



LA REVISTA *Clinicasa*

ORIENTACIÓN EN SALUD Y MÉDICO CIENTÍFICA

ECUADOR

AÑO 12

OCTUBRE 2020

Nº 65

Código ISSN 2600-5603



Centro de Audición y Lenguaje
"Hacemos del silencio un mundo de sonidos"

CENTRO AUDIOLÓGICO

- Exámenes auditivos: audiometría, logaudiometría, valoración auditiva neonatal, impedanciometría, timpanometría, reflejos estapediales, audiología laboral
- Audífonos y accesorios
- Rehabilitación auditiva

PSICOLOGÍA

TERAPIA DE LENGUAJE: Lenguaje, habla, voz, comunicación

PEDAGOGÍA TERAPÉUTICA: Trastornos de aprendizaje



ATENCIÓN PRESENCIAL
Y A DOMICILIO



HORARIO:
DE 8H00 A 18H00
NO CERRAMOS AL MEDIO DÍA



ATENCIÓN PREVIA CITA
(07) 257 4207



Atención de las terapias en modalidad virtual

PRÓXIMAMENTE

PREMSLO ESTIMULACIÓN MULTISENSORIAL PARA EL DESARROLLO DEL LENGUAJE ORAL



✉ ceal.loja@gmail.com

🌐 www.ceal.com.ec

☎ (07) 257 4207 - 099 178 6619

📍 Mercadillo 160-23 y Bernardo Valdivieso

Editorial

2 *Nuestra presencia*

Construyendo sociedad

3 *Salud mental de las personas mayores* ▶

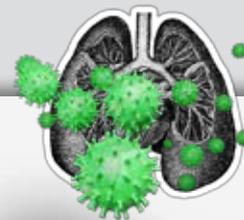


Para prevenir

4 *Covid-19 y crisis social*

Para prevenir

6 *Indicaciones de los diferentes métodos de imagen en la infección por SARS-CoV2. (3)* ▶



Para prevenir

8 *Contacto piel a piel y el inicio de la construcción del apego* ▶

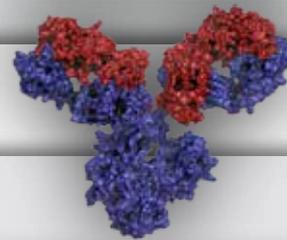


Cocina y nutrición

10 *Recetas Keto*

Para prevenir

12 *Anticuerpos monoclonales* ▶



Clinicasa Infantil

13 *Una gripe fuera de lo común (continuación)*

Lojanidades

17 *La burra de Balaam (primera parte)*

Salud edad

18 *Retención urinaria* ▶



Salud oral

20 *Dolor de garganta*

Mundo niños

22 *Una sonrisa saludable para tu bebé* ▶



Ergonomía para todos

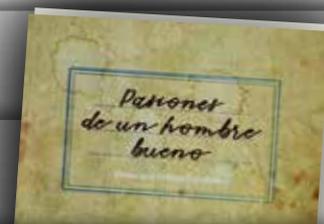
24 *Ergonomía ambiental*

El ejemplo saludable

26 *Pitágoras*

El hábito saludable

27 *Porque... ¡¡leer es un placer!!* ▶



Ciencia al día

28 *Noticias de actualización médica*

La tarea de divulgar tiene como eje lo que la ciencia estudia, encuentra y comunica, y, por otro lado, la necesidad de conocimiento de la población en general; suelen encontrarse estas dos líneas en algunos puntos, mas no siempre. Sin embargo, en el tiempo presente se evidencia claramente el interés mutuo por los mismos asuntos, la investigación volcada al tema actual de salud pública y la población ávida de saber más precisamente sobre aquella.

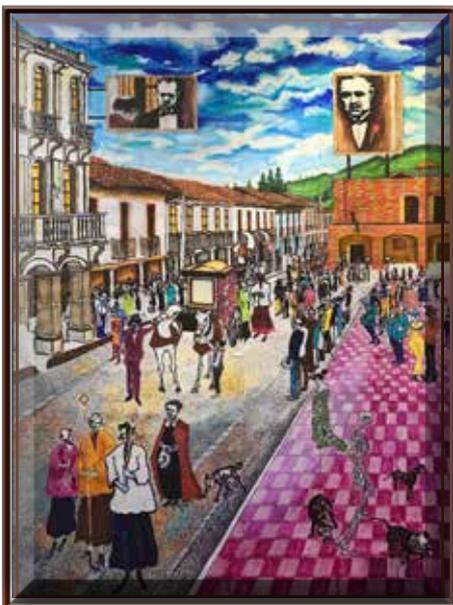
Es por esto que, conscientes de que tienen que ser respetados estos roles, en esta edición de Clinicasa revista ofrecemos en su espacio específico para la ciencia al día, un vuelco al manejo de lo que los nutricionistas recomiendan respecto al consumo de las grasas, que vale la pena conocer; los niveles de inmunidad en casos Covid-19, que nos dibuja la investigación para lo inmediato y mediano; el tratamiento para una histórica enfermedad de nuestra región y de otras en el mundo: el chagas; y, una visión a lo que la sociedad juvenil en su momento denomina "nerds", qué pasa en su cerebro.

Asimismo, el espacio consolidado de educación para los niños, en su inserto infantil, incorpora otra forma de hacer turismo: la virtual, pero al espacio; compartimos portales que ofrecen la real posibilidad de visibilizar y aprender mirando a las estrellas.

Por otra parte, existen signos que pueden orientar a identificar problemas en la salud, es importante conocerlos y, sobre todo, entenderlos para no alterar la vida personal o familiar pensando en graves afectaciones que podrían no ser; el dolor de la garganta es uno de ellos, muy de moda, y que puede ser leve o severo, de fácil manejo o de serio pronóstico. Además, el futuro en opciones para tratamiento de cáncer también está enfocado en este contenido; y el infaltable espacio para la gastronomía y nutrición explora nuevas preparaciones y presentaciones, disfrútelas.

A cada requerimiento suyo, le incorporamos sustento científico sólido, ese es nuestro aporte: el facilitar que estas líneas citadas al inicio de este editorial se hagan realidad, es decir, que exista un acercamiento entre sus intereses y los afanes de la ciencia.

Dr. Humberto Tapia Escalante
EDITOR



Arte portada

Título: "Perros decepcionados 2"
Autor: Pablo Alvear
Técnica: Mixta - óleo y marcadores sobre láminas de acetato en zintra.

" Escucha, serás sabio. El comienzo de la sabiduría es el silencio" .

Pitágoras

Créditos

Clinicasa

REVISTA DE ORIENTACIÓN EN SALUD
Y MÉDICO CIENTÍFICA

Año 12 | OCTUBRE DE 2020 | Nº 65
Código ISSN 2600-5603

ECUADOR
Revista de circulación nacional

EDICIÓN BIMESTRAL Y
DISTRIBUCIÓN GRATUITA

EDITOR:
Dr. Humberto Tapia Escalante

COORDINACIÓN EE.UU.:
Diego Tapia Escalante

CONTENIDO
"ALIMENTACIÓN SALUDABLE":
Anita Tapia Gómez

CONTENIDO MULTIMEDIOS:
Humberto Tapia Gómez

DIRECCIÓN:
Barrio Orillas del Zamora.
Calle Antizana y Corazón.
Edificio Tormes.
A 50 m de Sonesta hotel

TELÉFONOS:
(593-7) 272 5175 - 099 938 4950

E-mail:
clinicasaenlinea@hotmail.com
humbertotapia2010@yahoo.com

PORTADAS DE REVISTA:
Archivo fotográfico Clinicasa
Galería Museo Municipal
Puerta de la Ciudad

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:
Dis. Marco Bravo Ludeña

CORRECCIÓN:
Lic. Daysi Cuenca Soto

Autorizada la reproducción parcial o total del contenido de la revista, citando la fuente.

www.clinicasa.com.ec



“Estas afecciones no solo causan sufrimiento mental. También pueden dificultar el manejo de otros problemas de salud, lo que es especialmente cierto si se trata de problemas crónicos de salud...”

Salud mental de las personas mayores

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, incluso a medida que envejecemos.

Muchos adultos mayores corren el riesgo de tener problemas de salud mental. Pero esto no significa que los problemas de salud mental sean una parte normal del envejecimiento. Los estudios muestran que la mayoría de las personas mayores se sienten satisfechas con sus vidas, a pesar de que

pueden tener más enfermedades o problemas físicos. Sin embargo, los cambios importantes en la vida a veces pueden provocar molestias, estrés o tristeza. Estos cambios pueden incluir la muerte de un ser querido, la jubilación o el tratamiento de una enfermedad grave. Muchas personas mayores eventualmente se adaptan a los cambios, pero algunas pueden tener más problemas para adaptarse. Esto puede ponerlos en riesgo de enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad.

Es importante reconocer y tratar las enfermedades mentales en los adultos mayores. Estas afecciones no solo causan sufrimiento mental. También pueden di-

ficultar el manejo de otros problemas de salud, lo que es especialmente cierto si se trata de problemas crónicos de salud.

Algunas de las señales de advertencia de trastornos mentales en adultos mayores incluyen:

- Cambios en el estado de ánimo o el nivel de energía
- Cambio en sus hábitos alimenticios o de sueño
- Aislarse de las personas y actividades que disfruta
- Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado
- Sentirse sin interés o como si nada importara
- Tener dolores y molestias inexplicables

- Sentir tristeza o desesperanza
- Fumar, beber o usar drogas más de lo habitual
- Ira, irritabilidad o agresividad
- Tener pensamientos y recuerdos que no puede sacar de su cabeza
- Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas
- Pensar en lastimarse a sí mismo o a otros

Si cree que puede tener un problema de salud mental, busque ayuda. La terapia de conversación y/o los medicamentos pueden tratar los trastornos mentales. Si no sabe por dónde comenzar, hable con su profesional de la salud. 📞



Covid-19 y crisis social

Dr. Humberto Tapia
Gómez

“La comisión económica para América Latina y el Caribe ha previsto un incremento en el número de personas que se encuentran en situación de pobreza, bajo la lupa de la proyección, podrían llegar a ser alrededor de 45 millones de personas...”.

El COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por un coronavirus descubierto recientemente en la ciudad de Wuhan-China, el primer reporte de esta enfermedad fue en diciembre de 2019; el 5 de enero del 2020 la OMS realiza el primer reporte sobre un brote epidémico respecto al nuevo virus, para el 22 de enero de 2020, se declara que este nuevo virus se transmite entre seres humanos. Posteriormente se considera a este brote como una emergencia de salud pública de importancia internacional y para el 11 de marzo de 2020 es declarada por la Organización Mundial de la Salud como una pandemia.

Hasta el momento se han diagnosticado 20 616 908 casos a nivel mundial. Las regiones de Latinoamérica y el Caribe son las más golpeadas por esta enfermedad; se reportan en Ecuador hasta el momento 170 000 casos. (Organización Mundial de la Salud, 2020).

En el contexto de la crisis sanitaria en América Latina y Caribe, regiones que se han convertido en epicentros de la pandemia, asociado a que estas presentan los índices más altos de desigualdad a nivel mundial, lo cual deja un gran porcentaje de la población expuesto al contagio por coronavirus debido a la desprotección como falta de acceso a servicios básicos, desempleo, restricción

en el acceso a la salud, trabajo informal, entre otros, constituye un verdadero desafío al control de esta pandemia, y es que, mientras la curva de contagio no disminuya, será más complicada la reactivación económica; según datos del CEPAL en asociación con la OPS, el desempleo en América Latina y el Caribe crecerá del 8,1 al 13,5%, lo que significará un aumento de más de 18 millones de personas sin empleo, lo cual a su vez desembocará en una crisis importante con la caída del PIB del 9,1%. Esta crisis económica debe ser tomada en cuenta debido a que, si no se toman las medidas adecuadas, puede convertirse en crisis alimentaria, humanitaria e inclusive política.

La Comisión Económica para América Latina y el Caribe ha previsto un incremento en el número de personas que se encuentran en situación de pobreza, bajo la lupa de la proyección, podrían llegar a ser alrededor de 45 millones de personas, es por esto que es necesario que, además de las medidas de distanciamiento social, se asegure medidas de protección social, así como el incremento en el gasto sanitario, teniendo como objetivo que del PIB alcance como mínimo el 6% destinado a este sector. (CEPAL-OPS, 2020)

La superestructura económica impuesta discrepa, entre otras, de la realidad sanitaria,

ahondándose más en tiempos de pandemia; si ya, de acuerdo a las estadísticas de la encuesta “Pobreza por Necesidades Básicas Insatisfechas”, realizada a nivel nacional en el año 2010, 8.605.803 personas se encontraban en situación de pobreza, número que representa el 60.1% de la población; ahora en medio de esta crisis sanitaria, la desigualdad social y la pobreza serán más profundas y lacerantes, poniendo en evidencia la mala distribución de la riqueza y afectando principalmente a los más vulnerables. Los desafíos estructurales que existen al momento de enfrentar a la par la crisis sanitaria y económica es el grado de pobreza en estas regiones, así como la desigualdad social, e inclusive de género, pues según la CEPAL, la gran mayoría de afectados son mujeres, por representar el 54% del empleo informal en América Latina; además, el confinamiento ha recargado el trabajo dentro del hogar exponiéndolas a violencia, incluido el feminicidio. (CEPAL-OPS, 2020)

En varias ciudades, el comercio en actividades económicas de pequeñas e inclusive medianas empresas han tenido que cerrar definitivamente sus puertas; algunos ejemplos de esto son ciudades como Sao Paulo, que alberga cerca del 40% de pequeñas y medianas empresas del país, posterior a las medidas de restricción para la prevención de la propagación del COVID-19 uno de cada cinco locales han cerrado sus puertas. En Bogotá, luego del confinamiento, la ciudad tiene ya un 26% de desempleo y centenares de negocios han tenido que cerrar. En Lima-Perú, según “Economía Verde Coalición Perú”, el PIB caería 3,7%, siendo más afectadas las micro y pequeñas empresas; en Loja-Ecuador cerca de tres mil comercios han tenido que cerrar, en relación a las restricciones para detener el contagio de COVID-19. (Comercio, 2020) (Delgado, 2020)

