

¿Cuántas horas debe dormir el bebé, el niño preescolar, los escolares o los adolescentes? Algunas pautas razonables pueden permitir que los padres también logren descansar mejor.



Haga del buen sueño una prioridad de la familia, como comer sano y ejercitarse. Dé el ejemplo e impactará para bien en el estado general de su salud y la de los niños.

Cuidar el buen sueño de todos en la familia

Por Dayse Villegas Zambrano

En ocasiones, por más que los padres se esfuercen y sean pacientes, los niños no quieren o no pueden dormir tranquilos. Y los adultos, por tanto, tienen que posponer su hora de descanso.

El sueño representa una necesidad biológica indispensable, que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales, indican los neurólogos pediatras Daniel Cruz Montesinos y María Andrea Linares Contreras. Durante el sueño, el cerebro presenta gran

actividad y en el organismo suceden numerosos cambios de todo tipo: hormonales, metabólicos, de temperatura, en el sistema muscular, en la respiración, entre otros.

Y ya que el sueño interviene en la regulación de múltiples sistemas orgánicos, su afectación puede originar un desequilibrio funcional en ellos.

Las necesidades de sueño de un niño cambian a medida que crece. Lo fisiológicamente esperado por edades sería: recién nacido hasta los 3 meses, de 14 a 17 horas; de 4 a 11 meses, de 12 a 15 horas. De 1 a 2 años, de 11 a

14 horas; de 3 a 5 años, de 10 a 13 horas; de 6 a 13 años, de 9 a 11 horas; de 14 años en adelante, de 8 a 10 horas.

El impacto de los problemas del sueño en la edad pediátrica no solo se verá reflejado en el crecimiento y el neurodesarrollo, sino también en la calidad de vida de la familia, como confirman Cruz y Linares.

"Buscamos educar a los padres acerca de la importancia del sueño infantil, y brindar información sobre posibles signos de alarma", para que la consulta médica sea oportuna y eficaz, señalan los expertos.

En Ecuador no hay cifras actualizadas, pero por referencias internacionales se conoce que entre el 25 y 30 % de los niños menores de 5 años presentan problemas o alteraciones del sueño de diverso orden, "con un claro infradiagnóstico por parte de los médicos".

Estas alteraciones tienen un abanico de posibilidades: hiperactividad, inatención, agresividad, depresión, cambios de humor, menor rendimiento escolar, tanto en niños regulares como en portadores de trastornos del neurodesarrollo y enfermedad psiquiátrica. (1)

PREPARACIÓN PARA LA HORA DE DORMIR

Los aspectos esenciales en los que debe basarse la labor de prevención son los siguientes:

- Los niños deben ir a la cama a la misma hora, preferiblemente antes de las 21:00.
- Mantener horarios de siesta diurna adecuados a la edad.
- Establecer una rutina antes de acostarse (baño y masajes).
- Hacer de la habitación un lugar propicio para el sueño; fresco, oscuro y tranquilo, evitando las luces brillantes.
- Evitar las comidas pesadas y la actividad vigorosa cerca de la hora de acostarse.
- Mantener los dispositivos electrónicos (televisión, computadoras, teléfonos móviles, tabletas) fuera de la habitación y limitar su uso antes de la hora de disponerse a dormir.
- Evitar tomar muchos líquidos como colas, café y té.
- Mantener horarios regulares durante el día, incluidos los de las comidas. (2)



LOS PROBLEMAS DEL SUEÑO EN LOS NIÑOS: TRES CATEGORÍAS

La educación desde el nacimiento del niño podría prevenir la mayoría de estos trastornos.

1. Al niño le cuesta dormir: puede presentar insomnio por higiene del sueño inadecuada.

2. El niño presenta eventos anormales en la noche: como en el síndrome de apnea-hipopnea obstructiva del sueño pediátrico (SAHS), sonambulismo, terrores del sueño o nocturnos, despertar confusional, pesadillas y movimientos rítmicos del sueño.

3. El niño se duerme durante el día; por privación crónica del sue-

ño de origen multifactorial o también por narcolepsia.

"La higiene del sueño es un instrumento muy útil para los padres en casa", aseguran Cruz y Linares, "ya que nos permite modificar hábitos o rutinas erradas que podrían explicar parte del problema. Queremos concientizar sobre la importancia del sueño en el neurodesarrollo del niño", finalizan los especialistas, "en esta época en que el encierro y la exposición a pantallas pueden predisponer la aparición de los trastornos". (3)



CONTRALORÍA GENERAL DEL ESTADO NOTIFICACIÓN

De conformidad con lo que disponen los artículos 90 de la Ley Orgánica de la Contraloría General del Estado y 21, letras b) y c) de su Reglamento, por desconocer sus domicilios actuales se notifica a los señores/ras: Iván Rhoely Gutiérrez Fajardo con cédula de ciudadanía 1718026485, ex Analista Jurídico; y Carlos Roberto Arias Andrade con cédula de ciudadanía 1712820685, ex Gerente General de la Empresa Pública Metropolitana de Gestión Integral de Residuos Sólidos EMGIRS - EP, que la Contraloría General del Estado, a través de la Dirección de Auditoría Interna de la EMGIRS - EP, se encuentra realizando el examen especial a las fases preparatorias, precontractual, contractual, ejecución, liquidación y pago de las contrataciones para el tratamiento de lixiviados, su control, descarga final, y cumplimiento ambiental, por el periodo comprendido entre el 1 de octubre del 2014 y el 31 de mayo del 2020, a fin de que ejerzan su derecho a la defensa, proporcionen los elementos de juicio que estimen pertinentes y señalen domicilio para futuras notificaciones.

