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, las situaciones de emergencia, como las que se viven actualmente con la pandemia

Se estima que en el sistema digestivo habitan unos 100 billones de microorganismos que son los responsables de su buen funcionamiento.

y el aislamiento social pueden tener un impacto negativo en el organismo como la ansiedad.^[3] Sin embargo, la neurociencia asegura que la conexión entre un intestino saludable y la función cerebral, podría tener

influencia en regular las emociones y por ende, un impacto positivo en episodios de ansiedad y el estrés.^[4]

El sistema de comunicación que existe entre el intestino y el cerebro no solo garantiza el mantenimiento adecuado de las funciones gastrointestinales para apoyar el comportamiento y los procesos fisiológicos, sino que también permite que la retroalimentación del intestino ejerza efectos profundos sobre el estado de ánimo, el comportamiento motivado y las funciones cognitivas superiores.

Según publicaciones de la organización mundial de gastroenterología, dado el papel central que tienen el tracto digestivo y los órganos conexos en los procesos de digestión y absorción, no debería sorprender

que los alimentos que ingerimos tengan interacciones cruciales y complejas con el tracto gastrointestinal y su contenido, incluida la microbiota, la población bacteriana que vive dentro de él.

El **70%** del sistema inmune se localiza en el intestino, de ahí radica la importancia en el cuidado de este órgano para mantenerlo sano y en equilibrio. Un estilo de vida saludable, una alimentación balanceada y el consumo de probióticos son factores que contribuyen a esto. Sobre todo, si se toma en cuenta que los probióticos tienen la capacidad de restablecer el equilibrio microbiano normal.

“De acuerdo con la Organización Mundial de Gastroenterología (WGO por sus siglas en inglés), la salud digestiva requiere la presencia constante y suficiente de nutrientes como la fibra y el agua, así como la inclusión de probióticos que favorezcan la flora intestinal. Todo ello junto con la actividad física dentro de la agenda de cada día”, comentó el Dr. Jimmy Ciprian, experto en el tema.

Para apoyar estas indicaciones, se recomienda además, alimentos enteros en vez de procesados, evitar el exceso de alcohol, respetar los horarios de las comidas y las horas de sueño y disminuir los endulzantes artificiales, pues mejorarán la condición de su intestino, lo que puede traducirse en los efectos beneficiosos y episodios de bienestar.

[1] <http://www.sld.cu/anuncio/2018/05/29/29-de-mayo-dia-mundial-de-la-salud-digestiva>
2 Eckburg PB, Bik EM, Bernstein CN, Purdom E, Dethlefsen L, Sargent M, Gill SR, Nelson KE, Relman DA. Diversity of the human intestinal microbial flora. Science 2005; 308:1635-1638.
3 <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>.
4 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352289516300509#bib41>



CARTERA DE SERVICIOS

SERVICIOS MÉDICOS

Medicina General, Visitas a domicilio, Medicina de especialidades, Atención integral a pacientes con discapacidad.

SERVICIOS COMPLEMENTARIOS

Laboratorio clínico, Fisioterapia y rehabilitación, Psicología clínica, Nutrición, Medicina estética

SALUD OCUPACIONAL

Exámenes médicos ocupacionales, Certificados de aptitud laboral, Audiometría y espirometría, Elaboración, diagnóstico y complemento de programas laborales



Pichincha 20-51 y Guayaquil Rio-ocumedic@hotmail.com
 032 967 947 / 0995 017 263 / 0987 428 040



DR. MAURICIO MORENO
MÉDICO GENERAL

MEDICINA GENERAL
SPA
MEDICINA ALTERNATIVA
FISIOTERAPIA
ESTIMULACIÓN TEMPRANA
NUTRICIÓN
PSICOLOGÍA CLÍNICA

TENIENTE LATAS ENTRE VELOZ OROZCO
WWW.DIPRONATMEDSPA.COM
INFO@DIPRONATMEDSPA.COM
032 947 489
098 420 4028 / 096 266 4464
@DIPRONAT.SPA
RIOBAMBA - ECUADOR



“PROBLEMAS DE PIEL EN MEDIO DE LA PANDEMIA”

Dra. Isabel Aldaz



El uso frecuente, pero necesario e indispensable de jabones, gel antiséptico, productos de limpieza (cloro, desinfectantes), guantes hace que nuestras manos sean las primeras que se ven afectadas, seguido de nuestra cara, cuello y brazos.

La pandemia ha cambiado toda nuestra perspectiva sobre la vida, la importancia que debemos darle a nuestra salud. La primera puerta de defensa de nuestro organismo ante virus, bacterias, hongos y parásitos es Nuestra Piel, el órgano más grande de los seres humanos, constituye la primera barrera de protección frente al medio externo y puede constituir uno de los principales órganos afectados en estos tiempos.

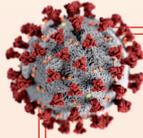
El uso frecuente, pero necesario e indispensable de jabones, gel antiséptico, productos de limpieza (cloro, desinfectantes), guantes hace que nuestras manos sean las primeras que se ven afectadas, seguido de nuestra cara, cuello y brazos.

La sequedad de la piel (xerosis), erosiones, grietas puede ocasionar una dermatitis de contacto, más aún en personas con

piel sensible, antecedentes de alergias o dermatitis atópica, pueden aparecer o agravarse.

En la actualidad, es vital extremar las medidas básicas como el lavado de manos

y desinfección de superficies y objetos para cuidar la salud individual y de la comunidad. Sin embargo, podemos hacerlo tomando en cuenta los siguientes pasos para evitar lesiones en nuestra piel.



Medidas generales del cuidado de la piel

1. Uso de agua fría o tibia para el aseo, el agua caliente daña más la barrera cutánea.
2. Uso de jabón con ph neutro 4,7 a 5,7, por lo general no debe tener aromas o fragancias ya que estas pueden sensibilizar más aún la piel y producir alergias.
3. Utilizar una crema hidratante sin color y sin olor, tantas veces sean necesarias, después del aseo de manos. Entre los ingredientes debes elegir una que esté libre de sustancias petroladas, parabenos, fragancias y aromas.
4. Aplicación de alcohol gel y dejar que se seque al ambiente.
5. Si vas estar expuesta al sol, aplicar protector solar en el dorso de las manos.
6. Uso de doble guante: Primero uno de algodón y luego otro de caucho. Esto evitará que tus manos estén en contacto directo con detergentes e irritantes.

Estos pasos puedes repetir tantas veces lo requieras. Es recomendable que, si tienes grietas, fisuras o te pica mucho la piel

acudas a un especialista en Dermatología que te ayude a mejorar y personalizar el tratamiento.



QUE HACER LEGALMENTE FRENTE AL COVID-19



Dr. Flavio Plascencia

Hay que solventar algunas dudas que se están produciendo en los momentos actuales en especial con la situación de emergencia sanitaria que enfrenta el país y respecto a los despidos que se están aplicando por la causal establecida en el artículo 169, numeral 6 del Código de Trabajo, es decir, la causal de fuerza mayor o caso fortuito. En primer término, se menciona tres principios en materia constitucional referentes al derecho al trabajo, en segundo término, las normas establecidas en el Código de Trabajo y que son o que están siendo aplicadas o que se podrían aplicar en la actual situación de emergencia y en tercer término, las recomendaciones tanto a la parte trabajadora, a la parte empleadora, a la autoridad competente en materia laboral como lo es el Ministerio de Trabajo.