Es por esto fundamental sería la educación de la población y la disponibilidad de información para que los negocios puedan realizar reaperturas seguras. Centrándose en la medicina preventiva, el aporte sería brindando herramientas de información a los propietarios de negocios y comerciantes en general, para evitar que ellos se conviertan en nuevos focos infeccio-

so y más bien, puedan reactivarse, para frenar de alguna forma el panorama oscuro que se vive, así como lo ha recomendado recientemente la OMS, que ya no se ocupe el confinamiento como herramienta principal para la prevención, si no que se desarrolle nuevos planes que permitan combinar la prevención con la activación económica. (OMS, 2020) 🦠

Bibliografía

- CEPAL-OPS. (2020). *Salud y Economía para enfrentar el COVID-19 y retomar la senda hacia el desarrollo sostenible en América Latina y el Caribe*. Copyright © OPS y Naciones Unidas.
- Comercio, E. (18 de junio de 2020). *El Comercio*. Obtenido de <https://www.elcomercio.com/actualidad/saopaulo-brasil-negocios-cierre-coronavirus.html>
- Diario Crónica, (3 de julio de 2020, pág. 5). 3000 Negocios Cerraron Definitivamente sus Puertas. Delgado, H. presidente de la Cámara de Comercio de Loja.
- INEC. (2010). *Pobreza por Necesidades Básicas Insatisfechas*. Quito.
- Mendoza, D. (s.f.). AA News. Obtenido de Agencia Anadolu: <https://www.aa.com.tr/es/mundo/las-ciudades-latinoamericanas-que-han-salido-peor-libradas-por-la-crisis-del-coronavirus/1921744#>
- OMS. (noviembre de 2020). OMS. Obtenido de https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=CjwKCAiAnIT9BRAmEiwANaoEISYbcWkjF8blAT_jn5Xu8vKoE54zCBaLoKh-poX-qqY2gJbwO0KQRoCeJwQAvD_BwE
- OMS-PAHO. (1996). *Principios generales de higiene de los alimentos*.
- Organización Mundial de la Salud. (27 de Abril de 2020). *COVID-19: Cronología de la Actuación de la OMS*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: 2020.
- Perú, E.V. (30 de abril de 2020). *Economía Verde Coalición Perú*. Obtenido de <https://economiaverde.pe/covid-19-en-el-peru-el-impacto-en-las-mypes/>

“Loja-Ecuador cerca de tres mil comercios han tenido que cerrar, en relación a las restricciones para detener el contagio de COVID-19...”

América Latina (17 países): proyección de la población en situación de pobreza extrema y pobreza en 2020, sin considerar el efecto de las medidas anunciadas para mitigar el impacto del COVID-19 (En porcentajes)

País	Pobreza extrema				Pobreza			
	2019 ^a	2020 ^b			2019 ^a	2020 ^b		
	Nivel	Escenario bajo	Escenario medio	Escenario alto	Nivel	Escenario bajo	Escenario medio	Escenario alto
Argentina ^c	3,8	5,1	5,5	6,3	26,7	32,5	33,6	35,3
Bolivia (Estado Plurinacional de)	14,3	15,4	16,0	16,7	32,3	33,6	34,4	35,5
Brasil	5,4	6,9	7,4	7,9	19,4	23,0	24,3	25,4
Chile	1,4	2,1	2,3	2,6	9,8	11,9	12,7	13,7
Colombia	10,3	11,3	12,0	12,7	29,0	30,4	31,5	32,5
Costa Rica	4,0	4,7	4,9	5,3	16,0	17,7	18,4	19,1
Ecuador	7,6	9,9	10,7	11,6	25,7	30,0	30,8	31,9
El Salvador	7,4	8,5	9,0	9,6	33,7	35,4	36,4	37,3
Guatemala	19,8	21,2	21,4	21,8	48,6	50,3	50,5	50,9
Honduras	18,7	19,5	19,8	20,5	54,8	56,3	57,1	57,8
México	11,1	14,9	15,9	17,1	41,9	46,7	47,8	48,9
Nicaragua	18,0	20,7	21,3	22,2	47,1	50,6	51,6	52,7
Panamá	6,2	6,4	6,6	6,8	14,2	14,5	14,9	15,6
Paraguay	6,2	6,3	6,5	6,9	19,4	19,8	20,3	21,1
Perú	3,7	4,6	4,8	5,1	16,5	18,5	19,1	20,1
República Dominicana	4,5	4,6	4,9	5,3	20,3	20,7	21,1	21,7
Uruguay	0,1	0,2	0,3	0,4	2,9	4,2	4,8	5,7
América Latina ^d	11,0	13,0	13,5	14,2	30,3	33,7	34,7	35,8

Fuente: Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), sobre la base del Banco de Datos de Encuestas de Hogares (BADEHOG).



Federación Ecuatoriana de
Radiología e Imagen

CONSENSO
de la **FEDERACIÓN**
ECUATORIANA de

RADIOLOGÍA E IMAGEN

Frente a la pandemia por **COVID-19/SARS-CoV2**

Indicaciones de los diferentes métodos de imagen en la infección por SARS-CoV2. (3)

5. ¿Qué método de imagen se recomienda utilizar en pacientes gestantes con sospecha de infección por COVID-19?

Ante la atención de una paciente gestante sospechosa de COVID-19, deberá considerarse la clínica respiratoria, al presentar sintomatología respiratoria severa se considerará la utilización de TC de tórax, a fin de confirmar hallazgos compatibles con la entidad y descartar otras causas de los síntomas respiratorios, algunas de las cuales podrían estar asociadas al embarazo; entendiendo que en un análisis riesgo-beneficio, la paciente requerirá tratamiento y hospitalización, se deberá evaluar el tiempo de gestación de preferencia en un comité multidisciplinario, individualizando cada caso (Fig. 4).

El servicio de imagen, en este contexto, deberá ajustar la dosis de radiación y

entregará material de radioprotección para el área pélvica de la paciente gestante con sospecha de infección por SARS-COVID-19; previamente se informará a la paciente y/o familiares responsables sobre la necesidad del examen para la firma del consentimiento informado, explicando los potenciales riesgos en contraste con sus beneficios. (30)(31)

Si la sintomatología respiratoria es moderada, se recomienda la utilización de RX de tórax, con el uso de protección radiológica en el área pélvica; la utilización de la radiación deberá ser contemplada bajo el criterio riesgo-beneficio, de tal manera que se debe determinar si la imagen diagnóstica otorgará un aporte importante al tratamiento, previa-

mente se informará a la paciente y/o familiares responsables sobre la necesidad del examen, potenciales riesgos y beneficios. (32)(3)

En el caso de presentar empeoramiento de síntomas, se podrá realizar seguimiento con ultrasonido, en el medio hospitalario en donde exista personal debidamente entrenado y las condiciones lo permitan. (33) En su defecto se recomienda valorar a la paciente con radiografía simple de tórax y si se pretende buscar complicaciones se recomienda utilizar TC de tórax; con los parámetros antes descritos sobre el uso de radiación y protección radiológica. (34)

En una paciente gestante con sintomatología respiratoria leve, la recomendación es similar que ante una pa-

ciente gestante asintomática; las pruebas de imagen diagnóstica de tórax no son recomendadas, sin embargo, ante el empeoramiento de síntomas respiratorios, se procederá de acuerdo al algoritmo. (30)(3)(31) (Fig. 3)

La evaluación de seguimiento en la paciente gestante recuperada de COVID-19, dependerá de si continúa con el embarazo o en su control postparto, siempre a través de pruebas de función respiratoria y del monitoreo clínico respecto a la presencia o no de sintomatología respiratoria. (35)(36)

Ante un estado de emergencia sanitaria, en un contexto de pandemia, todos los pacientes deberán ser atendidos como sospechosos de la infección por SARS-COV-2. (31)

6. ¿Qué método de imagen se recomienda en pacientes potencialmente quirúrgicos de emergencia y electivos?

En la práctica habitual se pueden presentar varias situaciones o escenarios en un paciente que acude a emergencia y es potencialmente quirúrgico, con o sin manifestaciones respiratorias, por lo tanto, se debe considerar e individualizar cada caso; en primera instancia se recomienda confirmar la etiología de la sintomatología del paciente, y, en el caso de requerir intervención quirúrgica urgente o electiva, se deben realizar pruebas de detección para infección por SARS-CoV2 (RT-PCR o test rápido) de forma rutinaria.(37) (Fig. 4)

Como lo mencionan las recomendaciones de la Asociación Española de Cirujanos, los equipos quirúrgicos deben atender a todo paciente con COVID-19 que requiera un tratamiento quirúrgico inaplazable(37), sin embargo, para los pacientes que se sabe que son COVID-19 positivos o con una alta sospecha clínica de infección por SARS-COV-2, se prefiere el tratamiento no quirúrgico, si es factible y seguro para el paciente (38).

Cuando el paciente llega con una afectación potencialmente quirúrgica de emergencia que no es abdominal (fracturas, TCE, etc), debido al contexto

epidemiológico, es necesario investigar síntomas respiratorios y realizar un estudio de imagen dedicado al tórax con un manejo parecido al paciente no quirúrgico, con la diferencia de que ya en presencia de síntomas leves, está indicada la tomografía computada. El paciente asintomático respiratorio no requiere evaluación por imagen.

En el caso del paciente potencialmente quirúrgico, cuya causa podría estar localizada en el abdomen y se ha utilizado TC para hacer el diagnóstico, recomendamos se extienda el barrido a la cavidad torácica, hasta el nivel de la carina, con esto se abarca alrededor del 70% del volumen pulmonar y se evalúa el sitio de afectación más frecuente de la infección por SARS-CoV2 (39)(40), de la misma forma se aleja la emisión directa de radiación a la tiroides. Es controvertido el uso de TC de tórax para todos los pacientes potencialmente quirúrgicos (41), nosotros no lo recomendamos en base al hecho de que una tomografía negativa no excluye enfermedad por COVID-19 (42). Un estudio que evalúa las características clínicas iniciales de pacientes con sospecha de enfermedad por COVID-19 demostró que la TC detecta la

presencia de neumonía en el 94% de los pacientes confirmados con RT-PCR, pero también demostró que existe hallazgos de neumonía en el 67% de los pacientes RT-PCR negativa.(43) Si la causa potencialmente quirúrgica fue diagnosticada con US se recomienda evaluación extendida al tórax con este mismo método de estudio(41).

En el paciente potencialmente quirúrgico, cuya etiología no ha sido determinada, se recomienda utilizar, adicionalmente a los métodos de diagnóstico empleados, una tomografía computada de tórax como método de evaluación inicial; en caso de que no se disponga, se puede utilizar radiografía de tórax o ultrasonido, dependiendo de la experiencia del centro en el uso de estos métodos. Aunque la mayoría de los pacientes acuden al hospital con fiebre o síntomas respiratorios, un estudio informó que casi el 20% presentaba un síntoma digestivo, como diarrea, vómito y dolor abdominal, y alrededor del 5% presentaba solo síntomas digestivos, sin síntomas respiratorios (44) esto fundamenta la decisión de buscar hallazgos pulmonares en pacientes con sintomatología abdominal.(40) 🏠

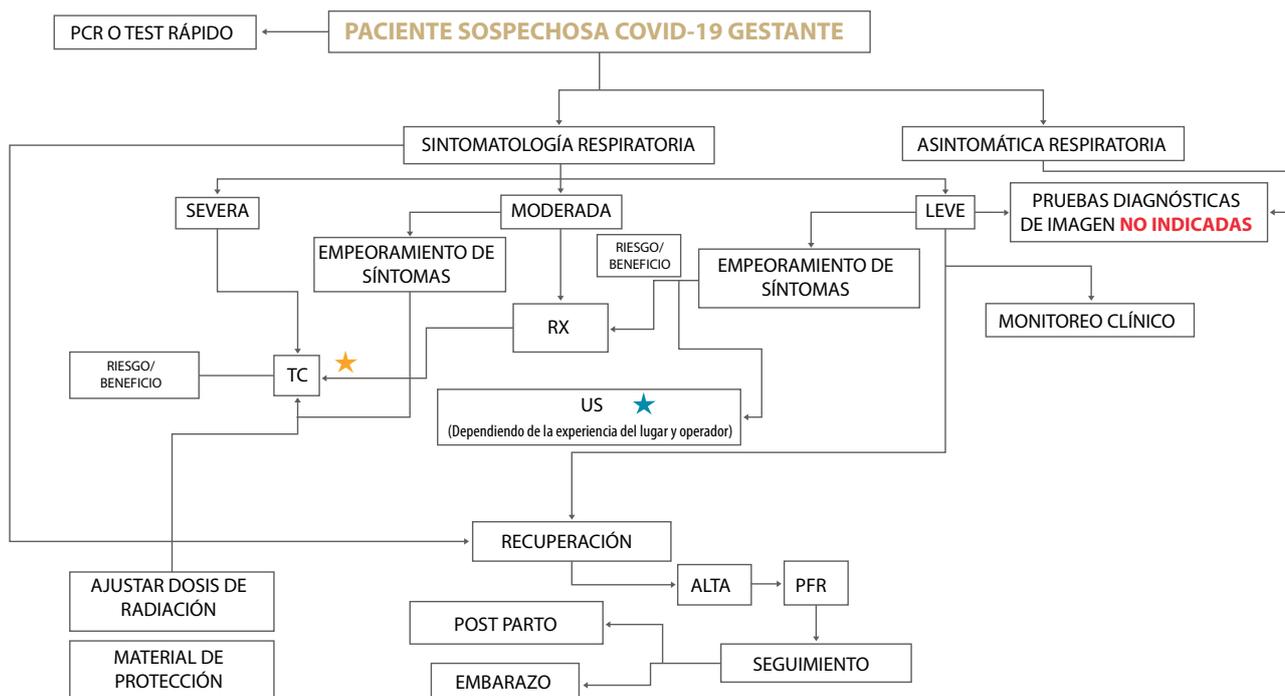


Fig 3. Algoritmo de manejo ante pacientes gestantes con sospecha de COVID-19.

Continuará...



Foto obtenida con autorización de la madre del pequeño.