Ing. Doris Calle Landázuri
DIRECTORA DE AUDITORÍA INTERNA
EMGIRS - EP

DCL
2020-10-13



CONTRALORÍA GENERAL DEL ESTADO

NOTIFICACIÓN

De conformidad con lo que disponen los artículos 90 de la Ley Orgánica de la Contraloría General del Estado y 21, letras b) y c) de su Reglamento, por desconocer sus domicilios actuales se notifica a los señores/ras: Iván Rhoely Gutiérrez Fajardo con cédula de ciudadanía 1718026485, ex Analista Jurídico; y, Carlos Roberto Arias Andrade con cédula de ciudadanía 1712820685, ex Gerente General de la Empresa Pública Metropolitana de Gestión Integral de Residuos Sólidos EMGIRS - EP, que la Contraloría General del Estado, a través de la Dirección de Auditoría Interna de la EMGIRS - EP, se encuentra realizando el examen especial a las fases preparatorias, precontractual, contractual, ejecución, liquidación y pago de las contrataciones para el tratamiento de lixiviados, su control, descarga final, y cumplimiento ambiental, por el período comprendido entre el 1 de octubre del 2014 y el 31 de mayo del 2020, a fin de que ejerzan su derecho a la defensa, proporcionen los elementos de juicio que estimen pertinentes y señalen domicilio para futuras notificaciones.

Ing. Doris Calle Landázuri
DIRECTORA DE AUDITORIA INTERNA
EMGIRS - EP

DCL
2020-10-13



**E
C
U
A
D
O
R**

CONTRALORÍA GENERAL DEL ESTADO

CONVOCATORIA

De conformidad con lo que disponen los artículos 90 de la Ley Orgánica de la Contraloría General del Estado y 23 su Reglamento, por desconocer sus domicilios actuales, se convoca a los señores/ras: Enríquez Sánchez Adriana Maribel, con cédula de ciudadanía 1715389860, ex Coordinadora de Seguridad, Salud Ocupacional y Ambiente; Flores Vidal Carlos Hermel, con cédula de ciudadanía 0102692852, ex Coordinador de Seguridad, Salud Ocupacional y Ambiente (E); Iván Rhoely Gutiérrez Fajardo, con cédula de ciudadanía 1718026485, ex Analista Jurídico; Luis Hernán Albuja León, con cédula de ciudadanía 1714758339, ex Coordinador de Seguridad, Salud Ocupacional y Ambiente; Martha Alexandra Carvache Lucas, con cédula de ciudadanía 0801765405, ex Coordinadora Financiera; Núñez Silva Iván Alejandro, con cédula de ciudadanía 1716542525, ex Coordinador de Seguridad, Salud Ocupacional y Ambiente; Rafael David Villamar Villamar, con cédula de ciudadanía 1703307536, ex Coordinador Jurídico; Santiago Antonio Andrade Piedra Naranjo con cédula de ciudadanía 1710317296, ex Gerente General y ex Gerente de Operaciones; Werner Wenceslao Altamirano Salazar, con cédula de ciudadanía 1711601391, ex Especialista Jurídico; Carlos Roberto Arias Andrade, con cédula de ciudadanía 1712820685, ex Gerente General; Hernán Alexis Alvarado Zambrano, con cédula de ciudadanía 1711623445, ex Gerente General de la Empresa Pública Metropolitana de Gestión Integral de Residuos Sólidos EMGIRS - EP, a la conferencia final de comunicación de resultados, mediante la lectura del borrador del informe del examen especial a las fases preparatorias, precontractual, contractual, ejecución, liquidación y pago de las contrataciones para el tratamiento de lixiviados, su control, descarga final, y cumplimiento ambiental, practicado por la Dirección de Auditoría Interna de la Empresa Pública Metropolitana de Gestión Integral de Residuos Sólidos EMGIRS - EP, de la Contraloría General del Estado, por el período comprendido entre el 1 de octubre del 2014 y el 31 de mayo del 2020. Diligencia que se realizará el día jueves 19 de noviembre de 2020 a las 09:00 a través de medios telemáticos link https://teams.microsoft.com//meetup-join/19%3ameeting_YjJhZjRkMTYtYTdhNi00ZmEzLWE2NjQtMjM3NzVkJmFIZjli%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22fcdd1a0d-1bff-438f-bc71-906db1f17213%22%2c%22Oid%22%3a%2274235a71-b977-42fe-9605-b5e5b696f812%22%7d

**Ing. Doris Calle Landázuri
DIRECTOR DE AUDITORIA INTERNA
EMGIRS - EP**

**DCL
2020-10-13**