Principios constitucionales, estos son los que están establecidos en el artículo 326 de la Constitución. El primer principio está establecido en el numeral 2

de este artículo 326 y que nos menciona que los derechos de los trabajadores son irrenunciables e intangibles. Es importante socializar este numeral, puesto que este principio se menciona y se repite tanto en tratados internacionales referentes a la materia del trabajo, como en la Constitución y la ley; indudablemente los derechos de los trabajadores son irrenunciables y es de principal importancia conocer y reconocer esto en los actuales momentos.

El segundo principio es el establecido en el numeral 3 del artículo 326 de la Constitución, que nos menciona en caso de duda respecto a la aplicación de una norma jurídica en materia laboral, ésta debe aplicarse en el sentido que más favorezca al trabajador. Esto se conoce como principio pro operario.

Indudablemente, si existe alguna duda respecto a la aplicación de una ley, debe aplicarse en el sentido más favorable y posteriormente se verá por qué de la importancia de este principio constitucional en materia del derecho del trabajo.

Y el tercer principio, en la actual situación es el que establece el numeral 14, también del artículo 326 de la Constitución, y que garantiza tanto el derecho a la huelga por parte de los trabajadores y específicamente el de principal importancia, el derecho al paro que tienen los empleadores. Es importante reconocer que este derecho se lo establece en la Constitución, en los principios aplicables en materia de trabajo.

Principios laborales: los principios laborales relevantes en la situación actual se presentan algunas figuras jurídicas que se están aplicando y otras que son aplicables. La primera situación es la del caso fortuito o fuerza mayor como causal para la terminación de relaciones laborales.

El Código de Trabajo establece que una de las causales para terminación de la relación laboral es el caso fortuito o fuerza mayor; nos lo define así cuando el contrato individual de trabajo termina por caso fortuito o fuerza mayor que imposibiliten el trabajo, tales como incendio, terremoto o tempestad, explosión, plagas de campo y en general, cualquier otro acontecimiento extraordinario que los contratantes no pudieran prever o que de haberlo previsto, no lo pudieron evitar.

El Código Civil nos da una definición de caso fortuito y nos dice de una manera muy similar que se llama caso fortuito al imprevisto, que no es posible resistir como un naufragio o un terremoto, el apresamiento de enemigos o los actos de autoridad ejercidos por funcionarios públicos.

Como se ha mencionado si existiese alguna duda respecto a la aplicación de una norma jurídica en materia laboral deberá aplicarse en el sentido más favorable al trabajador; pero bien, ¿en qué casos aplica el caso fortuito o fuerza mayor? ¿Aplica en los actuales momentos?.

No aplica el caso fortuito o fuerza mayor actualmente en la situación de emergencia sanitaria, pues si bien se han suspendido actividades laborales por la situación y la emergencia sanitaria, las actividades laborales van a retomarse de manera progresiva una vez solventada, es decir, que no imposibilita a futuro o de manera definitiva el trabajo. Pero ¿en qué casos se podría aplicar este caso fortuito?, se aplicaría en los casos en que la continuidad de la actividad laboral se ve imposibilitada y no podría continuar más o que la afectación empresarial sea a largo plazo. Pero no así el caso de la emergencia sanitaria actual, puesto que esta es una posibilidad temporal; se trata de una suspensión temporal de actividades laborales y para suspensiones temporales.

La segunda figura jurídica, realmente no es una, son dos, pero que las tratará como si fueran una. Estas se las ha regulado por parte de la autoridad competente, esta son la reducción de la jornada laboral y la suspensión de la jornada laboral.

La reducción de la jornada laboral es específicamente eso, se reduce la jornada laboral y la remuneración que se deba se pagar en proporción de esa reducción de igual manera la suspensión de la jornada laboral también es una figura aplicable en la que específicamente se hace eso, se suspende la jornada laboral, más no el pago de remuneraciones y el artículo 47, punto 1 del Código de Trabajo no se establece cuáles son los requisitos para ejercer esta figura jurídica, asimismo, la autoridad competente el Ministerio de Trabajo, ha emitido los acuerdos ministeriales 077 y 080 de 2020, en los cuales se encuentra más desarrollado de esta figura la suspensión o la reducción laboral, y que al respecto no caben muchas dudas.

La tercera figura jurídica de principal importancia es el paro, esta figura como ya se mencionó es un derecho que está garantizado en la Constitución, que está establecido dentro de los principios aplicables a materia del trabajo. Pero, ¿qué es el paro? El Código de Trabajo nos

da una definición del paro y nos menciona que el paro es la suspensión del trabajo acordada por un empleador o empleadores

coligados, Este derecho se lo ejerce con autorización de la autoridad competente del Ministerio de Trabajo para lo cual se debe realizar una solicitud al Ministerio de Trabajo para aplicar este derecho por intermedio de un Inspector de esa entidad. Posteriormente se sigue el procedimiento que establece la ley y será el Tribunal de Conciliación el que establezca si emite o no la autorización para aplicar o para ejercer este derecho al paro los efectos de este la suspensión de la jornada laboral y también se suspende el pago de remuneraciones, puesto que no se está laborando. Indudablemente esto va a afectar al trabajador, puesto que no estaría recibiendo su remuneración hay que diferenciar esta afectación a la que recibe el trabajador en un despido. El paro es una figura legal aplicable en estos momentos. El Código de Trabajo establece en qué casos se lo aplica como lo menciona el artículo 531, y son dos casos específicos; el uno es por falta de materia prima en esta situación y nos dice cuando a consecuencia de una crisis económica general o por causas especiales que afecten directamente a una empresa o grupo de empresas, se imponga la suspensión del trabajo como único medio para equilibrar sus negocios en peligro de liquidación forzosa. Es decir, el paro es una de las formas que nos da el Código de Trabajo para salvar a las empresas, para evitar una liquidación forzosa, para evitar la imposibilidad a largo plazo o la imposibilidad definitiva de seguir con la relación laboral o seguir con el trabajo.

RECOMENDACIONES

- La primera es para la parte trabajadora, para los trabajadores que están siendo despedidos con esta causal de fuerza mayor; no aplica actualmente, a menos de que la empresa vaya a definitivamente cerrar sus actividades y ya no vaya a funcionar. Sin embargo, si sigue funcionando, no aplica esta causal. Si esto estaría ocurriendo los trabajadores deberán unirse y hacer causa común frente a un despido.
- En cuanto a la parte empleadora, la recomendación es que se trate de aplicar las figuras jurídicas de suspensión o reducción y en caso de no poder aplicárselas, traten de ejercer su derecho al paro de acuerdo a las disposiciones que establece el Código de Trabajo, para que así evite la liquidación forzosa de su compañía, se eviten el caer en quiebra, porque ésta es una figura legal que está establecida en el Código de Trabajo; y para la autoridad competente la recomendación sería la regulación de ciertos aspectos y que específicamente son; en qué casos aplica la terminación de relación laboral por caso fortuito, se aplica en los actuales momentos, puesto que no se ha definido solo se ha definido un acuerdo ministerial en el que establece el mecanismo por el cual desvincular a los trabajadores por esta causa.
- Asimismo, que se regule el ejercicio del derecho al paro en los actuales momentos, que regulen el ejercicio del derecho al empleador. Acogerse al paro patronal para evitar despidos. Así evitar quiebre de compañías. Se están produciendo muchos despidos intempestivos, despidos por discriminación pues hay empresas que están despidiendo a propósito a trabajadores que tienen más años de servicio para efectos de no cancelar posteriormente las indemnizaciones a que ellos tienen derecho o evitar el pago de jubilaciones patronales. Esto es, además de un despido intempestivo, un despido por discriminación y que tiene derecho ese trabajador a ser indemnizado. Además de la indemnización por despido intempestivo, la indemnización también por despido, por discriminación.