Contacto piel a piel y el inicio de la construcción del apego

Yasmín Sánchez León
PEDIATRA

“El piel a piel no solo mejora la lactancia, también mejora la termoregulación del bebé, hace que su llegada sea tranquila, pausada, lo opuesto a cuando lo separamos de su madre...”.

Del piel a piel (PAP) y de la sensación de seguir sintiendo que somos uno solo, hay tanto que describir y contar, es una experiencia tan íntima y tan duradera a través de la línea del tiempo, ese vínculo afectivo que logramos iniciar en este episodio maravilloso, entre los padres y el bebé.

Es importante hablar de lo útil que resulta para la supervivencia y el buen desarrollo del pequeño, porque despierta el instinto de protección por el otro, esa necesidad de cuidarlo en todo momento y ante cualquier circunstancia, hasta que él pueda hacerlo por sí mismo.

El piel a piel no solo mejora la lactancia, también mejora la termoregulación del bebé, hace que su llegada sea tranquila, pausada, lo opuesto a cuando lo separamos de su madre, sin embargo, esta escena tan sentida y maravillosa, que es en la mayoría de nacimientos posible realizarlo, siempre

con mucha PACIENCIA, no solo requiere de esta virtud que escasea, sino de una RESPONSABILIDAD gigante, que es informar primero, y posterior a ello el acompañar, si puede ser una hora o más, va a depender del equipo médico que lo asista y, por supuesto, de las condiciones de la madre y del bebé; además, por cualquier circunstancia que pueda alterar la normalidad de adaptación del pequeño, durante este procedimiento.

¿Qué es exactamente el contacto piel a piel (PAP)?

Es el procedimiento que permite colocar al recién nacido desnudo (no sobre sábanas) sobre el cuerpo de la madre en posición decúbito ventral, sobre el torso desnudo de la madre, poco tiempo después del parto. El PAP puede ser inmediato, esto significa que lo haremos dentro de los diez minutos luego del parto, y el PAP temprano, significa entre diez minutos y 24 horas después del parto. Cualquiera de las dos formas tiene

fuerte trascendencia en la vida de la madre y del pequeño integrante, aparte de la regulación de la temperatura corporal, la respiración y sus latidos cardiacos, ayuda a la regresión uterina, disminuye el estrés de la díada (madre-bebé) y permite una transición al mundo exterior adecuada y afectuosa, pero los beneficios se expanden, es fundamental porque facilita el agarre espontáneo y la lactancia materna.

Es posible que hayamos escuchado el apego precoz, y ambas cosas vienen de la mano, el apego, finalmente es la conducta instintiva que tenemos los seres humanos para crear un vínculo de amor y protección para nuestra cría; el bebé aunque sea a término, no está listo para enfrentar al mundo sin protección, sin cuidados, es por eso que, tras su nacimiento, el desarrollo cerebral continúa, de tal forma que los requerimientos que necesitan siguen siendo claros, ellos están esperando condiciones semejantes a las que tuvieron mientras estaban alojados en el vientre materno, la protección y seguridad que brindaba este nido temporal.

Es urgente brindarle, ahora que está en nuestros brazos, todo el amor y las mismas características que recibía mientras estaba en el útero, que resulte esta experiencia externa reconfortante y pacífica, a esto llamamos extrogestación, los siguientes nueve meses después del nacimiento. La energía del bebé tiene que ocuparse en culminar la construcción que aún mantienen sus frágiles e inmaduros sistemas, mantener su crecimiento y desarrollo pleno y satisfactorio es prioritario, de tal manera que aceptar opiniones de "no lo cargues, que se acostumbrará", está demás comprendido que resultan innecesarias; estresar al pequeño para que sobreviva sin caricias, sin brazos y abrazos, sin lactancia (para quienes pueden y quieren hacerlo), sin cercanía o vínculo no es lo óptimo para su crecimiento y desarrollo.

Embriológicamente, el primer sentido en desarrollarse en el ser humano es el tacto, siendo este, además, la primera plataforma de la experiencia humana y de la comunicación con su entorno; de tal manera que al tener nuestras primeras nociones de tipo táctil, el piel a piel recobra una impor-

“...si los padres, no realizan debidamente este acercamiento, podría generarse, una situación médica, que podría poner en riesgo la vida del pequeño”.

tancia colosal, es el momento idóneo de reconocernos en el otro, entrelazar la afectividad emocional más pura y el éxito en la lactancia materna, como ya lo habíamos dicho, en caso de así decidirlo y si no hay contrindicación médica en el proceso.

Insisto en la necesidad de desarrollar conciencia en iniciar a construir lo más pronto un apego de tipo seguro, porque finalmente desarrollaremos un apego, pero debemos recordar también que podemos favorecer la construcción de un apego inseguro.

El neurodesarrollo, como habíamos indicado, continúa una vez que el pequeño ha nacido, y en este momento contamos con herramientas básicas: el tacto, el olfato, el gusto, la audición, la vista. En el nacimiento sobre todo, las tres primeras, permitirán reconocer a la madre tocándola, oliéndola, dando pequeñas probadas a la piel de su progenitora, para poder identificar a su cuidadora, a su madre, a quien probablemente, y en la mayoría de escenarios, será su figura de apego y quien lo acompañará en su cuidado y crecimiento. La cuidadora, en este caso, será quien en gran porcentaje esculpa con detalle, como el alfarero al barro, el cerebro del niño, el desarrollo de su sistema nervioso, tan solo con su presencia y disponibilidad, de tal modo que no solo bastará comida y cuidados físicos, se requiere de esta figura de apego, que brinde seguridad permanente.

¿Qué sucede con los procedimientos de cuidados del recién nacido?

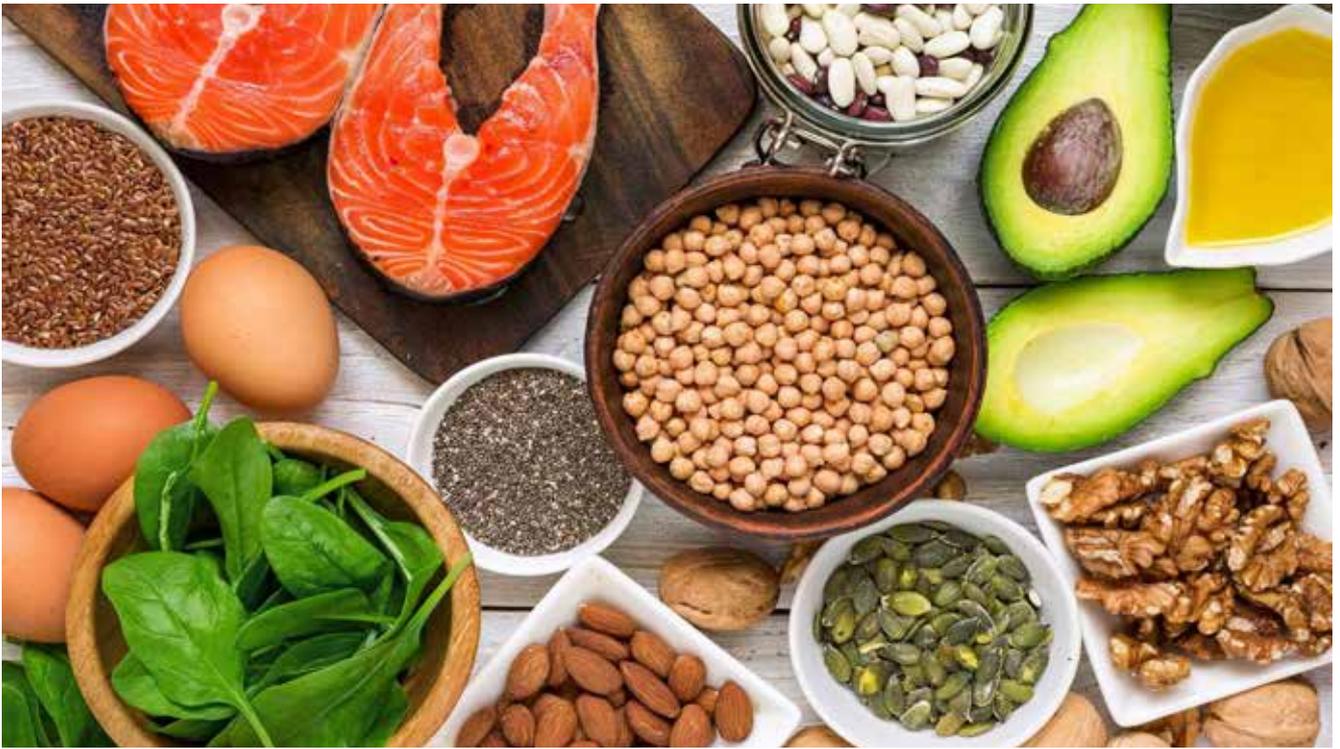
Hacer piel a piel con los bebés supone dejar para después estos procedimientos necesarios y de rutina tras el nacimiento, como pesarlo, tallarlo, la administración de antibiótico en los ojos, la vitamina K intramuscular, cambiar la ropa, etc. Se lo realizará por supuesto, pero después.

El piel a piel se lo puede hacer si el parto fue vaginal o por cesárea, en el caso de este último, es necesario permitir un medio semejante a un postparto vaginal, sin minimizar el hecho de que la cesárea continúa siendo una cirugía mayor.

¿Podría haber riesgos mientras se hace el piel con piel?

Sí, como todo procedimiento, y si no se cuenta con el acompañamiento y la monitorización continua del pediatra, durante el tiempo que dure el procedimiento, se corre riesgo; incluso si el PAP, se lleva en casa, y si los padres no realizan debidamente este acercamiento, podría generarse una situación médica donde esté en riesgo la vida del pequeño.

Es necesario que más personas se impliquen en este proceso, es un equipo el que debe hacer esta conexión con el regreso a lo básico del ser humano, no solo el ginecólogo o el obstetra, es indispensable que haya un equipo multidisciplinar, en donde involucra al anesestesiólogo, enfermeras, doulas (figura tan importante en esta transición), y el pediatra, por supuesto; difícilmente se facilitaría su labor si a alguno de este grupo no le interesara apoyar el proceso del contacto piel a piel, para ello se requiere de predisposición, preparación y continuo acompañamiento para mantener monitorizado al bebé y a la madre. Mientras existan las condiciones para llevar a cabo este primer y principal encuentro de vida, podemos hacerlo con respeto y con la calidez que solo los brazos de quien lo ha acunado por 9 meses podría, y si este escenario no fuera posible, hay un acompañante, a quien el bebé escuchó y su sola presencia generará ese sentir de protección: el padre, es el gran cuidador de este momento, debe estar presente y, si ha sido parte de este milagro de vida durante todo el transcurso que ha durado, es también su derecho disfrutarlo. 🌟



Recetas Keto

Anita Tapia G.
GASTRONOMÍA Y NUTRICIÓN



Muffins proteicos de acelga ideal para tu cena

Ingredientes

- Acelga 10 und hojas picadas
- 1 yema de huevo
- 1 clara de huevo
- Queso mozzarella $\frac{1}{2}$ taza

Procedimiento

1. Batimos la yema y la clara.
2. Agregamos la pimienta y la sal.
3. Agregamos la acelga picada más el queso rallado.
4. Podemos acompañar con una ensalada de vegetales variados.



Ensalada de pollo apanado

Ingredientes

- Lechuga 7 hojas (troceada).
- Tomate, 1 und en cubos
- Zanahoria 1 und rallada
- Rábanos, 3 und rebanados finamente
- Aguacate, $\frac{1}{2}$ und en cubos
- Cubos de pollo 200 g
- Ajo molido o en polvo c/n
- Harina de almendra 100g
- Sal c/n
- Pimienta c/n
- Queso de kéfir con hierbas probiótico de TAB

Procedimiento

1. Adobar los cubos de pollo con sal pimienta y ajo.
2. Pasar los cubos por la harina de almendra y llevar a hornear durante 30 minutos o hasta que doren.
3. Mezclamos en un bowl la lechuga, tomate, zanahoria, rábano, aguacate.
4. Aderezamos con el queso de kéfir con hierbas.
5. Agregamos a los cubos de pollo apanados y listo para degustar.



Pancitos de hamburguesas keto

Ingredientes

- Harina de almendra, 2 tazas
- Claras de huevo, 3 und a punto de nieve
- Agua tibia, 1/2 taza
- Semillas de chía, 1 cdta
- Linaza molida, 1 cdta
- Bicarbonato de sodio, 1/2 cdta
- Vinagre, 1 cda
- Sal, 1 cdta
- Queso parmesano c/n

Preparación

1. Mezclamos las claras de huevo a punto de nieve con el agua y reservamos.

2. Mezclamos harina de almendras, sal, bicarbonato de sodio, semillas de chía, linaza molida.
3. Agregamos a la mezcla del huevo y el agua y mezclamos.
4. Engrasamos con aceite de oliva y formamos bolitas, la pintamos con yema de huevo encima y parmesano.
5. Horneamos durante 25 minutos o hasta que doren.
6. Listos para rellenas y disfrutar.



Aguacate relleno

Ingredientes

- Aguacate, 1 und
- Pulpa de cangrejo
- Queso crema de kéfir con hierbas c/n
- Ajonjolí tostado c/n

Procedimiento:

1. Mezclamos pulpa de cangrejo con el queso crema de kéfir y ajonjolí tostado.
2. Partimos el aguacate lo pelamos y rellenamos el aguacate.
3. Rápido y listo para consumir una deliciosa y nutritiva receta.



Crepé de champiñones

Ingredientes

- Claras de huevo, 3 und
- Champiñones, 8 und grandes
- Espinaca, 8 und hojas
- Sal y pimienta a gusto
- Ghe c/n

Preparación

1. Cortamos los champiñones y hervimos las espinacas de dos a tres minutos.
2. Batimos las claras y agregamos sal y pimienta.
3. Agregamos ghe en la sartén y ponemos la mezcla del huevo, doramos por ambos lados y reservamos.
4. Salteamos la espinaca y los champiñones con el ghe y reservamos.
5. Rellenamos la crepe con los champiñones en la mitad y cerramos. Decoramos con culantro a su gusto, y listo.



Expertos en alimentos

- Dietas terapéuticas.
- Alimentos funcionales.
- Alimentos enriquecidos y fortificados.
- Menús dinámicos y personalizados.
- Menús diarios saludables - dietéticos - bajos en calorías.



