

¿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



El hospital Carlos Andrade Marín es uno de los centros de Quito con continuo incremento de atenciones por COVID-19.

Quito suspende todo acto festivo de diciembre y COE pide que eso rija en el país

En la capital también se extendió la vigencia de los salvoconductos para transitar en casos excepcionales.

Quito

Mediante una mesa técnica del Comité de Operaciones de Emergencia (COE) nacional y cantonal de Quito, junto a varias autoridades de Gobierno y municipales, se informó los pedidos entre las distintas entidades, como las que conciernen a evitar las aglomeraciones. La información se entregó la mañana de ayer en las instalaciones del ECU911 en la capital.

El vicedirector de Quito, Santiago Guarderas, informó que se ha recomendado por parte del COE Metropolitano la suspensión de permisos para todo tipo de actividad que implique aglomeración, entre estos: eventos gastronómicos, competencias, pases del Niño...

Tampoco se permitirá la circulación de chivas, buses party, buses discoteca o similares, para evitar un mayor aumento de los contagios de COVID-19, que hasta ayer sumaban 59.403 casos positivos en la capital.

En cuanto a las ferias de Navidad, el funcionario informó que el Municipio capitalino ha aprobado 166 planes piloto de ferias navideñas; las demás están prohibidas.

Tras el pedido del COE nacional también se extendió la vigencia de los salvoconductos emitidos por el Gobierno hasta el 22 de noviembre en el Distrito Metropolitano de Quito. Siete días más tendrán validez estos documentos para los vehículos y a partir de esa fecha

entrarán en funcionamiento solamente los permisos emitidos a través de la Secretaría de Movilidad del Cabildo.

El sistema implementado ha detectado a ciudadanos con 20 salvoconductos para terceras personas, dijo el secretario de Movilidad del Distrito Metropolitano de Quito, Guillermo Abad. Se estima la emisión de 270.000 salvoconductos de circulación en la capital, que también mantiene alta ocupación hospitalaria por COVID-19.

Además el COE nacional dispuso el establecimiento de una mesa de trabajo integrada por cuatro instituciones: Ministerio de Salud Pública, Secretaría de Gestión de Riesgos, Ministerio de Gobierno y ECU911, con la finalidad de establecer los exhortos a nivel nacional para evitar las ferias por Navidad, fin de año y festivales de año viejo, pases del Niño y ferias gastronómicas por el alto riesgo de aglomeraciones.

El director del Servicio Integrado de Seguridad ECU911, Juan Zapata, dijo que hasta septiembre el país registró 5.518 aglomeraciones; en octubre, 14.517; y hasta mediados de este mes ya registran 12.933 novedades de este tipo.

"Como ustedes ven, hay una tendencia en el tema de aglomeraciones", dijo Zapata.

También añadió que registran 224.573 libadores a nivel nacional. De estos, en Guayaquil constan 42.632, en Quito 40.910 y en Cuenca 11.901, que son las ciudades más complicadas en este tema.

Hasta ayer, Ecuador sumaba 180.676 contagiados, de esos Guayaquil registraba 16.042 y Cuenca 8.781, según el Servicio de Gestión de Riesgos (SGR).

RECIBEN SOLICITUDES PARA LIBRE CIRCULACIÓN

La entidad encargada de entregar salvoconductos es la Empresa de Movilidad de Quito. Se debe dirigir un correo a: salvoconductos@quito.gov.ec o a: servicios-ciudadanos@quito.gov.ec explicando su requerimiento o llamar al 1800 510 510 opción 6 / 3952300 ext. 14015. La aprobación se hace por vehículo y por placa. En caso de aprobación se envía correo con el documento.

Pedidos del COE cantonal
Dos fueron los pedidos que el COE nacional deberá definir en su sesión del próximo jueves 19 de noviembre.

Santiago Guarderas pidió la prohibición en la venta de bebidas alcohólicas los días 23, 24, 25, 30 y 31 de diciembre, y que en Quito (en especial) se agreguen los días 5, 6 de diciembre, desde las 16:00 hasta las 06:00.

Otro de los requerimientos realizados fue la prohibición de concentraciones políticas, ya que los líderes políticos no colaboran evitando este tipo de concentraciones que generan aglomeraciones, mayor contagio y aumento en la curva de COVID-19, dijo Guarderas.

En otras localidades también se ha evidenciado el irrespeto de las medidas sanitarias durante mítines de candidatos.

Días atrás, el alcalde Jorge Yunda adelantó que los eventos masivos seguirán suspendidos en diciembre, mes en el que se recuerdan los 486 años de fundación de la capital y otras celebraciones de fin de año. Habrá actos virtuales, citó. (I)

Libre circulación vehicular y aforo de buses al 50% rige ya en el cantón Esmeraldas

Decisión de subir el aforo de pasajeros la tomó el COE local, tras pedido de los gremios urbanos.

Por Luis Freire-Esmeraldas

El COE cantonal de Esmeraldas dispuso la libre movilidad en tránsito para los vehículos particulares y evitar así excesos de pasajeros, principalmente en la transportación urbana e intercantonal, se indicó. La disposición entró en vigencia a las 06:00 de ayer.

La transportación pública lleva hasta el 50 % de pasajeros (aforo máximo). Los dirigentes de los gremios de la transportación urbana de las cooperativas Alonso de Illescas, Las Palmas y la Unión de Operadoras de Cooperativas en Taxis realizaron ese pedido a la dirección municipal de Tránsito y Transporte Terrestre, ante el incremento del transporte ilegal en carros particulares y motocicletas.

Edmundo Prado, presidente del gremio de taxistas, contó que el transporte no re-

gularizado puede generar contagios de coronavirus, además de inseguridad para los usuarios, pues muchos robos a personas los cometen en motos los delincuentes.

La operadora Las Palmas anunció también que desde ayer retomaba la ruta sur que cubre la zona de Aire Libre. Estaba suspendida por los robos a pasajeros y por la destrucción de ventanales en sus buses, al parecer por delincuentes que operan en las noches en el viaducto Esmeraldas-Tachina.

El tramo Aire Libre-Bimot-13 está cerrado parcialmente por trabajos de ampliación vial y esto obligó a desviar a la transportación urbana por el viaducto, con el riesgo de atracos, manifestó Freddy Freire, presidente de la operadora Las Palmas.

Los transportistas acordaron con el Municipio reforzar los operativos para reducir la ilegalidad de motos y autos no cooperados, así como regular el aforo en los buses. Y usuarios reclaman también por el servicio de las rutas 2 y 5 de Las Palmas. (I)

ECUADOR
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/as: Enriquez 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 Rhoelvi 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 Alejandra Carvache Lucas, con cédula de ciudadanía 0901765405, 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/join/19%3ameeting_YjZhZkRkMTYlYTdhNi00ZmEzWE2NjQhM3NzVzYkMlZjll%40?thread_v2%0fcontext%7b%221d%22%3a%22cd11a08-1bf4-438f-bc71-908f6117213%22%2c%220d%22%3a%2274235a71-b977-42fb-8609-b5a5b696f912%22%7d

Ing. Doris Calle Landazuri
DIRECTOR 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_YjJhZjRkMTYtYTdhNi00ZmEzLWE2NjQtMjM3NzVkMjFIZjli%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**