INTELIGENCIA EMOCIONAL



Dr. Eduardo
Silva Frey

El arte de las relaciones se basa, en buena medida, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas.



Daniel Goleman autor del libro inteligencia emocional expresa en un sentido muy real, todos nosotros tenemos dos mentes, una mente que piensa y otra mente que siente, y estas dos formas fundamentales de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental. En su obra nos explica cómo las emociones están para guiarnos en nuestras vidas, aunque muchas veces permitimos que nos causen daño. Por lo que es primordial para tener una vida saludable aprender a desarrollar la inteligencia emocional que nos permitirá crear hábitos de respuesta nuevos con la capacidad de controlar las emociones y relacionarnos adecuadamente.

Los seres humanos estamos dotados de dos

hemisferios cerebrales. En nuestro lado izquierdo tenemos una mente racional y del lado derecho, una mente emocional; nuestra vida se ha preocupado de formar hábitos que generalmente son automáticos y se ha interesado en que más importante es la mente racional; por lo que muchas veces actuamos antes de pensar, con la consecuente culpabilidad resultante de tal decisión apresurada. Sin embargo, los estudios demuestran que las personas exitosas, que triunfa en la vida, han desarrollado la inteligencia emocional (IE) que es la habilidad de percibir, asimilar, comprender y regular las

hemisferios cerebrales. En nuestro lado izquierdo tenemos una mente racional y del lado derecho, una mente emocional; nuestra vida se ha preocupado de formar hábitos que generalmente son automáticos y se ha interesado en que más importante es la mente racional; por lo que muchas veces actuamos antes de pensar, con la consecuente culpabilidad resultante de tal decisión apresurada. Sin embargo, los estudios demuestran que las personas exitosas, que triunfa en la vida, han desarrollado la inteligencia emocional (IE) que es la habilidad de percibir, asimilar, comprender y regular las

propias emociones y las de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997).

Muchas veces actuamos impulsivamente realizando un acting out (actuar impulsivamente, en vez de verbalizar el acontecimiento) y luego nos preguntamos el porqué de ese comportamiento. Antiguamente cuando la supervivencia era del modo de vida, la estructura de nuestro cerebro creció en el modo de actuar antes que pensar, un modo muy útil para la supervivencia, en una pelea con otra tribu o cuando se enfrenta ante un Mamut, sin embargo en pleno siglo XXI muchas veces actuamos de la misma manera, desconectados o desbordados totalmente de nuestros estados emocionales. Estos secuestros emocionales nos llevan a perder el control de nuestra mente racional y nos volvemos esclavos de nuestras emociones; eso explica que cosas sin sentido, como por ejemplo, gritarle como loco a un ser querido, agredir verbalmente a la pareja, por tanto es momento de reflexionar y educarnos emocionalmente.

Nuestro propósito es guiarte en desarrollar la inteligencia emocional, no permitir que las emociones negativas te sigan dañando y en lugar de eso tener herramientas para relacionarte asertivamente y con empatía en tu vida, por lo que tomaremos la guía de los autores de

CRECE online para prepararte en este camino. La inteligencia emocional se desarrolla de dos maneras distintas, la primera es estar consciente de tus propias emociones. Esto quiere decir que te vuelvas un observador de la misma manera que cuando niño observas animales, lo señala y dice: ahí va un mono, ese es un conejo, ahí está un pato. Pues ahora tienes que volverte un explorador de tus emociones e identificarlas cuando aparezcan. Señalando mediante auto instrucciones "lo que siento es un estado de coraje, tengo rencor, estoy muy enojado", etc. En tal sentido debes promover tu entrenamiento en identificar tus sentimientos y emociones que te generen placer o malestar.

La segunda manera para desarrollar tu inteligencia emocional es regulando tus propias emociones; esto significa que al sentir un sentimiento o una emoción, tú decides como vas a responder en los siguientes segundos; por tanto, debes ordenar a tu mente emocional que se haga a un lado y que la mente lógica retome el barco. Para darte un ejemplo, imagina que estás manejando en la ciudad y un coche se atraviesa de manera muy imprudente frente de ti, nuestra primera reacción es explotar contra el conductor y propinarle toda clase de insultos. El temor, miedo desencadenó una gran cantidad de emociones negativas promoviendo ira, frustración coraje. Recuerda lo que aprendiste hoy y realiza lo siguiente.



Estefania Valles
Escuela de maquillaje



Certifícate con nosotros a través de nuestros cursos permanentes de maquillaje profesional.

CERTIFICACIÓN^(P) EN MAQUILLAJE

REGISTRADO EN SENESCYT

Perfil profesional
certificada por el **SETEC**



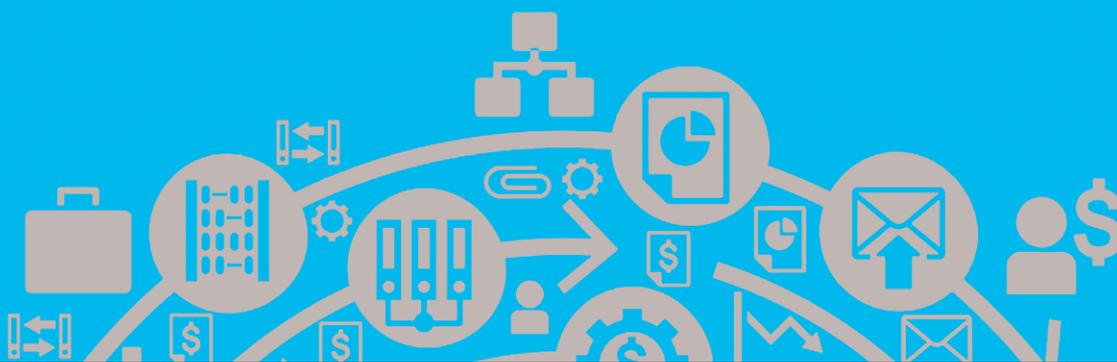
Secretaría Técnica
de Capacitación y
Formación Profesional

Primero tienes que reconocer las emociones que estas sintiendo y etiquetarlas y luego, toma conciencia de que tú tienes la capacidad de tomar el control sobre tus emociones, respira lentamente del uno al cinco y deja que tu cuerpo se estabilice. Durante este proceso tu mente racional tomará el centro de comando de tu cuerpo y reaccionarás de una manera más lógica y prudente tomando el control ante el secuestro emocional.