CONTÁCTANOS

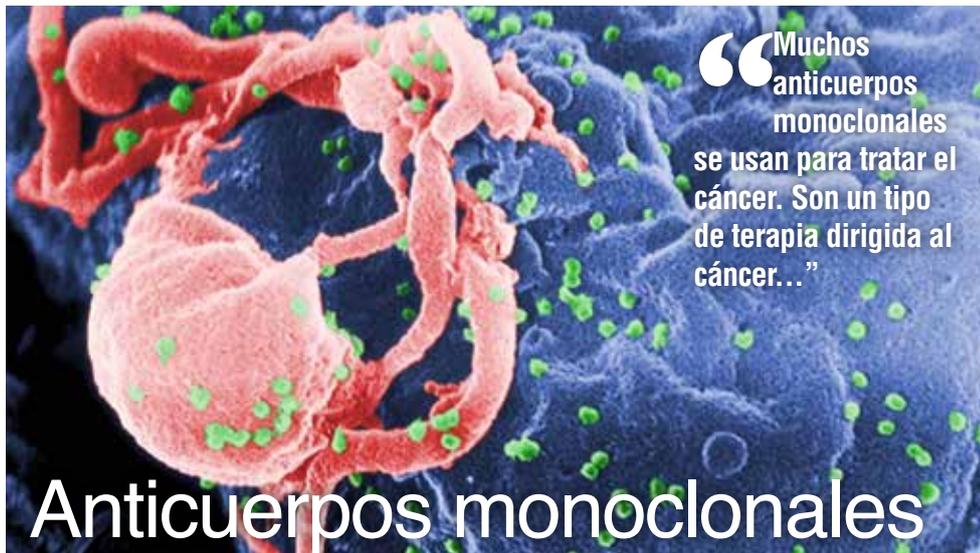
📍 CIUDADELA ZAMORA
Segundo Cueva Celi 93-166
y Segundo Puertas Moreno
Loja, Ecuador

☎ 099 617 9237

📞 099 384 5772

📷 @tabexpertosenalimentos

📱 TAB @expertos



Anticuerpos monoclonales

“Muchos anticuerpos monoclonales se usan para tratar el cáncer. Son un tipo de terapia dirigida al cáncer...”

www.larepublica.ec/wp-content/uploads/2020/10/anticuerpos-monoclonales.jpg

¿Cómo funcionan contra el cáncer?

Los anticuerpos monoclonales son proteínas del sistema inmunitario que se crean en el laboratorio. Los anticuerpos son producidos naturalmente por el cuerpo y ayudan al sistema inmunitario a reconocer a los gérmenes que causan enfermedades (las bacterias y los virus) y los marcan para ser destruidos. Como los anticuerpos del cuerpo mismo, los anticuerpos monoclonales reconocen blancos específicos.

Muchos anticuerpos monoclonales se usan para tratar el cáncer. Son un tipo de terapia dirigida al cáncer, lo que significa que están diseñados para interactuar con blancos específicos.

Algunos anticuerpos monoclonales son también inmunoterapéuticos porque pueden ayudar a volver el

sistema inmunitario contra el cáncer. Por ejemplo, algunos anticuerpos monoclonales marcan las células cancerosas con el fin de que el sistema inmunitario las reconozca y destruya mejor. Un ejemplo es el rituximab, el cual se une a una proteína llamada CD20 en las células B, y algunos tipos de células cancerosas, y hace que el sistema inmunitario las destruya. Las células B son un tipo de leucocito.

Otros anticuerpos monoclonales acercan las células T a las células cancerosas y ayudan a las células inmunitarias a destruir las células cancerosas. Un ejemplo es el blinatumomab (Blinicyto®), el cual se une tanto al CD19, una proteína que se encuentra en la superficie de las células de leucemia, y a CD3, una proteína en la superficie de las células T. Este proceso ayuda a las células T a acercarse lo más posible a las células de leucemia para responder a ellas y matarlas.

¿Cuáles cánceres se tratan?

Muchos anticuerpos monoclonales han sido aprobados para tratar una amplia variedad de cánceres.

Para obtener más información sobre los tratamientos específicos para su cáncer, consulte los Sumarios de PDQ® de información sobre el cáncer:

Tratamiento en adultos y Tratamiento en niños.

¿Cuáles son los efectos secundarios?

Los anticuerpos monoclonales pueden causar efectos secundarios, los cuales pueden diferir de una persona a otra. Los que usted puede tener y la forma como se sienta usted dependerá de muchos factores, como de su salud antes del tratamiento y el tipo de cáncer, de lo avanzado que sea, del tipo de anticuerpo monoclonal que reciba y de la dosis.

Los doctores y las enfermeras no pueden saber con seguridad cuándo ocurrirán o qué tan graves serán los efectos. Es por esto que es importante saber los signos que deben tenerse en cuenta y lo que hay que hacer si se empieza a tener problemas.

Como la mayoría de los tipos de inmunoterapia, los anticuerpos monoclonales pueden causar reacciones en la piel en el sitio de entrada de la aguja y síntomas pseudogripales.

Las reacciones en el sitio de la aguja pueden ser:

- Dolor
- Hinchazón
- Irritación
- Enrojecimiento
- Comezón
- Erupciones

Síntomas pseudogripales:

- Escalofríos
- Fatiga (cansancio)
- Fiebre
- Dolores musculares
- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea

Los anticuerpos monoclonales pueden causar también:

- Irritación de boca y piel que causan infecciones graves
- Presión arterial alta
- Insuficiencia cardíaca congestiva
- Ataques cardíacos
- Enfermedad pulmonar inflamatoria

Los anticuerpos monoclonales pueden causar reacciones alérgicas leves o graves cuando se recibe el fármaco.

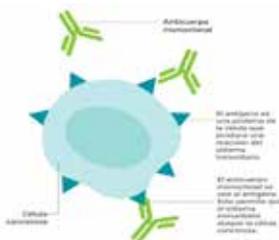
Algunos anticuerpos monoclonales pueden causar también que el fluido y las proteínas tengan fugas llamadas síndromes de fugas capilares. Este síndrome causa que el fluido y las proteínas tengan fugas de pequeños vasos sanguíneos y que se derrame en los tejidos del derredor, lo que resulta en presión arterial peligrosamente baja. El síndrome de fugas capilares puede causar deficiencia múltiple de órganos y choque.

El síndrome de liberación de citocinas puede ocurrir algunas veces con anticuerpos monoclonales. Pero es leve con frecuencia. Las citocinas son sustancias inmunitarias que tienen diferentes funciones en el cuerpo y un aumento repentino de esto puede causar:

- Fiebre
- Náuseas
- Dolor de cabeza
- Sarpullido
- Latidos rápidos del corazón
- Presión arterial baja
- Dificultad para respirar



<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/tipos/inmunoterapia/anticuerpos-monoclonales>



Algunos anticuerpos monoclonales marcan las células cancerosas para que el sistema inmunitario las reconozca mejor y las destruya.

Clinicasa

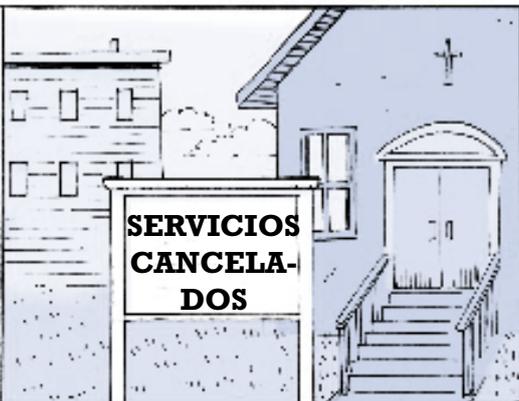
La revista infantil

Una gripe fuera de lo común (Capítulo 4)

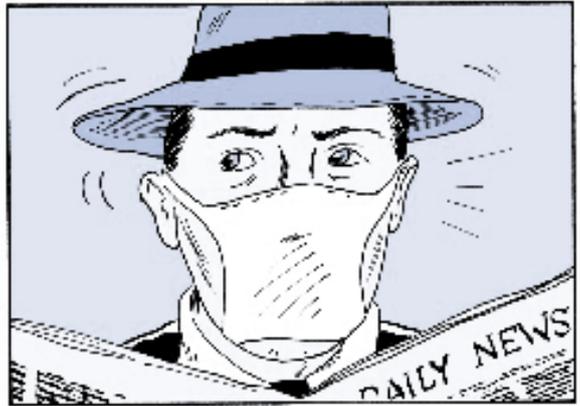
Toda la ciudad estaba sufriendo.



Afortunadamente, María y su madre comenzaron a mejorar luego de algunas semanas.



Pero la familia no estaba a salvo de la gripe, aún.



Como muchos otros jóvenes adultos, Arturo se enfermó de gravedad con mucha rapidez.



Fue duro para todos.



Lo siento, señora. Ya no tenemos ataúdes.

No podemos realizar funerales o reuniones de ningún tipo en las que las personas puedan contagiarse con la influenza.



Fue especialmente difícil para María.



Muchos murieron. 50 millones de personas en todo el mundo murieron en la pandemia, 675.000 en los Estados Unidos.



Aunque son cifras devastadoras, la amplia mayoría sobrevivió.

María, tu bisabuela, fue una sobreviviente.

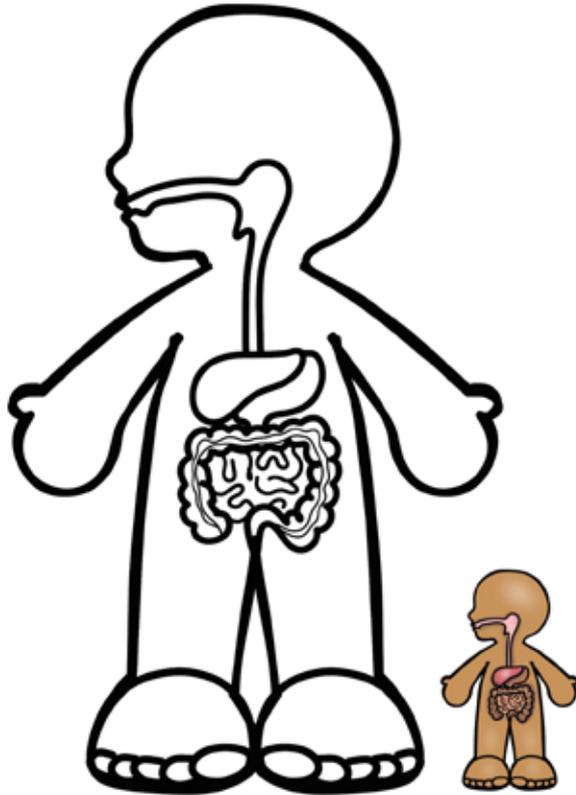
Desarrollado por Public Health – Seattle & King County Advanced Practice Center
Concepto e historia: Meredith Li-Vollmer y Matthew French | Arte: David Lasky
Financiación proporcionada por Cooperative Agreement Number U50/CCU302718 de los Centers for Disease Control and Prevention (CDC) para la National Association of County & City Health Officials (NACCHO). Sus contenidos son responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente la visión oficial del CDC o NACCHO.

Continuará...

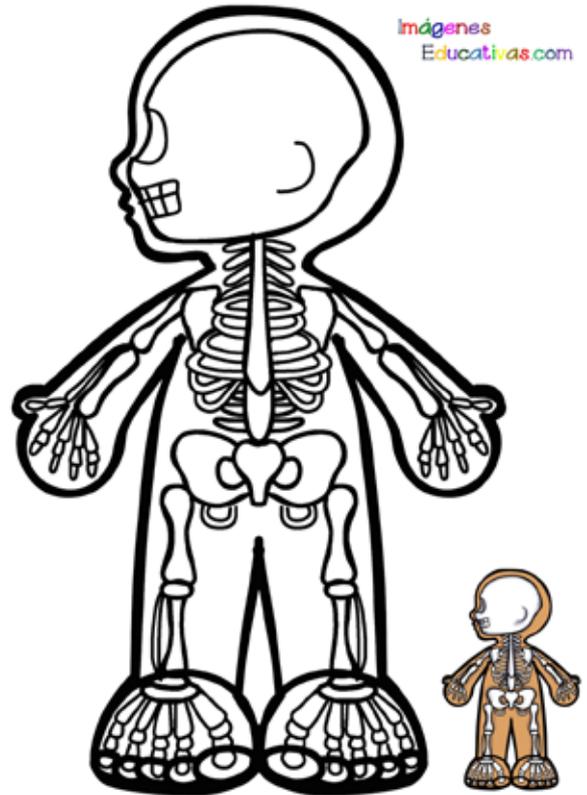
Para colorear:-

Colorea de acuerdo al modelo.

Aparato digestivo



Sistema óseo



Sopa de letras:-

SOPA DE LETRAS DE MÚSCULOS



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

Encuentra las palabras de músculos del cuerpo humano:

- Trapecio
- Gemelos
- Tríceps
- Glúteos
- Bíceps

EDUCACIÓN INICIAL:

- Sala Cuna 1 año
- Prematernal 2 años
- Maternal 3 años
- Prebásica 4 años



EDUCACIÓN BÁSICA

- Primero a séptimo año de básica



TURISMO VIRTUAL

Conocer y aprender mediante visitas virtuales a lugares increíbles:



HUBBLESITE

<https://hubblesite.org/>



Esta es una instantánea del telescopio espacial Hubble de las primeras etapas de una colisión entre dos galaxias que se asemeja a una calabaza tallada en Halloween. Los “ojos” brillantes de la “calabaza” son los núcleos brillantes llenos de estrellas de cada galaxia, que contienen agujeros negros supermasivos. Un brazo de estrellas recién formadas le da a la calabaza imaginaria una sonrisa irónica. Las dos galaxias, catalogadas como NGC 2292 y NGC 2293, se encuentran a unos 120 millones de años luz de distancia en la constelación de Canis Major.



Esta última imagen de Júpiter, tomada por el telescopio espacial Hubble de la NASA el 25 de agosto de 2020, fue capturada cuando el planeta estaba a 646 millones de millas de la Tierra. La visión nítida del Hubble está brindando a los investigadores un informe meteorológico actualizado sobre la atmósfera turbulenta del planeta monstruoso, incluida una nueva y notable tormenta que se avecina, y un primo de la famosa región de la Gran Mancha Roja preparándose para cambiar de color, nuevamente.



Esta foto que mira hacia el centro de la Vía Láctea cubre 0,5 por 0,25 grados en el cielo (un área aproximadamente el doble de ancha que la Luna llena) y contiene más de 180.000 estrellas. La imagen captura una porción de nuestra galaxia de unos 220 por 110 años luz de diámetro. Fue tomada con la cámara de energía oscura del telescopio Víctor M. Blanco, de 4 metros, en el Observatorio Interamericano Cerro-Tololo en Chile, un programa del NOIRLab de NSF.

Al estudiar el brillo de estas estrellas en diferentes longitudes de onda de luz, los astrónomos pudieron determinar cuántos elementos pesados contienen, lo que está relacionado con su historia de formación. El equipo concluyó que la mayoría de las estrellas del abultamiento central de nuestra galaxia se formaron en un solo estallido de formación estelar hace unos 10 mil millones de años.

Un detalle único y emocionante de la instantánea del Hubble aparece en latitudes medias del norte como una tormenta blanca y brillante que viaja alrededor del planeta a 350 millas por hora (560 kilómetros por hora). Esta única columna estalló el 18 de agosto de 2020, y los observadores terrestres han descubierto dos más que aparecieron más tarde en la misma latitud



A una distancia de 2,5 millones de años luz, la majestuosa galaxia espiral de Andrómeda está tan cerca de nosotros que aparece como una mancha de luz en forma de cigarro en lo alto del cielo otoñal. Si su halo gaseoso pudiera verse a simple vista, sería aproximadamente tres veces el ancho de la Osa Mayor, fácilmente la característica más grande del cielo nocturno. 🌌



La burra de Balaam

Carlos Carrión
Tomado de revista Suridea
/ Órgano informativo de la
CCE Núcleo de Loja. Nº 29 –
noviembre 2016

La burra de Balaam es una asna bíblica parlanchina necia (necia con el significado de terca). Un buen símil, quizá, de un escritor; incluso de la misma Literatura. Compararemos primero su don de habladora infatigable. Michel Foucault dice: "La literatura solo existe, en realidad, en la medida en que no ha dejado de hablar". Hablar para no morir", dice M. Blanchot.

Ahora una pregunta: ¿Han visto a dos vecinas conversando? Lo hacen como si se hubieren encontrado a los años y solo han dejado de verse un día o un minuto. No pueden parar de hablar, es su destino de mujeres. De modo que si usted es el marido de una de las dos., haría bien en olvidarse. Cuando finalmente terminan, tienen una cara de chuchaquis que no pueden con ella. Miran a todos lados y les cuesta saber dónde están, cómo se

llaman. Porque las palabras embriagan.

Como esas vecinas son los escritores: aunque presuman de otra cosa solo porque hablan por escrito. Como mudos habladores, decía un amigo. Igual la literatura, los libros. Si ustedes han entrado en una biblioteca, lo habrán comprobado. Hay un rumor incesante. Si no lo han escuchado es que padecen de dureza de oído. Y no me refiero al rumor de los lectores: me refiero a los libros. Es un rumor de colmena. Mi mujer dice que es el rumor de las polillas devorando el papel. No, es la voz de los libros. Atahualpa, cuando se llevó la Biblia del padre Valverde al oído y luego la arrojó al suelo, no lo hizo porque el libro estaba mudo, sino porque no le gustó lo que decía.

La literatura y el escritor son entonces dos animales parlanchines a no poder más. Y necios a no poder menos. Digo "animales" en el mejor sentido de la palabra; también "parlanchines" y necios en su mejor sentido.

Una novela, por ejemplo, es un animal escrito. Los teóricos dicen objeto, yo digo animal de palabras vivo y verdadero, capaz de respirar, de andar, de ser fuerte y hasta de volar y transportarnos a otros tiempos y espacios. Inclusive capaz de dar coques contra la mediocridad, la conformidad, la insensibilidad y contra la prisión de nuestra única vida, para multiplicarla por cien. O por tantas vidas cuantas pudieran ser soñadas, como dice Vargas Llosa. para mitigar la infelicidad del hombre. No piensa así Freddy Elhers, el mesías dador de los panes y los peces de la dicha de este Gobierno. Una novela es un animal capaz hasta de trotar y relampaguear. Ya se sabe que cuando "el burro se rasca hay borrasca". Y hasta es capaz de meter miedo. Por su destino de animal puro, hijo de la libertad y del sueño y la audacia del hombre. Miedo a quienes temen vivir en la imaginación, al menos un momento. En esa imaginación hecha de imágenes que coinciden con el mundo; es decir, con la humanidad, como dice Italo Calvino.

Sobreentendidos su fulgor, su fuerza y su avidez de libertad poderosa, de vida.

Una novela puede meter miedo, en realidad. Sobre todo a los dictadores y dictadorzuelos. Si no, pregúntenle a Haroldo Conti. Ellos son los niños temerosos de la tierra. Y voraces y tontos al extremo de desear para ellos los chupetes de todos los niños de la escuela, como dice un amigo. Tanto miedo tienen que lo primero que hacen para simular valor o, al menos, para disimular su temor a la oscuridad, a la luz, a la verdad, en suma a su miedo al cuco, es meter bulla. Para no oír el rumor de los libros que les digo y los otros rumores. Y para que solo los escuchen a ellos y escucharse solo a sí mismos. O a los profesionales del adulto, sin los cuales no pueden vivir. Lo que ellos no saben es que los silencios multitudinarios son destructivos de sus inventores. Los de los libros y las personas. Como las esclavitudes impuestas, tan distintas de las elegidas y armadas.

Ahora la necesidad de los escritores y la literatura (es decir, su terquedad). Ellos son tan necios que dedican años enteros a una obra. Margarita Yourcenar empleó veintitrés años a *Memorias de Adriana*. Diecisiete se demoró Víctor Hugo en escribir *Los miserables*. Dieciséis, Tolkien en *El señor de los anillos*. Doce, Fowles en *El coleccionista*. Diez, Chaucer en *Cuentos de Canterbury*. Diez, también Margaret Michell en *Lo que el viento se llevó*. Cinco, Flaubert en *Madame Bovary*. Y tan necios son los libros que perduran en la memoria de los hombres y los pueblos más que las murallas.

Continuará...

“Se puede producir una retención de orina debido a una disfunción en la contracción de la musculatura vesical, al bloqueo de la apertura de la vejiga...”.



Retención urinaria

La retención urinaria es la incapacidad de orinar o el vaciado incompleto de la vejiga.

- Las personas con un vaciamiento incompleto de la vejiga pueden tener aumento de la frecuencia o incontinencia urinaria.
- Si el paciente es capaz de orinar, el médico mide la cantidad de orina que queda en la vejiga después de la micción.
- En primer lugar es necesario extraer la orina de la vejiga con una sonda para, a continuación, tratar la causa de la retención.

Se puede producir una retención de orina debido a una disfunción en la contracción de la musculatura vesical, al bloqueo de la apertura de la vejiga

(obstrucción del tracto de salida de la vejiga), o a la falta de coordinación entre la contracción vesical y la relajación del músculo que cierra su abertura (esfínter urinario). La retención urinaria es más común en los varones debido a que el aumento de volumen de la próstata, como el que ocurre debido a la hiperplasia prostática benigna, puede causar un estrechamiento de la uretra (canal que lleva la orina fuera del cuerpo).

Los fármacos, especialmente los que tienen efectos anticolinérgicos, como los antihistamínicos y algunos antidepresivos, pueden causar retención urinaria tanto en hombres como en mujeres. Otras causas incluyen un acúmulo de heces duras que, al ocupar el recto, ejercen presión sobre la uretra (impactación fecal) y la vejiga

neurógena en personas con diabetes, esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson o que han sido objeto de cirugía previa de la pelvis en la que se ha producido una lesión de los nervios de la vejiga.

Síntomas

A veces, el paciente no puede orinar en absoluto. En tales casos, la vejiga se distiende progresivamente en unas horas a medida que se llena de orina causando hinchazón en la parte inferior del abdomen y un dolor muy intenso.

Por lo general, el paciente puede eliminar parte de la orina, pero no puede vaciar por completo su vejiga. En tales casos, la vejiga se expande lentamente sin causar dolor. Sin embargo, el paciente puede tener dificultad para iniciar la micción,

un chorro de orina débil, o una sensación de que la vejiga no se ha vaciado por completo. Debido a que la vejiga se mantiene relativamente llena, puede presentar fugas de orina (incontinencia por rebosamiento), necesidad de orinar por la noche (nicturia) o micciones frecuentes. Debido a que la orina retenida puede ser un caldo de cultivo para las bacterias, se pueden producir infecciones del tracto urinario.

Diagnóstico

- Medida de la orina que queda en la vejiga después de la micción.

Si el paciente es incapaz de orinar, el diagnóstico es evidente.

En otros casos, el médico trata de determinar la cantidad de orina que perma-

nece en la vejiga después de que el paciente haya orinado tanto como le sea posible. Para ello, al acabar de orinar, introduce una sonda en la vejiga para medir la orina extraída o hace una ecografía vesical para medir la cantidad de orina presente. La cantidad de orina que queda después de orinar se llama volumen residual posmiccional. Si este volumen sobrepasa la mitad de una taza (un poco más en los ancianos), existe una retención urinaria.

Se realiza una exploración física que, por lo general, incluye un tacto rectal. En los varones, el tacto rectal puede determinar si la próstata está agrandada. Tanto en hombres como en mujeres, el tacto rectal ayuda a identificar una retención fecal. Se puede tomar y analizar una muestra de orina para determinar si existe una infección. Para determinar la causa de la retención urinaria puede ser necesario realizar

un análisis de sangre y pruebas de diagnóstico por la imagen.

Tratamiento

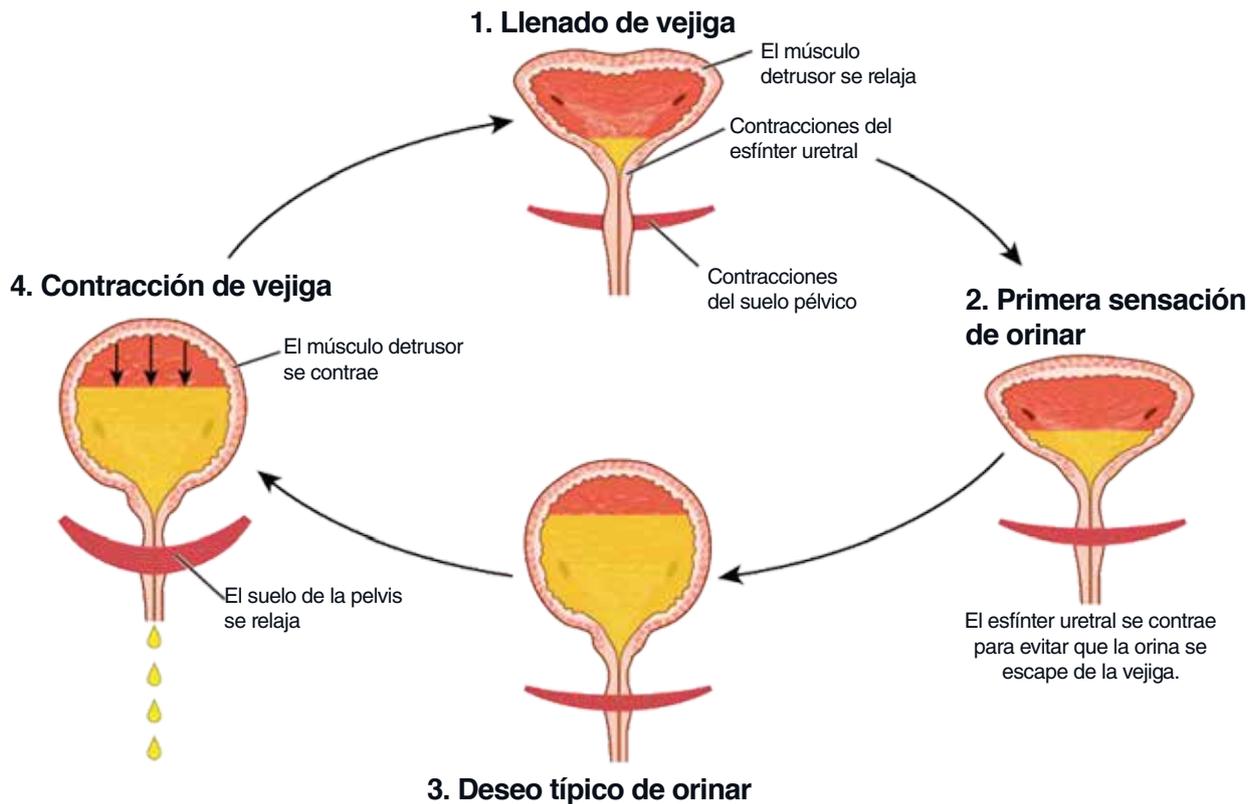
- Cateterismo
- Tratamiento de la causa
- Ocasionalmente, cirugía

Si el paciente es incapaz de orinar, se introduce de forma inmediata un tubo de goma en el interior de la vejiga (sonda urinaria) para eliminar la orina retenida y proporcionar alivio.

A continuación se trata la causa de la retención urinaria. Los fármacos que puedan ocasionar una retención de orina deben suspenderse siempre que sea posible. Los varones con un aumento del volumen de la próstata pueden necesitar una cirugía de próstata o fármacos para reducir su tamaño (por ejemplo, finasterida o dutasterida) o medicamentos que relajen

los músculos del cuello de la vejiga (por ejemplo, terazosina o tamsulosina). Los pacientes con lesiones de los nervios que regulan la contracción o la función de la vejiga pueden necesitar autosondajes periódicos o una sonda permanente. En ocasiones es necesaria la cirugía para derivar la orina desde la vejiga hacia el exterior por una vía distinta de la uretra. ↑

“Los pacientes con lesiones de los nervios que regulan la contracción o la función de la vejiga pueden necesitar autosondajes periódicos o una sonda permanente...”