Las dos cualidades: identificar tus propias emociones y luego regularlas, son habilidades

de comunicación entre tu mente racional y tu mente emocional. Entre mejor se comuniquen tus pensamientos y tus emociones mejores decisiones podrás tomar.

De manera diaria practica estos principios y muy pronto empezarás a notar un cambio radical en cómo te relacionas con tu entorno, a través de empatía entendiendo las emociones propias y de los demás, estableciendo relaciones saludables con tu familia, pareja, trabajo y sociedad.



INSTITUTO DE SALUD INTEGRAL
DE LA MUJER
DR. JORGE PAREDES



SALUD
FEMENINA

ECOGRAFÍAS GENERALES DE LA ESPECIALIDAD:

- ECOGRAFÍA PÉLVICA ABDOMINAL
- ECOGRAFÍA PÉLVICA VAGINAL
- ECOGRAFÍA DE MAMAS

OTROS EXÁMENES:

- MONITOREO MATERNO FETAL INTEGRADO
- COLPOSCOPÍAS
- VULVOSCOPIA
- ESPECULOSCOPIA
- BIOPSIAS DE CÉRVIX UTERINO
- FULGURACIONES CERVICALES



MEDICINA
MATERNO
FETAL

DIAGNÓSTICO DEL EMBARAZO

ECO OBSTÉTRICO PRIMER TRIMESTRE

ECO MORFOGENÉTICO 11 - 13 SEMANAS DE EMBARAZO

ECO MORFOLÓGICO 22 -24 SEMANAS DE EMBARAZO

ESTUDIOS DOPLER FETALES

ECOCARDIOGRAFÍA FETAL

NEUROSONOGRAFÍA FETAL

PERFIL BIOFÍSICO FETAL

PERFIL HEMODINÁMICO



DIR: Segundo Rosero y Miguel Jijón (Riobamba - Ecuador)

TELF: 032 605 666 CEL: 0994 254 888

EMAIL: institutodelamujerjp@yahoo.com / WEB: www.saludintegraldelamujer.ec



LOS COLORES Y NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO

Algunos estudios revelan que los colores influyen en nuestra salud, y aunque no ha sido demostrado que su efecto sea determinante en el proceso de curación de las enfermedades sí se ha estudiado que pueden cambiar nuestras emociones.

El rojo, el naranja y el amarillo son colores excitantes de nuestro sistema nervioso. Es decir, nos activan y transmiten energía. Incitan a la actividad y dan ánimo. Dan calor y vivacidad. Asimismo, están indicados especialmente para todas aque-

llas personas que se sienten decaídas, bajas de ánimo o con tendencia al desánimo.

A la hora de decorar las paredes de una habitación, hay que tener en cuenta que estos colores “encienden” y dan energía. Por eso, son adecuados para lugares en los que deseemos activarnos, pero estarían poco aconsejados en los dormitorios, que son sitios donde queramos que reine la calma y el relax.



Dra. Margarita
Quezada



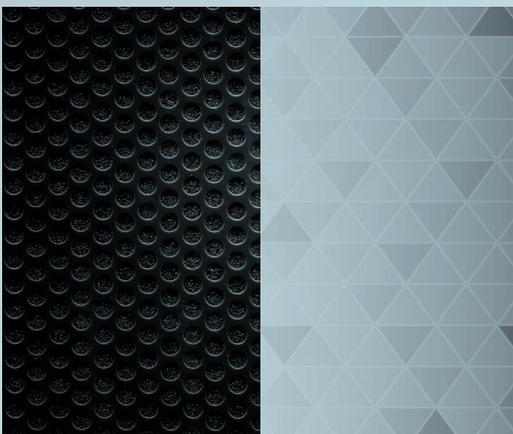
Estudios revelan que la psicología del color es una ciencia que merece más investigaciones. Entre las aplicaciones descubiertas recientemente, se encuentra la de que la terapia del color o cromoterapia, es uno de los medios empleados para la liberación de tensiones en dolores de espalda.

El verde, azul y violeta tienen un efecto de relajación y aportan paz a la mente y al cuerpo. Son ideales para llevar en las prendas en las entrevistas de trabajo, ya que transmiten transparencia, sinceridad y responsabilidad. El verde de la naturaleza, el azul profundo del cielo, el violeta elegante de las flores. Todos ellos llevan el mensaje de curación emocional. Ideales para poner en las paredes de sitios donde queramos abandonarnos al relax.



El blanco y el beige son colores neutros y fríos, son símbolos claros de pureza y simplicidad. Ideales para poner en sitios donde queramos alcanzar la máxima concentración. No están caracterizados por producir cambios emocionales. Y, por ello, el sitio ideal para pintar las paredes de blanco sería una habitación de estudio. En un despacho, el beige sería el color óptimo, porque, además de focalización, da sensación de seriedad y responsabilidad.

El color rosa claro transmite bondad, inocencia y buenas intenciones, aunque también puede ser percibido por el otro como un signo de inmadurez. Es ideal para llevar si necesitas que alguien confíe en ti para algo. En cuanto a las decoraciones, se suelen utilizar en la habitación de los niños, porque está asociado a la infancia. Pero no solamente está asociado con la inmadurez intelectual, ya que es un color muy empleado para simbolizar el altruismo, la bondad y la sensibilidad.



El color negro transmite tristeza y pesimismo, pero en la vestimenta aporta elegancia y seriedad. No sería recomendable llevar en verano, ya que ópticamente da la sensación de cerrazón, calor y poca transpirabilidad.

Si eres consciente de lo que aporta cada color, puedes dar un giro a tu estado de ánimo y hacer que tu día tenga un poco de color.

El color gris también aporta tristeza, pesimismo y malas vibraciones. En la vestimenta tiene un significado de independencia, desconfianza, aburrimiento, desánimo, aunque también transmite respeto, profesionalidad y seriedad. Un ejemplo de cómo influyen los colores en nuestro estado de ánimo es el momento de elegir la ropa que nos pondremos, inconscientemente solemos hacerlo en función de las emociones que tengamos en ese momento.

COVID-19

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE COVID-19 Y ENT

Paola Ortiz

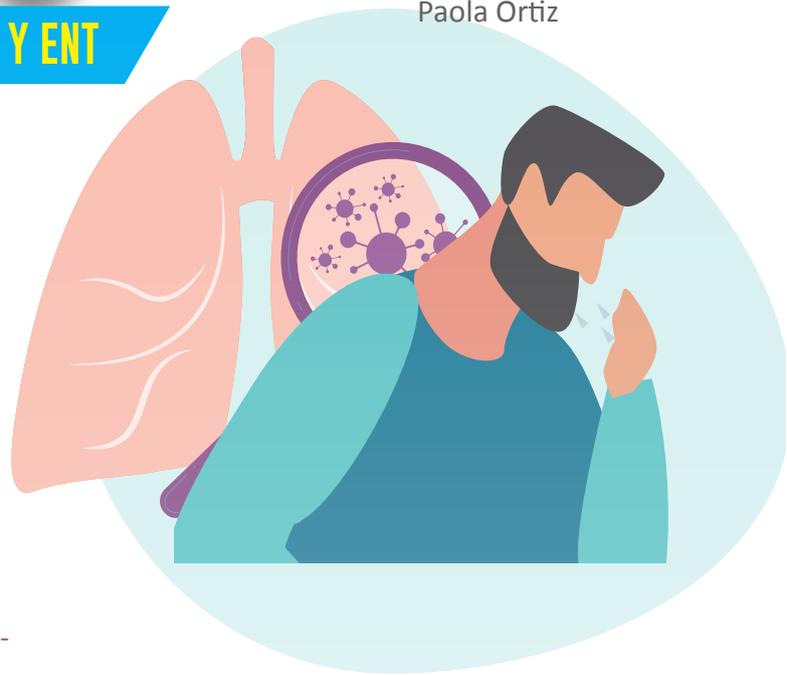
SI TENGO ASMA, ¿QUÉ DEBO SABER SOBRE EL COVID-19?