CAPACIDAD
SERIEDAD Y
RESPONSABILIDAD
A TU SERVICIO

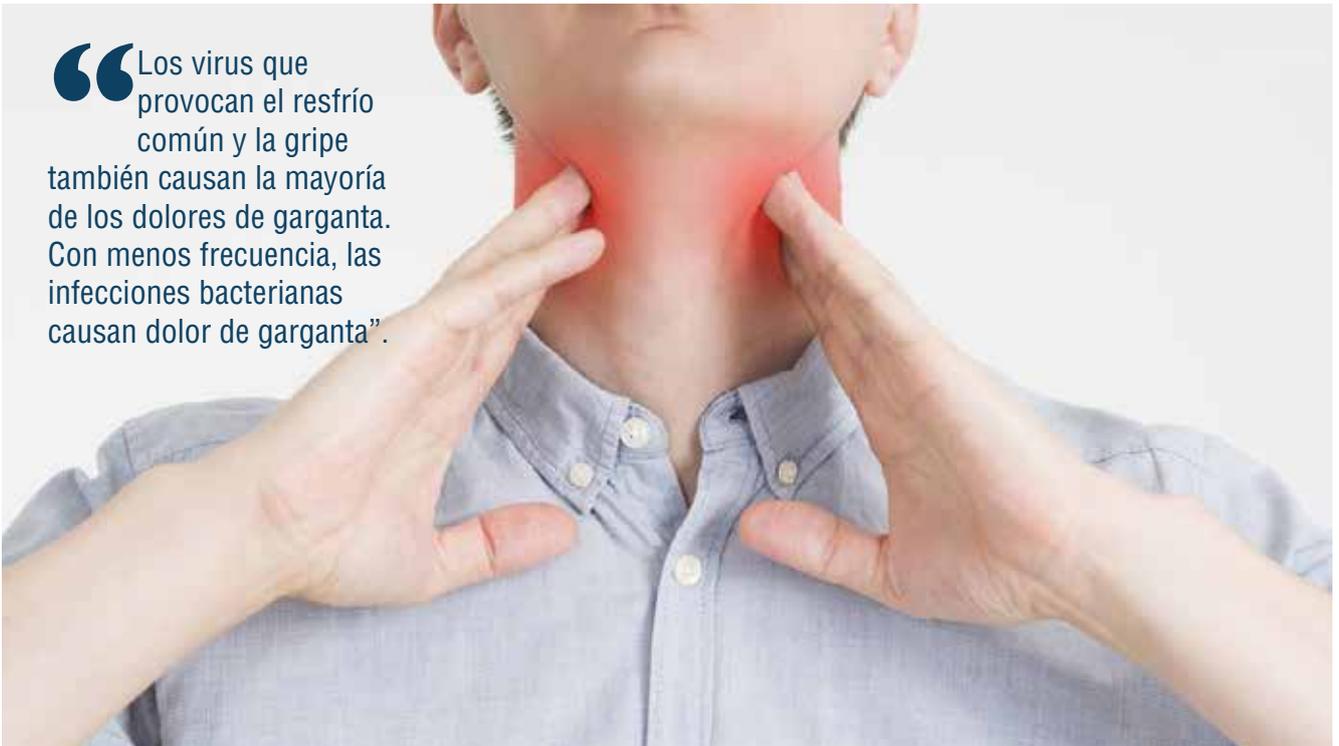


PERMÍTANOS
AYUDARLO

LLÁMENOS AHORA y pregunte por Don Diego

(267) 216 - 6363 | 4754 Rising Sun Avenue. Philadelphia, PA 19120 | DonDiegoTS@gmail.com

“Los virus que provocan el resfrío común y la gripe también causan la mayoría de los dolores de garganta. Con menos frecuencia, las infecciones bacterianas causan dolor de garganta”.



Dolor de garganta

En la actualidad, como en otro tiempo, este síntoma destaca en las consultas, pero la característica misma puede variar según la causa.

Algunos signos y síntomas son:

- Dolor o sensación de picazón en la garganta
- Dolor que empeora al tragar o hablar
- Dificultad al tragar
- Dolor e inflamación de los ganglios en la zona del cuello o la mandíbula
- Amígdalas rojas e inflamadas
- Manchas blancas o pus en las amígdalas
- Voz ronca o apagada

Las infecciones que causan dolor de garganta pueden dar lugar a otros signos y síntomas, entre otros:

- Fiebre
- Tos
- Resfrío;
- Estornudos

- Dolores en el cuerpo
- Dolor de cabeza
- Náuseas o vómitos

Cuándo consultar con un médico

- Un dolor de garganta grave o que dura más de una semana
- Dificultad al tragar
- Falta de aliento
- Dificultad para abrir la boca
- Dolor articular
- Dolor de oído
- Erupción cutánea
- Fiebre superior a 38,3 °C
- Sangre en la saliva o flema
- Dolor de garganta recurrente con frecuencia
- Un bulto en el cuello
- Ronquera que dura más de dos semanas
- Hinchazón en el cuello o la cara

Causas

Los virus que provocan el resfrío común y la gripe

también causan la mayoría de los dolores de garganta. Con menos frecuencia, las infecciones bacterianas causan dolor de garganta.

Infecciones virales

Entre las enfermedades virales que causan dolor de garganta se incluyen las siguientes:

- Resfrío común
- Gripe (influenza)
- Mononucleosis
- Sarampión
- Varicela
- Crup: una enfermedad común de la niñez caracterizada por una tos áspera y seca
- Covid, etc .

Infecciones bacterianas

Diversas infecciones bacterianas pueden causar dolor de garganta. El más común es el *Streptococcus pyogenes* (estreptococo del grupo A), que causa amigdalitis estreptocócica.

Otras causas

Otras causas de dolor de garganta incluyen:

- **Alergias.** Las alergias a la caspa de las mascotas, al moho, al polvo y al polen pueden causar dolor de garganta. El problema quizás se complique con el goteo posnasal, que puede irritar e inflamar la garganta.
- **Sequedad.** El aire seco en interiores puede hacer que tu garganta se sienta áspera e irritada. Respirar por la boca, con frecuencia a causa de una congestión nasal crónica, también puede provocar sequedad y dolor de garganta.
- **Irritantes.** La contaminación del aire en el exterior y en el interior, con humo de tabaco o productos químicos, pueden causar un dolor de garganta crónico. Masticar tabaco, beber alcohol y comer

alimentos picantes también puede irritar tu garganta.

- **Tensión muscular.** Puedes tensar los músculos de la garganta si gritas, hablas en voz alta o hablas durante largos períodos sin descansar.
- **Enfermedad por reflujo gastroesofágico.** Es un trastorno del sistema digestivo en el cual los ácidos estomacales se acumulan en el tubo digestivo (esófago).
- Otros signos o síntomas pueden incluir acidez estomacal, ronquera, regurgitación del contenido del estómago y la sensación de tener un bulto en la garganta.
- **Infección por VIH.** El dolor de garganta y otros síntomas similares a los de la influenza a veces aparecen cuando alguien recién se ha infectado con el VIH.
- También, alguien que es VIH positivo puede tener dolor de garganta crónico o recurrente debido a una infección fúngica llamada candidiasis oral o debido a una infección viral llamada citomegalovirus, que puede ser grave en las personas con sistemas inmunitarios comprometidos.
- **Tumores.** Los tumores cancerosos de la garga-

ta, lengua o laringe pueden causar dolor de garganta. Otros signos o síntomas pueden incluir ronquera, dificultad para tragar, respiración ruidosa, un bulto en el cuello y sangre en la saliva o la flema.

En raras ocasiones, un área infectada de tejido (absceso) en la garganta o hinchazón del pequeño "párpado" del cartílago que cubre la tráquea (epiglotitis) puede causar dolor de garganta. Ambos pueden bloquear las vías respiratorias y dar lugar a una emergencia médica.

Factores de riesgo

Aunque cualquier persona puede tener dolor de garganta, hay algunos factores que aumentan la vulnerabilidad, que incluyen los siguientes:

- **La edad.** Los niños y adolescentes son más propensos a tener dolor de garganta. Los niños de 3 a 15 años también son más propensos a padecer faringitis estreptocócica, la infección bacteriana más común asociada con el dolor de garganta.
- **Exposición al humo del tabaco.** El tabaquismo y el tabaquismo pasivo pueden irritar la garganta. El uso de productos de tabaco también aumenta el riesgo de cáncer de boca, garganta y laringe.
- **Alergias.** Las alergias estacionales o las reacciones alérgicas continuas al polvo, el moho o la caspa de mascotas hacen más probable el desarrollo de un dolor de garganta.
- **Exposición a sustancias químicas irritantes.** Las partículas en el aire provenientes de la quema de combustibles fósiles y productos químicos domésticos comunes pueden causar la irritación de la garganta.
- **Infecciones crónicas o frecuentes de los senos paranasales.** La secreción de la nariz puede irritar la garganta o propagar una infección.

- **Lugares cerrados.** Las infecciones virales y bacterianas se propagan fácilmente en cualquier lugar donde la gente se reúne, ya sea en centros de cuidado infantil, aulas, oficinas o aviones.
- **Inmunidad debilitada.** En general, las personas son más propensas a las infecciones si su resistencia es baja. Entre las causas frecuentes de un sistema inmunitario debilitado, se pueden mencionar el VIH, la diabetes, los tratamientos con esteroides o medicamentos de quimioterapia, el estrés, la fatiga y una mala alimentación.

Prevención

La mejor manera de prevenir los dolores de garganta es evitar los microbios que los causan y tener buena higiene. Sigue estos consejos y enséñale a tu hijo a seguirlos también:

- **Lávate las manos** cuidadosamente y con frecuencia, especialmente después de ir al baño, antes de comer, y después de toser o estornudar.
- **No compartas** comida, vasos o cubiertos.
- **Tose o estornuda** en un pañuelo desechable y bóttalo a la basura. Si fuera necesario, estornuda con la boca en el codo.
- **Usa desinfectante para manos con base de alcohol** como una alternativa a lavarte las manos cuando no tengas acceso a agua y jabón.
- **Evita tocar** los teléfonos públicos o los bebederos con la boca.
- **Limpia con frecuencia** los teléfonos, los controles remotos de la televisión y los teclados de la computadora con un producto limpiador con desinfectante. Cuando viajes, limpia los teléfonos y controles remotos en el cuarto del hotel.
- **Evita tener contacto cercano** con personas que estén enfermas.



“La mejor manera de prevenir los dolores de garganta es evitar los microbios (virus y bacterias) que los causan, y tener buena higiene.”





“Limpia las encías de tu bebé después de cada comida, aun cuando no tenga ningún diente. ..”

Una sonrisa saludable para tu bebé

Consejos para mantener sano a tu bebé

El cuidado de los dientes y encías de tu bebé es importante. Límpiale las encías a tu bebé o cepíllale los dientes, dale a tu bebé alimentos saludables y llévalo al dentista en cuanto cumpla un año. Si tú cuidas de tus dientes, esto ayudará a que los dientes de tu bebé también permanezcan sanos.

Los niños necesitan tener dientes sanos. Los dientes sanos les ayudan a masticar y a hablar claramente. Además, los dientes de leche mantienen el espacio para los dientes de adulto. Los bebés necesitan que les cepillen los dientes. Si tu bebé aún no tiene dientes, debes limpiarle las encías.

¡Dale a tu bebé un comienzo sano!
Los siguientes consejos son para mantener saludables

los dientes y encías de tu bebé.

Cuida de la boca de tu bebé

- Limpia las encías de tu bebé después de cada comida, aun cuando no tenga ningún diente. Usa una toallita limpia y húmeda o un cepillo dental para bebés con cerdas suaves y de cabeza pequeña.
- Cuando le salga el primer diente a tu bebé (usualmente alrededor

de los 6 a los 10 meses), empieza a cepíllale los dientes con pasta con fluoruro dos veces al día. Usa solo un poquitito de pasta.

- Cepíllale los dientes a tu bebé por delante y por detrás. Levántale el labio para cepillar la línea de la encía de los dientes de enfrente.
- Si tu bebé tiene las encías hinchadas porque le está brotando un diente, dale un mastificador frío, una cuchara fría o una toallita moja-

da en agua fría o puedes sobarle las encías con tu dedo limpio.

- Los gérmenes pueden pasar de tu boca a la boca de tu bebé. No pruebes el biberón con tu boca para ver si está muy caliente. Usa una cuchara diferente para probar la comida de tu bebé. Si se cae al piso el chupón o la tetera, lávalo con agua.
- Nunca metas los chupones en dulce como azúcar, miel o almíbar.

Dale a tu bebé comidas saludables

- ¡La leche materna es la mejor! Dale el pecho a tu bebé por lo menos 6 meses o más si puedes. Si le das fórmula, usa fórmula con hierro. Espera a que tu bebé cumpla 1 año antes de darle leche de vaca.
- Abraza a tu bebé mientras le das un biberón con leche materna o fórmula.
- Nunca pongas a dormir a tu bebé con el biberón lleno de leche materna, fórmula, jugo o bebidas azucaradas como bebidas con sabor a fruta o refrescos (sodas).
- Espera a que tu bebé cumpla un año para darle jugo.
- Cuando tu bebé tenga alrededor de 4 a 6 meses, empieza a darle comida sólida. No le des a tu bebé comida sólida hasta que él esté listo. Una buena forma para saber si tu bebé está listo es si se puede sentar solito sin sostenerse de nada.
- Cuando tu bebé empiece a comer más comida sólida y tome de una tacita, puedes empezar a quitarle el biberón. Empieza a quitarle el biberón poco a poco, como a los 9 o 10 meses. Cuando tienen de 12 a 14 meses, la mayoría de los bebés ya pueden tomar de una taza.
- No le des a tu bebé golosinas, como dulces, galletas, pasteles o bebidas azucaradas.

Obtén cuidado dental para tu bebé

- Examina los dientes y encías de tu bebé una vez al mes. Fíjate bien que no tenga manchas blancas en los dientes. Si ves manchas blancas, lleva a tu bebé al dentista inmediatamente.
- Lleva a tu bebé al dentista antes de su primer año para que le revise sus dientes y encías.