¿ES MÁS GRAVE LA COVID 19 EN LAS PERSONAS CON ASMA?

La probabilidad de presentar una enfermedad grave por el coronavirus es mayor en las personas con asma moderada o grave debido a que el coronavirus afecta los pulmones.

SI TENGO ASMA, ¿QUÉ DEBO HACER PARA EVITAR CONTRAER LA COVID-19?

- Lávese las manos con frecuencia y evite siempre tocarse la cara.
- Permanezca alejado de toda persona que sepa que está enferma.
- Pida a sus familiares y amigos que están enfermos o que podrían estarlo que no le visiten.
- Permanezca siempre como mínimo a 2 metros (6 pies) de distancia de toda persona cuando esté fuera de su casa.
- Reduzca al mínimo y, si fuera posible, evite por completo ir a lugares donde haya muchas personas, lo que incluye negocios, supermercados y farmacias
- Cuando sea posible, pida a un amigo o un pariente que esté sano que le compre lo que necesite.



CÓMO PUEDO PREPARARME Y PREPARAR A MI FAMILIA DURANTE ESTA PANDEMIA?

- Es fundamental planificar las necesidades básicas como los alimentos, el agua y los medicamentos.
- Asegúrese de tener un suministro suficiente de todos sus medicamentos, como mínimo para 90 días.
- Procure tener una provisión suficiente de alimentos saludables.
- Manténgase físicamente activo todos los días.
- Tenga suministros de limpieza en su hogar (como jabón, desinfectantes y desinfectante de manos a base de alcohol).
- Mantenga el asma controlada. Siga su plan de acción para el asma, si tiene uno. Lo más importante es que tome con regularidad los medicamentos o use el inhalador de mantenimiento mientras se sienta bien a fin de evitar una crisis asmática.
- Evite los factores que desencadenan sus episodios de asma, como el humo de tabaco, los animales domésticos u otros animales, el moho o la contaminación.

¿QUÉ DEBO HACER SI ME SIENTO MAL?

- Llame a su médico de inmediato.
- No tema buscar atención si no se siente bien. La mayoría de los hospitales y los consultorios han organizado mecanismos para proteger de la infección por el coronavirus a las personas que acuden por otras razones. Es importante que reciba ayuda si está enfermo.
- Los síntomas de la COVID-19 incluyen tos, dificultad para respirar, fiebre, escalofríos, dolores musculares, cefalea, dolor de garganta y pérdida reciente del gusto o el olfato. Si presenta cualquiera de estos síntomas, llame de inmediato a su médico.
- Algunos de los síntomas que causa el coronavirus se parecen a los síntomas de una crisis asmática. Siga su plan de acción para el asma, comenzando por usar su inhalador de rescate como le han indicado.
- Luego, llame a su médico de inmediato.

¿DEBO IR AÚN AL MÉDICO PARA LAS CITAS PERIÓDICAS PROGRAMADAS?

- Es importante que mantenga sus citas médicas periódicas programadas.
- Muchos consultorios han establecido mecanismos para hablar con el médico por teléfono, sin tener que desplazarse al consultorio. De esa manera usted se mantiene seguro, lejos de los lugares donde podría exponerse al coronavirus.
- Asegúrese de permanecer en contacto con su médico.

¿HAY ALGO QUE DEBA SABER ACERCA DE MIS MEDICAMENTOS FRENTE A LA PANDEMIA DE COVID-19?



- No comience ni interrumpa ninguna medicación sin hablar primero con su médico.
- Lo más importante es que tome sus medicamentos con regularidad como se los hayan recetado.
- En estos momentos no hay ninguna indicación de que se deba suspender algún medicamento si contrae la COVID-19.

¿QUÉ PUEDO HACER SI SIENTO ESTRÉS O ANSIEDAD?

- Estos son tiempos difíciles que pueden causar gran estrés. Muchas personas con enfermedades crónicas ya tienen bastantes preocupaciones en mente y pueden tener depresión y ansiedad subyacentes. La pandemia de COVID-19 hace las cosas más difíciles. Sepa que no está solo.
- Asegúrese de encontrar formas de hacer una pausa en las noticias sobre el coronavirus, así tendrá más espacio para pensar en su bienestar.
- Permanezca en contacto con sus amigos y su familia. Llame a sus amigos y familiares con regularidad para conservar el vínculo social.
- Encuentre actividades que le ayuden a relajarse como leer, escuchar música o caminar.
- Si la situación lo está agobiando y se siente muy ansioso o deprimido, no dude en buscar ayuda: llame a un amigo o un familiar, o consulte a su médico.

SI TENGO DIABETES, ¿QUÉ DEBO SABER ACERCA DEL COVID-19?

¿TIENEN LAS PERSONAS CON DIABETES UN MAYOR RIESGO DE CONTRAER LA COVID-19?

- La probabilidad de tener complicaciones serias y enfermarse gravemente por la COVID-19 es mayor en las personas con diabetes que en quienes no tienen diabetes.
- No es que sea más probable que contraiga el virus sino que, si usted se enferma por COVID-19, tiene mayor probabilidad de morir debido a las complicaciones graves que las personas que no tienen diabetes.

SI TENGO DIABETES, ¿QUÉ DEBO HACER PARA EVITAR CONTRAER LA COVID-19?

- Lávese las manos con frecuencia y evite siempre tocarse la cara.
- Permanezca alejado de toda persona que sepa que está enferma.
- Pida a sus familiares y amigos que están enfermos o que podrían estarlo que no le visiten.
- Permanezca siempre como mínimo a 2 metros (6 pies) de distancia de toda persona cuando esté fuera de su casa.
- Reduzca al mínimo y, si fuera posible,



evite por completo ir a lugares donde haya muchas personas, lo que incluye negocios, supermercados y farmacias. Cuando sea posible, pida a un amigo o un pariente que esté sano que le compre lo que necesite.

- Si debe salir de la casa para ir a algún lugar donde haya muchas personas, use una mascarilla como protección. Las mascarillas de fabricación casera son adecuadas.

¿CÓMO PUEDO PREPARARME Y PREPARAR A MI FAMILIA DURANTE ESTA PANDEMIA?

- Asegúrese de tener un suministro suficiente de todos sus medicamentos, como mínimo para 90 días.
- Procure tener una provisión suficiente de alimentos saludables.
- Manténgase físicamente activo todos los días.
- Tenga suministros de limpieza en su hogar (como jabón, desinfectantes y desinfectante de manos a base de alcohol).
- Mantenga la diabetes bajo control.
- Tenga algún carbohidrato simple fácil de tomar en caso de que necesite aumentar rápidamente su nivel de azúcar en la sangre (por ejemplo, gelatina dulce, jugos, caramelos duros).

¿QUÉ DEBO HACER SI ME SIENTO MAL?

- Llame a su médico de inmediato.
- Sentirse mal puede incluir sed o boca muy seca, cansancio constante, piel seca o enrojecida, náuseas, vómitos o dolor abdominal, dificultad para respirar, dificultad para prestar atención o confusión.
- Hay otras razones de la COVID-19 que pueden estar haciendo que se sienta mal y al tener diabetes, muchas otras enfermedades podrían ser graves.
- Si su nivel de azúcar en la sangre está bajo (menos de 70 mg/dl), tome 15 g de carbohidratos simples como miel, mermelada, caramelos duros, paletas, jugo o gaseosa; asegúrese de que su glucemia haya aumentado al verificarla de nuevo a los 15 minutos.
- Verifique su nivel de azúcar en la sangre más a menudo que de costumbre (en general, cada 2 a 3 horas).
- Beba mucha agua. Es fundamental mantener una buena hidratación. Tome sorbos pequeños más o menos cada 15 minutos durante el día para evitar la deshidratación.
- Si está enfermo, puede ser difícil regular el azúcar en la sangre: ^o en caso de la diabetes de tipo 1: si su nivel de azúcar en la sangre ha estado alto más de dos veces consecutivas, verifique las cetonas y llame de inmediato al consultorio de su médico si tiene cetonas grandes. ^o en caso de diabetes de tipo 2: podría tener complicaciones por una glucemia alta persistente, llame a su médico si no puede bajar su nivel de azúcar en la sangre por debajo de 240 mg/dl.
- Lávese las manos y limpie con agua y jabón o con alcohol el lugar de la inyección o infusión.
- No tema buscar atención si no se siente bien. La mayoría de los hospitales y los consultorios han organizado mecanismos para proteger de la infección por el coronavirus a las personas que acuden por otras razones. Es importante que reciba ayuda si está enfermo.

¿DEBO IR AÚN AL MÉDICO PARA LAS CITAS PERIÓDICAS PROGRAMADAS?

- Es importante que mantenga sus citas médicas periódicas programadas.
- Muchos consultorios han establecido mecanismos para hablar con el médico por teléfono, sin tener que desplazarse al consultorio. De esta manera se mantiene seguro, lejos de los lugares donde podría exponerse al coronavirus. Asegúrese de permanecer en contacto con su médico.
- Siga comprobando su nivel de glucosa en la sangre con frecuencia y mantenga un registro de los niveles, puesto que esta información puede ser útil cuando hable con su médico.
- Revise sus pies (o pida a alguien que vive con usted que lo haga) en busca de rupturas de la piel (o úlceras).

¿HAY ALGO QUE DEBA SABER ACERCA DE MIS MEDICAMENTOS FRENTE A LA PANDEMIA DE COVID-19?

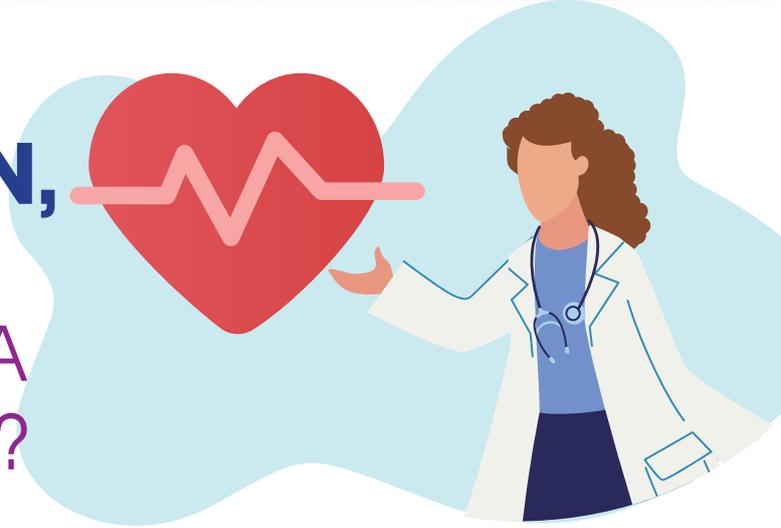
- No comience ni interrumpa ninguna medicación sin hablar primero con su médico.
- Lo más importante es que tome sus medicamentos con regularidad como se los

hayan recetado y que mantenga un buen control del nivel de azúcar en la sangre.

- Asegúrese de no quedarse sin medicación. Llame a su farmacia para obtener un suministro de tres meses de todos sus medicamentos, de manera de asegurarse de que no se le terminen y de no tener que ir a la farmacia con la misma frecuencia.
- En este momento no hay ninguna indicación de que se deba suspender algún medicamento si contrae la COVID-19.



SI TENGO HIPERTENSIÓN, ¿QUÉ DEBO SABER ACERCA DEL COVID-19?



¿TIENEN LAS PERSONAS CON HIPERTENSIÓN MAYOR PROBABILIDAD DE CONTRAER LA COVID-19?

- Las personas con hipertensión, especialmente las de más edad, tienen mayor probabilidad de presentar síntomas graves de la COVID-19 que las personas sin hipertensión. También es mayor la tasa de muerte por el coronavirus en las personas con hipertensión.

SI TENGO HIPERTENSIÓN, ¿QUÉ DEBO HACER PARA EVITAR CONTRAER LA COVID-19?

- Lávese las manos con frecuencia y evite siempre tocarse la cara.
- Permanezca alejado de toda persona que sepa que está enferma.
- Pida a sus familiares y amigos que están enfermos o que podrían estarlo que no le visiten.
- Permanezca siempre como mínimo a 2 metros (6 pies) de distancia de toda persona cuando esté fuera de su casa.
- Reduzca al mínimo, y si fuera posible, evite por completo ir a lugares donde haya muchas personas, lo que incluye negocios, supermercados y farmacias. Cuando sea posible, pida a un amigo o un pariente que esté sano que le compre lo que necesite.

¿CÓMO PUEDO PREPARARME Y PREPARAR A MI FAMILIA DURANTE ESTA PANDEMIA?

- Es fundamental planificar las necesidades básicas como los alimentos, el agua y los medicamentos.
- Asegúrese de tener un suministro suficiente de todos sus medicamentos, como mínimo para 90 días.
- Procure tener una provisión suficiente de alimentos saludables.
- Manténgase físicamente activo todos los días.
- Tenga suministros de limpieza en su hogar (como jabón, desinfectantes y desinfectante de manos a base de alcohol).
- Use un tensiómetro domiciliario fiable para medir su tensión arterial cada día.
- Evite sustancias que puedan aumentar la tensión arterial como los medicamentos de venta libre para aliviar el dolor (por ejemplo, ibuprofeno, motrín y advil), las bebidas alcohólicas, la cafeína y algunos suplementos herbarios como el regaliz.
- Reduzca y controle su grado de estrés.
- Tenga a mano el número de teléfono de su médico, en algún lugar donde tanto usted como sus familiares puedan encontrarlo fácilmente. También puede ser útil tener a mano el número de teléfono de la farmacia, de los especialistas y de su aseguradora de salud.