Mantén tu propia boca sana

- Cepíllate los dientes con un cepillo suave y con pasta con flúoruro dos veces al día, después del desayuno y antes de dormir.
- Utiliza el hilo dental una vez al día antes de dormir.
- Come alimentos saludables, como productos de grano integral, productos lácteos, frutas, verduras, carne, pescado, pollo, huevos, frijoles y nueces.
- Come menos golosinas como dulces, galletas o pasteles. Toma menos bebidas azucaradas como bebidas con sabor a frutas o refrescos (sodas). Come y bebe cosas dulces solo con las comidas.
- Obtén cuidado dental.



“Si tú cuidas de tus dientes, esto ayudará a que los dientes de tu bebé también permanezcan sanos”.



tecnoaustral Cía. Ltda.

▶ Reactivos químicos para industria y análisis

▶ Equipos médicos y didácticos

▶ Materiales y equipos para laboratorio clínico y analítico

▶ Equipos y materiales para ingeniería civil y laboratorios ambientales

▶ Mantenimiento y repuestos.

Las mejores marcas
a los mejores precios

José Félix de Valdivieso 15-37 e/
Sucre y 18 de Noviembre
Teléfs.: 07 2572364 2584331
Fax: 2571830

E-mail:
tecnoaustralloja@hotmail.com
lojatecnoaustral@gmail.com

Loja-Ecuador



“...se encarga del estudio de las condiciones físicas y ambientales que rodean al ser humano y que influyen en su desempeño al realizar diversas actividades”.

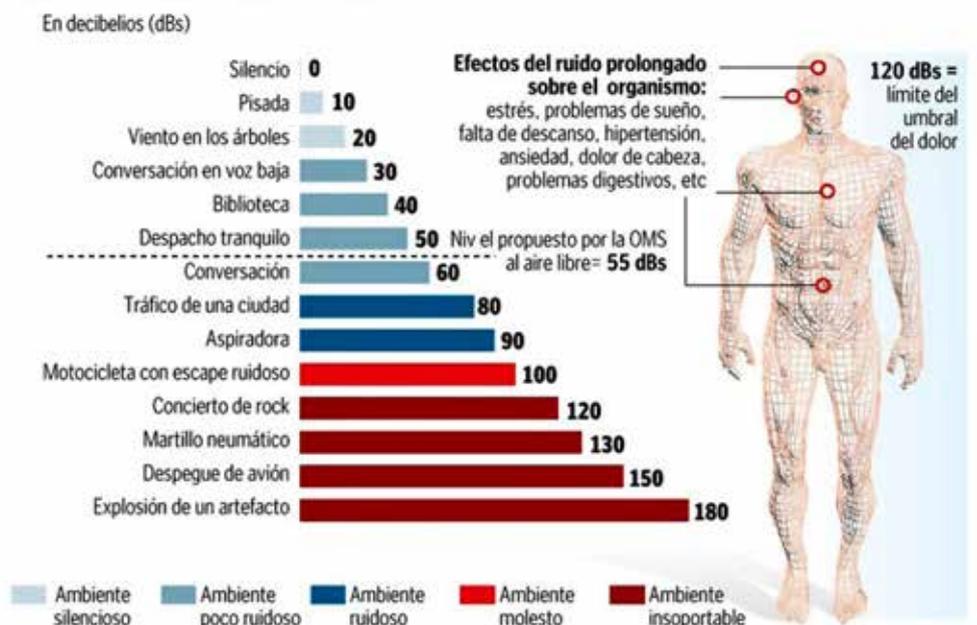
Ergonomía ambiental

La ergonomía ambiental es el área de la ergonomía que se encarga del estudio de las condiciones físicas y ambientales que rodean al ser humano y que influyen en su desempeño al realizar diversas actividades. Incluye el estudio de los ambientes térmico, visual, acústico, mecánico, electromagnético y de distribución del puesto de trabajo con el fin de favorecer las actividades del individuo.

ELEMENTO RUIDO

El factor sonoro interfiere en el trabajo y lo hace no solo por impedir una correcta comunicación verbal, sino que se ha estudiado que altera también en funciones del sistema nervioso, cardiovascular, respiratorio e incluso de visión.

SALUD Y NIVELES DE RUIDO



ELEMENTO LUZ

En los puestos de trabajo con pantallas de visualización de datos, debe existir una iluminación general uniforme (con dispositivos anti-brillos, distribuir la luz hacia arriba, hacia abajo, minimizar brillos y lograr una iluminación homogénea).

ELEMENTO TÉRMICO

Para ello se deberán tener en cuenta aspectos como la temperatura, la humedad relativa, la ventilación (velocidad del aire), así como del trabajador y el tipo de actividad que realiza, su metabolismo o la vestimenta que utiliza.

ELEMENTO VIBRACIÓN

En casi todos los casos, las vibraciones se detectan fácil y rápidamente, por lo que raras veces llegan a producir daños inmediatos a la salud; sin embargo, la exposición prolongada puede causar efectos crónicos que tienden a manifestarse después de un tiempo.

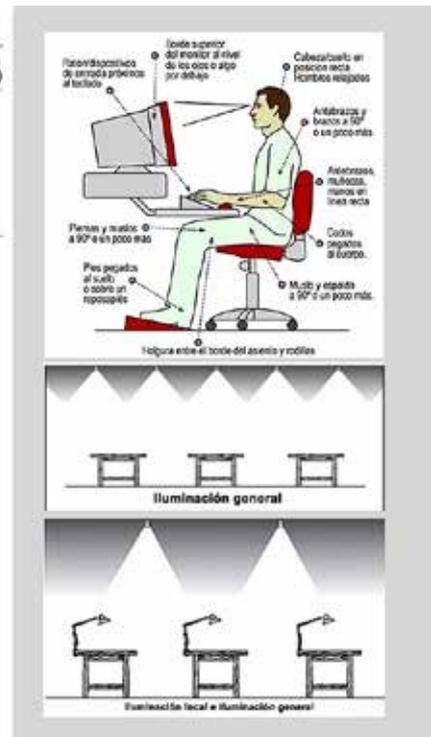
“Incluye el estudio de los ambientes térmico, visual, acústico, mecánico, electromagnético y de distribución del puesto de trabajo con el fin de favorecer las actividades del individuo”.

Trabajo y oficinas	Nivel de iluminación recomendado (en lux)
Para trabajos administrativos normales y oficinas	500 a 1.000
En trabajos de oficinas con datos cometidos visuales	250
En trabajos de oficinas con cometidos visuales normales, como contabilidad, mecanografía y con pantallas de visualización de datos	500 a 1.000
En oficinas amplias	1.000

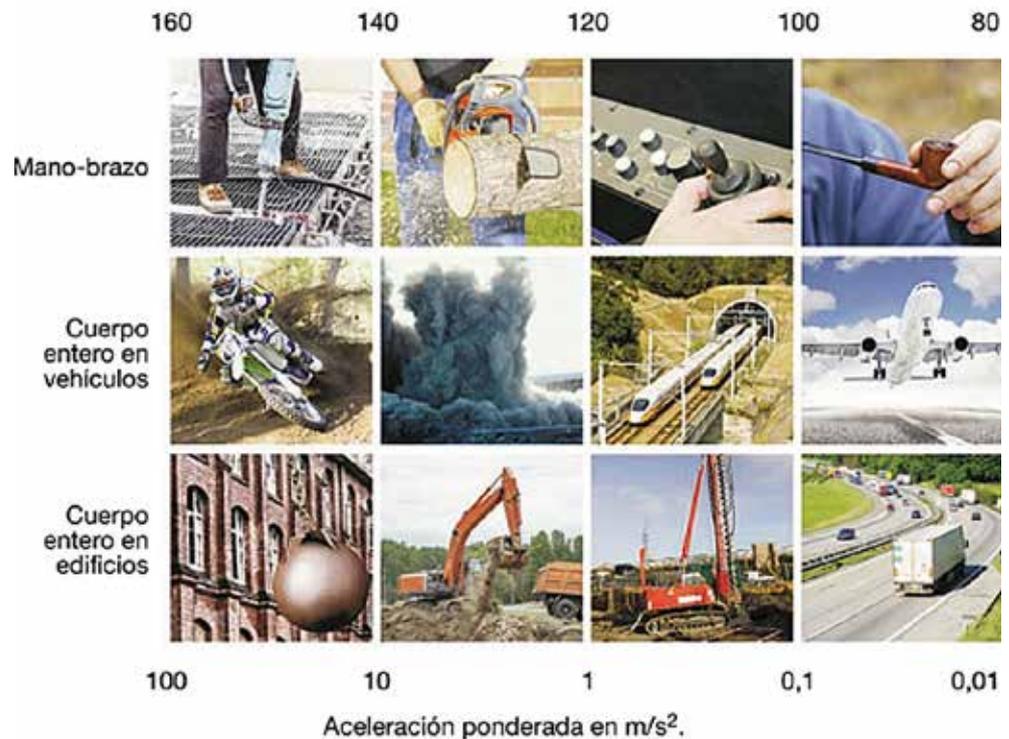
Fuente: Carsten, J. (2002).

Tarea	Niveles recomendados (lux)
La orientación simple para visto corto	Entre 50,75 y 100
Espacios de trabajo donde los tareas son exigentes	Ocasionalmente entre 100, 150 y 200
Ejecución de la tarea visual con altos contrastos y tamaño grandes	Entre 200, 300 y 500
Ejecución de tareas visual con contraste medios de tamaño pequeño	Entre 500, 750 y 1.000
En los bancos en las áreas para escribir	Entre 200, 300 y 500
En las cajas	Entre 300 y 500
En las áreas audiovisuales	Entre 200, 300 y 500
En recepción	Entre 100, 150 y 200
Para lecturas en procesamiento de datos y tareas electrónicas, así como monitores	Entre 50,75 y 100
Lecturas en impresora de inyección de tintas	Entre 200, 300 y 500
Las lecturas de los impresiones de los teclados	Entre 200, 300 y 500

Fuente: Sociedad de Ingenieros Eléctricos de Estados Unidos de América.



Aceleración ponderada en dB ref. 10⁻⁶ m/s².



Bioforma

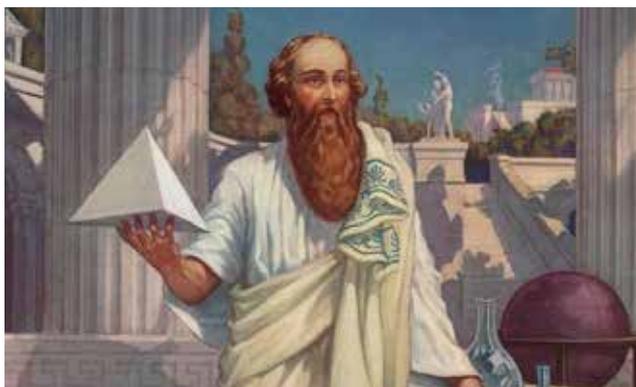
Antropometría y
Cineantropometría
www.bioforma.org

Pitágoras

(Isla de Samos, actual Grecia, h. 572 a.C. - Metaponto, hoy desaparecida, actual Italia, h. 497 a.C.)

Filósofo y matemático griego. Aunque su nombre se halla vinculado al teorema de Pitágoras y la escuela por él fundada dio un importante impulso al desarrollo de las matemáticas en la antigua Grecia, la relevancia de Pitágoras alcanza también el ámbito de la historia de las ideas: su pensamiento, teñido todavía del misticismo y del esoterismo de las antiguas religiones místicas y orientales, inauguró una serie de temas y motivos que, a través de Platón, dejarían una profunda impronta en la tradición occidental.

Se tienen pocas noticias de la biografía de Pitágoras que puedan considerarse fidedignas, ya que su condición de fundador de una secta religiosa propició la temprana aparición de una tradición legendaria en torno a su persona. Parece seguro que fue hijo del mercader Mnesarco y que la primera parte de su vida transcurrió en la isla de Samos, que probablemente abandonó unos años antes de la ejecución del tirano Polícrates, en el 522 a.C. Es posible que viajara entonces a Mileto, para visitar luego Fenicia y Egipto; en este último país, cuna del conocimiento esotérico, Pitágoras podría haber estudiado los misterios, así como geometría y astronomía.



Algunas fuentes dicen que Pitágoras marchó después a Babilonia con Cambises II, para aprender allí los conocimientos aritméticos y musicales de los sacerdotes. Se habla también de viajes a Delos, Creta y Grecia antes de establecer, por fin, su famosa escuela en la ciudad de Crotona, una de las colonias que los griegos habían fundado dos siglos antes en la Magna Grecia (el actual sur de Italia), donde gozó de considerable popularidad y poder. La comunidad liderada por Pitágoras acabó, plausiblemente, por convertirse en una fuerza política aristocratizante que despertó la hostilidad del partido demócrata, de lo que derivó una revuelta que obligó a Pitágoras a pasar los últimos años de su vida en la también colonia griega de Metaponto, al norte de Crotona.

Su filosofía

El camino hacia el saber era la filosofía, término que,

según la tradición, Pitágoras fue el primero en emplear en su sentido literal de «amor a la sabiduría»; cuando el tirano Leontes le preguntó si era un sabio, Pitágoras le respondió cortésmente que era «un filósofo», es decir, un amante del saber.

También se atribuye haber transformado las matemáticas en una enseñanza liberal (sin la utilidad, por ejemplo, agrimensura que tenían en Egipto) mediante la formulación abstracta de sus resultados, con independencia del contexto material en que ya eran conocidos algunos de ellos. Éste es, en especial, el caso del famoso teorema de Pitágoras, que establece la relación entre los lados de un triángulo rectángulo: el cuadrado de la hipotenusa (el lado más largo) es igual a la suma de los cuadrados de los catetos (los lados cortos que forman el ángulo rectángulo). Del uso práctico de esta

relación existen testimonios procedentes de otras civilizaciones anteriores a la griega (como la egipcia y la babilónica), pero se atribuye a Pitágoras la primera demostración del teorema, así como otros numerosos avances a su escuela.