¿QUÉ DEBO HACER SI ME SIENTO MAL?

- Llame a su médico de inmediato.
- Hay otras razones además de la COVID-19 que pueden estar haciendo que se sienta mal y, al tener hipertensión, muchas otras enfermedades podrían ser graves.
- Sepa reconocer una urgencia por hipertensión arterial, cuando su tensión arterial aumenta por encima de 180/120 mmHg. A menudo se presenta con dolor en el pecho, cefalea, dificultad para respirar o hablar, dolor de cabeza, cambio de visión, o aumento de la confusión. Llame a su médico de inmediato.
- No tema buscar atención si no se siente bien. La mayoría de los hospitales y los consultorios han organizado mecanismos para proteger de la infección por el coronavirus a las personas que acuden por otras razones. Es importante que reciba ayuda si está enfermo.



suministro de tres meses de todos sus medicamentos, de manera de asegurarse de que no se le terminen y de no tener que ir a la farmacia con la misma frecuencia.

- En este momento no hay ninguna indicación de que se deba suspender algún medicamento si usted contrae la COVID-19.

¿DEBO IR AÚN AL MÉDICO PARA LAS CITAS PERIÓDICAS PROGRAMADAS?

- Es importante que mantenga sus citas médicas periódicas programadas.
- Muchos consultorios han establecido mecanismos para hablar con el médico por teléfono, sin tener que desplazarse al consultorio. De esta manera usted se mantiene seguro, lejos de los lugares donde podría exponerse al coronavirus. Asegúrese de permanecer en contacto con su médico.

¿HAY ALGO QUE DEBA SABER ACERCA DE MIS MEDICAMENTOS FRENTE A LA PANDEMIA DE COVID-19?

- No comience ni interrumpa ninguna medicación sin hablar primero con su médico.
- Asegúrese de no quedarse sin medicación.
- Llame a su farmacia para obtener un

¿QUÉ PUEDO HACER SI SIENTO ESTRÉS O ANSIEDAD?

- Estos son tiempos difíciles que pueden causar gran estrés. Muchas personas con enfermedades crónicas ya tienen bastantes preocupaciones en mente y pueden tener depresión y ansiedad subyacentes. La pandemia de COVID-19 hace las cosas más difíciles. Sepa que no está solo.
- Asegúrese de encontrar maneras de hacer una pausa en las noticias sobre el coronavirus, así tendrá más espacio para pensar en su bienestar.
- Permanezca en contacto con sus amigos y su familia. Llame a sus amigos y familiares con regularidad para conservar el vínculo social. Encuentre actividades que le ayuden a relajarse como leer, escuchar música o caminar.
- Si la situación lo está agobiando y se siente muy ansioso o deprimido, no dude en buscar ayuda: llame a un amigo o un familiar, o consulte a su médico.

Paola Ortiz

SI TENGO UNA ENFERMEDAD CARDÍACA, ¿QUÉ DEBO SABER ACERCA DEL COVID-19?



SI TENGO UNA ENFERMEDAD CARDÍACA, ¿QUÉ DEBO HACER PARA EVITAR CONTRAER LA COVID 19?

- Lávese las manos con frecuencia y evite siempre tocarse la cara.
- Permanezca alejado de toda persona que sepa que está enferma.
- Pida a sus familiares y amigos que están enfermos o que podrían estarlo que no le visiten.
- Permanezca siempre como mínimo a 2 metros (6 pies) de distancia de toda persona cuando esté fuera de su casa.
- Reduzca al mínimo y, si fuera posible, evite por completo ir a lugares donde haya muchas personas, lo que incluye negocios, supermercados y farmacias. Cuando sea posible, pida a un amigo o un pariente que esté sano que le compre lo que necesite.

¿TIENEN LAS PERSONAS CON UNA ENFERMEDAD CARDÍACA UN MAYOR RIESGO DE CONTRAER LA COVID-19?

- Las personas con una enfermedad cardíaca, especialmente las de más edad, tienen mayor probabilidad de presentar síntomas graves de la COVID 19 que las personas sin problemas cardíacos.

- En Estados Unidos, casi 40% de las personas hospitalizadas por COVID-19 tenían alguna cardiopatía.
- El coronavirus puede afectar el corazón de muchas maneras, por ejemplo, aumentando su carga de trabajo, lo cual causa obstrucción de los vasos del corazón y agrava los síntomas de la insuficiencia cardíaca.
- También es más difícil para algunas personas con cardiopatía eliminar el virus, debido a que su sistema inmunitario es en general más débil.

¿CÓMO PUEDO PREPARARME Y PREPARAR A MI FAMILIA DURANTE ESTA PANDEMIA?

- Es fundamental planificar las necesidades básicas como los alimentos, el agua y los medicamentos.
- Asegúrese de tener un suministro suficiente de todos sus medicamentos, como mínimo para 90 días.
- Procure tener una provisión suficiente de alimentos saludables.
- Manténgase físicamente activo todos los días.
- Tenga suministros de limpieza en su hogar (como jabón, desinfectantes y desinfectante de manos a base de alcohol).

¿QUÉ DEBO HACER SI ME SIENTO MAL?

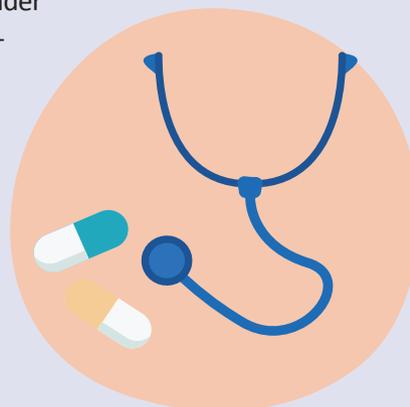
- Si siente dolor en el pecho, llame a su médico de inmediato. A menudo, el dolor se presenta junto con mareos, sudoración, entumecimiento u hormigueo de la mano, y dificultad para respirar.
- No tema buscar atención si no se siente bien. La mayoría de los hospitales y los consultorios han organizado mecanismos para proteger de la infección por el coronavirus a las personas que acuden por otras razones. Es importante que reciba ayuda si está enfermo.

¿DEBO IR AÚN AL MÉDICO PARA LAS CITAS PERIÓDICAS PROGRAMADAS?

- Es importante que mantenga sus citas médicas periódicas programadas.
- Muchos consultorios han establecido mecanismos para hablar con el médico por teléfono, sin tener que desplazarse al consultorio. De esta manera usted se mantiene seguro, lejos de los lugares donde podría exponerse al coronavirus. Asegúrese de permanecer en contacto con su médico.

¿HAY ALGO QUE DEBA SABER ACERCA DE MIS MEDICAMENTOS FRENTE A LA PANDEMIA DE COVID-19?

- No comience ni interrumpa ninguna medicación sin hablar primero con su médico.
- Lo más importante es que tome sus medicamentos con regularidad como se los hayan recetado.
- Asegúrese de no quedarse sin medicación.
- Llame a su farmacia para obtener un suministro de tres meses de todos sus medicamentos, de esta manera, se asegura de que no se le terminen y de no tener que ir a la farmacia con la misma frecuencia.
- En estos momentos no hay ninguna indicación de que se deba suspender algún medicamento si contrae la COVID-19.



HOSPITAL DEL DÍA

(P)

Dr. ÁNGEL BORJA CABRERA

CENTRO ESPECIALIZADO EN ANGIOLOGÍA Y CIRUGÍA VASCULAR

TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES ARTERIALES, VENOSAS Y LINFÁTICAS ÚNICO EN EL CENTRO DEL PAÍS CON PERSONAL CALIFICADO PONIENDO A SU CONSIDERACIÓN SU SERVICIO DE QUIRÓFANO INTERNACIÓN HOSPITALARIA PARA TODO TIPO DE PATOLOGÍAS ARTERIALES, VENOSAS Y LINFÁTICAS.

Dr. Ángel Borja Cabrera

M.D. UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR



- CIRUGÍA GENERAL UNIVERSIDAD FEDERAL FLUMINENSE BRASIL
- CIRUGÍA VASCULAR Y ENDOVASCULAR UNIVERSIDAD FEDERAL FLUMINENSE BRASIL
- FELLOWSHIP ARIZONA HEART INSTITUTE, JOSLIN MEDICAL CENTER, BOSTON. USA
- MIEMBRO SOCIEDAD DE ANGIOLOGÍA Y CIRUGÍA VASCULAR ECUADOR
- MIEMBRO ISES (EEUU), S.O.S. CARDIOVASCULAR – RIO DE JANEIRO BRASIL

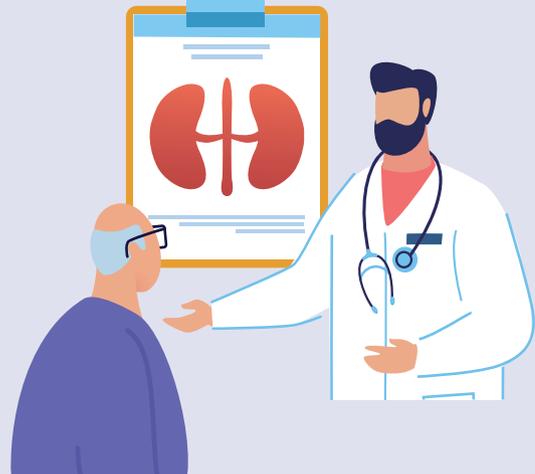
SI TENGO UNA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA, ¿QUÉ DEBO SABER ACERCA DEL COVID-19?

¿TIENEN LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA UN MAYOR RIESGO DE CONTRAER LA COVID-19?

- Las personas con una enfermedad renal crónica tienen mayor probabilidad de presentar síntomas graves de la COVID-19 que las personas sin enfermedad renal.
- Las personas en diálisis tienen un sistema inmunitario debilitado que hace más difícil luchar contra el coronavirus.
- Las personas con un trasplante renal tienen un sistema inmunitario debilitado y corren un riesgo mayor de contraer la COVID-19.

SI TENGO UNA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA, ¿QUÉ DEBO HACER PARA EVITAR CONTRAER LA COVID-19?

- Lávese las manos con frecuencia y evite siempre tocarse la cara.
- Permanezca alejado de toda persona que usted sepa que está enferma.
- Pida a sus familiares y amigos que están enfermos o que podrían estarlo que no le visiten.



- Permanezca siempre como mínimo a 2 metros (6 pies) de distancia de toda persona cuando usted esté fuera de su casa.
- Reduzca al mínimo y, si fuera posible, evite por completo ir a lugares donde haya muchas personas, lo que incluye negocios, supermercados y farmacias. Cuando sea posible, pida a un amigo o un pariente que esté sano que le compre lo que necesite.
- Si debe salir de la casa para ir a algún lugar donde haya muchas personas, use una mascarilla como protección. Las mascarillas de fabricación casera son adecuadas.

¿CÓMO PUEDO PREPARARME Y PREPARAR A MI FAMILIA DURANTE ESTA PANDEMIA?

- Es fundamental planificar las necesidades básicas como los alimentos, el agua y los medicamentos.
- Asegúrese de tener un suministro suficiente de todos sus medicamentos, como mínimo para 90 días.
- Procure tener una provisión suficiente de alimentos saludables.
- Manténgase físicamente activo todos los días.
- Beba mucha agua y mantenga una buena hidratación.
- Tenga suministros de limpieza en su hogar (como jabón, desinfectantes y desinfectante de manos a base de alcohol).

¿QUÉ DEBO HACER SI ME SIENTO MAL?

- Debe llamar a su médico de inmediato.
- No tema buscar atención si no se siente bien. La mayoría de los hospitales y los consultorios han organizado mecanismos para proteger de la infección por el coronavirus a las personas que acuden por otras razones. Es importante que reciba ayuda si está enfermo.

¿DEBO IR AÚN AL MÉDICO PARA LAS CONSULTAS PERIÓDICAS PROGRAMADAS?

- Es importante que mantenga sus citas médicas periódicas programadas.
- Muchos consultorios han establecido mecanismos para hablar con el médico por teléfono, sin tener que desplazarse al consultorio. De esta manera usted se mantiene seguro, lejos de los lugares donde podría exponerse al coronavirus. Asegúrese de permanecer en contacto con su médico.

¿HAY ALGO QUE DEBA SABER ACERCA DE MIS MEDICAMENTOS FRENTE A LA PANDEMIA DE COVID-19?

- No comience ni interrumpa ninguna medicación sin hablar primero con su médico.
- Tenga a mano el número de teléfono de su médico, en algún lugar donde tanto usted como sus familiares puedan encontrarlo fácilmente. También puede ser útil tener a mano el número de teléfono de la farmacia, de los médicos especialistas y de su aseguradora de salud. ¿Qué debo hacer si me siento mal?
- Debe llamar a su médico de inmediato.
- No tema buscar atención si no se siente bien. La mayoría de los hospitales y los consultorios han organizado mecanismos para proteger de la infección por el coronavirus a las personas que acuden por otras razones. Es importante que reciba ayuda si está enfermo.



¿Debo ir aún al médico para las consultas periódicas programadas?

- Es importante que mantenga sus citas médicas periódicas programadas.
- Muchos consultorios han establecido mecanismos para hablar con el médico por teléfono, sin tener que desplazarse al consultorio. De esta manera usted se mantiene seguro, lejos de los lugares donde podría exponerse al coronavirus. Asegúrese de permanecer en contacto con su médico. ¿Hay algo que deba saber acerca de mis medicamentos frente a la pandemia de COVID-19?
- No comience ni interrumpa ninguna medicación sin hablar primero con su médico.
- Lo más importante es que tome sus medicamentos con regularidad como se los hayan recetado.
- Asegúrese de no quedarse sin medicación. Llame a su farmacia para obtener un suministro de tres meses de todos sus medicamentos, de manera de asegurarse de que no se le terminen y de no tener que ir a la farmacia con la misma frecuencia.
- En este momento no hay ninguna indicación de que se deba suspender algún medicamento si usted contrae la COVID-19.