En un sentido sensible, la armonía era musical; pero su naturaleza inteligible era de tipo numérico, y si todo era armonía, el número resultaba ser la clave de todas las cosas. Mientras casi todos sus predecesores y coetáneos (desde los filósofos milesios Tales, Anaximandro y Anaxímenes hasta Heráclito y los eleatas Jenófanes y Parménides) buscaban el arjé o principio constitutivo de las cosas en sustancias físicas (el agua, el aire, el fuego, la tierra), los pitagóricos vieron tal principio en el número: las leyes y proporciones numéricas rigen los fenómenos naturales, revelando el orden y la armonía que impera en el cosmos. Solo con el descubrimiento de tales leyes y proporciones llegamos a un conocimiento exacto y verdadero de las cosas. †

Ruiza, M., Fernández, T. y Tamaro, E. (2004). Biografía de Pitágoras. En Biografías y Vidas. La enciclopedia biográfica en línea. Barcelona (España). Recuperado de <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/p/pitagoras.htm> el 25 de noviembre de 2020.



Librería
Kleinigkeiten

*Libros pequeños placeres
te llevan a mundos inimaginables*

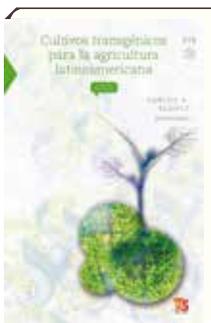
José Felix de Valdivieso 15-41
y 18 de Noviembre



*Los mejores libros
para niños y jóvenes.
Material didáctico*

Telef.: 593-7 2579 795
Loja - Ecuador

¿Leer...?, ¿leer?, ¿pensar?... ¡¡sí!! Porque... ¡¡leer es un placer!!



Cultivos transgénicos para la agricultura latinoamericana

Autor: Blanco, Carlos A.
Temática: Ciencia

La aparición de los primeros cultivos transgénicos dio origen a una gran controversia entre consumidores, grupos ambientalistas, agricultores, investigadores y empresas. Más de 10 años han pasado desde que se introdujeron estos cultivos sin que hayan ocurrido las consecuencias negativas que se temían. En estas páginas, el lector puede obtener información fidedigna sobre qué son las plantas transgénicas, sus efectos sobre el ambiente, su efectividad, sus posibles repercusiones socioeconómicas y cuáles son las expectativas en un futuro cercano. †



Pasiones de un hombre bueno

Autor: Francisco Febres Cordero
Temática: Novela

El libro "Pasiones de un hombre bueno" destaca los aspectos más curiosos de la infancia, juventud y madurez del escritor lojano Benjamin Carrión. Francisco Febres Cordero nos transporta a la Loja de comienzos del siglo XX, una sociedad marcada por la ritualidad de beatas y curas en la que la figura de Eloy Alfaro evidenció la caducidad de una sociedad atrasada y contradictoria estructuralmente. †



La legión perdida: El sueño de Trajano

Autor: Santiago Posteguillo
Temática: Ficción

En el año 53 a. C. el cónsul Craso cruzó el Éufrates para conquistar Oriente, pero su ejército fue destruido en Carrhae. Una legión entera cayó prisionera de los partos. Nadie sabe a ciencia cierta qué pasó con aquella legión perdida. 150 años después, Trajano está a punto de volver a cruzar el Éufrates. Los partos esperan al otro lado. Las tropas del César dudan. Pero Trajano no tiene miedo y emprende la mayor campaña militar de Roma hacia la victoria o hacia el desastre. Intrigas, batallas, dos mujeres adolescentes, idiomas extraños, Roma, Partia, India, China, dos Césares y una emperatriz se entrecruzan en el mayor relato épico del mundo antiguo, La novela con la que cierra su aclamada trilogía sobre Trajano. Hay emperadores que terminan un reinado, pero otros cabalgan directos a la leyenda. †



El alcohol y los países en desarrollo: Una perspectiva de salud pública

Varios autores

Temática: Autoayuda

Esta obra muestra lo que se sabe acerca de la epidemiología de los problemas relacionados con el alcohol en los países en desarrollo. El libro comienza poniendo la bebida en su contexto, considerando los factores históricos así como económicos, sociales y culturales que determinan el consumo de alcohol. Luego se cuenta cómo de ser un producto comunal se convirtió en una mercancía global, y las consecuencias de ello. Por último, se proponen acciones, tomando en cuenta la compleja gama de culturas, de niveles de gobierno, así como los ambientes del alcoholismo y sus pautas. †



Epilepsia: Enfermedad sagrada del cerebro

Autor: Simón Brailowsky
Temática: Ciencia

Una de las enfermedades neurológicas más frecuentes es la epilepsia. Por lo menos cuarenta millones de personas en el mundo son epilépticas. "Digamos, desde ahora, que la epilepsia no es una maldición, que no es contagiosa, que no provoca locura, que no es mortal, que no se asocia forzosamente ni a daño cerebral ni a retardo mental y, sobre todo, que en la gran mayoría de los casos puede ser controlada", manifiesta el doctor Brailowsky, ya que uno de los propósitos de este libro es destruir mitos por medio de la información adecuada. †

Un chico valiente como yo

Autores: Hans Wilhelm, Pilar Garriga

Temática: Infantil

Esta es la historia de un niño que todo el mundo creía estúpido y sin problemas ... En realidad, sus padres no lo conocían, creían que ya era mayor. Nadie sabía cómo se sintió, ni que a veces tenía malos ratos, excepto su abuela. Una vez que ella tiene que irse de viaje un tiempo y le hace un regalo: ¡Un osito! Los padres creen que ya es mayor para jugar con un osito, pero este se vuelve el compañero y confidente de nuestro niño, hasta que vuelve su abuela. Los mayores piensan que es divertido ser niño, pero no siempre es así. †



EE.UU. Nutricionistas piden que se eliminen las restricciones a las grasas saturadas



Los principales científicos en nutrición han pedido un replanteamiento urgente de las pautas dietéticas de EE. UU. 2020, que se publicarán a fines de este año.

En una carta al Congreso, investigadores en nutrición y exmiembros del Comité Asesor de Guías Dietéticas (DGAC) instaron a los departamentos de salud, servicios humanos y agricultura a dar “consideración seria e inmediata” a levantar el límite impuesto a la ingesta de grasas saturadas.

La carta concluye que “no hay evidencia científica sólida de que los límites superiores actuales para toda la población de grasas saturadas consumidas comúnmente en los EE. UU. prevengan las enfermedades cardiovasculares o reduzcan la mortalidad. No se justifica un límite continuo de estas grasas”.

Los mismos autores también publicaron una revisión en el Journal of the American College of Cardiology, argumentando que aunque las grasas saturadas pueden elevar el colesterol LDL, no son las partículas LDL pequeñas y densas, sino las **partículas LDL más grandes y flotantes** las que se asocian con menos riesgo de enfermedades cardiovasculares. †

Los títulos permanecen relativamente estables durante varios meses después de la infección

Los anticuerpos persistentes: los anticuerpos contra el SARS-CoV-2 son relativamente **estables durante al menos cinco meses**, según un análisis de pruebas de anti-

cuerpos en serie en unos 120 pacientes COVID-19 recuperados que donaron plasma convaleciente.

El hallazgo, publicado en Science, contrasta con informes recientes de niveles de anticuerpos que disminuyen rápidamente. Además, en un análisis separado de un grupo más grande, la mayoría de los participantes que se habían seroconvertido tenían anticuerpos con actividad neutralizante. Los investigadores señalan que “todavía no está claro si la infección con el SARS-CoV-2 en humanos protege de la reinfección y por cuánto tiempo”.



Aquí informamos que la gran mayoría de las personas infectadas con COVID-19 leve a moderado experimentan fuertes respuestas de anticuerpos IgG contra la proteína de pico viral, según un conjunto de datos de 30.082 personas examinadas en el Sistema de Salud Mount Sinai en la ciudad de Nueva York.

También mostramos que los títulos son relativamente estables durante al menos un período de aproximadamente **cinco meses** y que los títulos de unión antipicos se correlacionan significativamente con la neutralización del auténtico SARS-CoV-2.

Nuestros datos sugieren que más del 90% de los seroconvertidores producen respuestas de anticuerpos neutralizantes detectables. Estos títulos permanecen relativamente estables durante varios meses después de la infección. †

Tratamientos más intensos podrían curar la enfermedad de chagas

La investigación muestra que las dosis de medicamentos

más altas pero menos frecuentes podrían ser clave.

Investigadores del Centro de Enfermedades Tropicales y Globales Emergentes de la Universidad de Georgia han descubierto que un régimen farmacológico más intensivo y menos frecuente con las terapias disponibles actualmente podría curar la infección que causa la enfermedad de Chagas.



Se ha demostrado que **una sola dosis de benznidazol** es muy eficaz para matar más del 90% de los parásitos. Sin embargo, después de que un equipo de CTEGD descubrió que algunos de los parásitos entran en una etapa de inactividad, los investigadores plantearon la hipótesis de que un programa de tratamiento intermitente podría ser eficaz.

Demonstraron que el uso de un fármaco actualmente disponible en un régimen de tratamiento modificado de **dosis individuales más altas**, administradas con menos frecuencia durante un período de tratamiento prolongado, podría extinguir consistentemente la infección por T. cruzi en tres modelos de ratón de la enfermedad de Chagas. Una vez por semana, la administración de benznidazol a una dosis de 2,5 a 5 veces la dosis diaria estándar eliminó rápidamente los parásitos que se replicaban activamente y, en última instancia, erradicó la población de parásitos residual y transitoriamente inactiva en ratones. †

La ciencia del comportamiento “nerd”

La dopamina no es la “molécula del bienestar”, sino de la “exploración”.

¿Lo emociona y lo llena de energía la posibilidad

de aprender algo nuevo y complejo? ¿Lo excitan los matices? ¿Se siente realmente estimulado por nuevas ideas y escenarios imaginativos?



Si es así, es posible que tenga un flujo de **dopamina** en sus sinapsis, pero no donde tradicionalmente pensamos que fluye este neurotransmisor.

La producción de **dopamina** es esencial para el crecimiento. Pero existen muchos conceptos erróneos sobre el papel de la dopamina en la cognición y el comportamiento. La dopamina a menudo se etiqueta como la “molécula del bienestar”, pero esta es una caracterización gravemente errónea de este neurotransmisor. Como señala el neurocientífico de la personalidad Colin DeYoung, la dopamina es en realidad el “*neuromodulador de la exploración*”.

La función principal de la dopamina es hacer que deseemos cosas, no necesariamente que nos gusten.

Sin embargo, en los últimos años, se han propuesto otras vías de dopamina en el cerebro que están fuertemente ligadas al valor de **recompensa de la información**. Las personas que obtienen una puntuación alta en la tendencia general hacia la exploración no solo se sienten impulsadas a participar en formas conductuales de exploración, sino que también tienden a energizarse a través de la posibilidad de descubrir nueva información y extraer significado y crecimiento de sus experiencias. Estas “*necesidades cognitivas*”, como las llamó el psicólogo humanista Abraham Maslow, son tan importantes como otras necesidades humanas para convertirse en una persona completa. †



“TRABAJO ES TODA ACTIVIDAD CON PROPÓSITO”

Y nuestro rol es traducir a conocimiento científico toda manifestación producto del trabajo, y que esta información sea la que guíe la acción humana en la vida diaria.



- ◆ ANTROPOMETRÍA ◆ BIOMECÁNICA
- ◆ GONIOMETRÍA ◆ DISEÑO Y REDISEÑO DE PUESTO DE TRABAJO
- ◆ APTITUD PARA EL TRABAJO ◆ ESTUDIO DE TIEMPOS EN EL TRABAJO
- ◆ SALUD OCUPACIONAL ◆ MEDICINA DEL TRABAJO
- ◆ CAPACITACIÓN IN SITU, EN CENTRO, EN LÍNEA ◆ ERGONOMÍA ORGANIZACIONAL
- ◆ ERGONOMÍA COGNITIVA ◆ ERGONOMÍA FÍSICA



Acreditación



International Society
for the Advancement of
Kinanthropometry

LOJA:

Ciudadela Orillas del Zamora, calle Antisana y Corazón
Teléf. 07 272 5175 Cel. 099 938 4950

QUITO:

Guayas E3-49 y Amazonas, edif. Carolina Platz, Dep. 401, sector La Carolina
Teléf. 02 292 3399 Cel. 098 452 4250

www.clinicasa.com.ec

Formación en



Unidad de Ergonomía
Facultad de Ciencias Biológicas
Universidad de Concepción

ELLA

TODOS SOBRE LO MARAVILLOSO DE
SER MUJER



Dra. Tatiana Tapia Gómez
GINECÓLOGA-OBSTETRA
098 798 3821

Dra. Jhozaya Velasquez Granizo
GINECÓLOGA-OBSTETRA
0984 558 800

Médicas especialistas en Ginecología y Obstetricia, dedicadas a brindar información y resolver temas relacionados con la mujer en todas las etapas de su vida.

Equipo formado con el objetivo de poder ser un apoyo para otras mujeres, pues creemos firmemente que estamos aquí para construirnos unas a otras.

La ginecología está dedicada al cuidado de la mujer desde la prevención, lo cual es hoy por hoy lo más importante en nuestra salud, los controles médicos ginecológicos anuales preventivos, el examen físico, papanicolaou, estudios de imagen (eco, mamografía, densitometría ósea) permitirán que identifiquemos de manera oportuna cualquier patología, y eso nos facilitará su pronta resolución.



SERVICIOS QUE OFRECE ELLA

- Control ginecológico
- Papanicolaou
- Detección de HVP de alto riesgo
- Rastreo ecográfico
- Manejo de patologías ginecológicas (infecciones vaginales, dolor pélvico, sangrado uterino anormal)
- Asesoría en premenopausia y menopausia
- Asesoría en anticoncepción
- Colocación y retiro de dispositivo intrauterino (T de cobre y hormonal)
- Colocación y retiro de implante subdérmico de 3 y 5 años
- Asesoría preconcepcional
- Control prenatal
- Identificación de factores de riesgo para manejo de embarazo
- Manejo de embarazo de alto y bajo riesgo
- Atención de parto cefalovaginal
- Atención de cesárea

Edificio Citimed, Av. Mariana de Jesús OE7-02 y Nuño de Valderrama, consultorio 414

✉ ella.ginecologia@hotmail.com f [Ella Ginecología](#) @ [@ella.ginecologia](#)

Quito - Ecuador