

Eje del mes:
Salud y Bienestar



Quito - Ecuador
tiempodesostenibilidad.com



06

COMUNICACIÓN
RESPONSABLE

10

ENDOMÁRketing

14

CONSERVACIÓN
Y ECOTURISMO

22

CASOS DE ÉXITO
RSE

18

INVITADA DEL MES:
MARÍA DEL CARMEN GANGOTENA
MAGISTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Y NUTRICIÓN
EJE: SALUD Y BIENESTAR

26

CONSTRUCCIÓN
SUSTENTABLE

30

RSE

34

TECNOLOGÍA E
INNOVACIÓN

38

PATRIMONIO
SOSTENIBLE

42

ECONOTICIAS

44

VENTANA AL MUNDO

48

BUENAS
PRÁCTICAS

50

COOPERACIÓN
GLOBAL

Producida por:



STAFF EJECUTIVO:

Ximena Vaca
Directora de Comunicación

Mónica Vaca
Directora de Marketing

Carolina Drouet
Directora Comercial

Mauro Reyes
Director Creativo

FOTO PORTADA:
©Patrick Neufelder
pixabay.com

tiempodesostenibilidad.com

info@tiempodesostenibilidad.com
revista@treintasegundos.com

Catón Cárdenas N71-154 y Pedro de la Peña.
Edificio "MAENCO" Sector El Condado,
Quito - Ecuador

02 2798 225 / 095 947 0657

   /TreintaSegundos

Todos los derechos reservados. 2016
Las opiniones vertidas en los artículos son de
exclusiva responsabilidad de los autores.

Tiempo de Sostenibilidad cuenta con la participación de importantes aliados que gracias a su espíritu de colaboración se han sumado al proyecto por considerar que está alineado con su filosofía, con sus valores y con su visión de futuro.

Agradecemos a:



Multiplicidad de voces, diversos enfoques, perspectivas distintas y un mismo hilo conductor:
La Sostenibilidad.





ACERCA DE...

Tiempo de Sostenibilidad es una revista digital que ha sido concebida como una vía de fomento y promoción del concepto de Sostenibilidad, sobre la base de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) promulgados por la ONU.

Consideramos que estos “17 objetivos para transformar el mundo” son el mejor resumen de las aspiraciones de la humanidad de cara al futuro. Hay muchos desafíos que deben ser abordados de forma estructurada y con la participación activa de todos.

Eso es lo que plantea la Nueva Agenda de Desarrollo Sostenible 2030.

Por eso, nos alineamos a esta agenda y decidimos que de ella surjan los ejes temáticos que guían el contenido de la revista.

A este proyecto, se han sumado diversos aliados, que comparten este propósito y que enriquecen con sus visiones y experiencias, los diferentes tópicos que se abordan en esta publicación.

Tiempo de Sostenibilidad es producida por Treinta Segundos, Comunicación Estratégica, en el marco de nuestras acciones de Responsabilidad y Buenas Prácticas, por eso, es una revista de difusión libre, sin fines comerciales.

Nuestra meta es fortalecer la difusión y toma de conciencia respecto a los temas vinculados con la Sostenibilidad, a través de esta herramienta de comunicación que aprovecha el potencial y la versatilidad de los medios digitales.

¡Disfruten su lectura!

CARTA A LOS LECTORES

Salud y bienestar, dos elementos básicos para una vida plena, son el eje temático de nuestra revista de este mes.

El Objetivo de Desarrollo Sostenible 3 pretende "garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades" por considerarlo la base para lograr el desarrollo sostenible

La ONU destaca además que "se han obtenido grandes progresos en relación con el aumento de la esperanza de vida y la reducción de algunas de las causas de muerte más comunes relacionadas con la mortalidad infantil y materna. Se han logrado grandes avances en cuanto al aumento del acceso al agua limpia y el saneamiento, la reducción de la malaria, la tuberculosis, la poliomielitis y la propagación del VIH/SIDA. Sin embargo, se necesitan muchas más iniciativas para erradicar por completo una amplia gama de enfermedades y hacer frente a numerosas y variadas cuestiones persistentes y emergentes relativas a la salud".

Sin embargo, las cifras demuestran que queda mucho por hacer. Algunos datos que llamaron particularmente mi atención son los relacionados con la salud infantil:

Cada día mueren 17 000 niños menos que en 1990, pero más de seis

millones siguen muriendo antes de cumplir los cinco años cada año.

Los niños nacidos en la pobreza tienen casi el doble de probabilidades de morir antes de cumplir cinco años que los de familias más ricas.

Los hijos de madres con estudios, incluso las que solo tienen estudios primarios, tienen más probabilidades de sobrevivir que los niños de madres sin educación

Un panorama verdaderamente grave pero que a la vez determina el rumbo a seguir. La educación es sin duda un factor clave.

La vida saludable es un tema de cultura y esta cultura se construye desde la familia y las comunidades.

Nuestros hábitos, nuestra alimentación, la rutina que tenemos, la forma en que manejamos el estrés, el hecho de practicar deporte regularmente o llevar una vida sedentaria y especialmente la actitud que tenemos ante la vida, son factores que determinan nuestra condición de salud y el grado de bienestar que podemos alcanzar.

Hay muchos factores que influyen en la salud de las personas y en el bienestar social. La negatividad, la intolerancia, la ira, el miedo, la frustración, son como tóxicos que van envenenando nuestro

entorno, dañando nuestra salud y volviendo cada vez más complicada la convivencia en sociedad.

Por eso es importante actuar de manera consciente y coherente. Hay una frase de Mahatma Gandhi que me permite compartirles pues me parece oportuna:

"Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras.

Cuida tus palabras, porque se convertirán en tus actos.

Cuida tus actos, porque convertirán en tus hábitos.

Cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino."

Lamentablemente, solemos tomar conciencia de esto muy tarde. Cuando la enfermedad ya se ha presentado en nuestras vidas, cuando las consecuencias de nuestros actos ya son irreversibles. Sufrimos entonces un shock y en ese punto viene la decisión que puede estancarnos o proyectarnos al futuro.

Personalmente, elijo la opción de mirar atrás, analizar lo que pude haber hecho mejor, descubrir lo que debo cambiar y ejecutar la estrategia para seguir adelante sin miedo a la adversidad.

Ximena Vaca Riofrío
Productora General

Tiempo de Sostenibilidad

La salud y el bienestar: un reto para el mundo y también para las empresas

Por: Marcos González



La salud no es solo uno de los grandes retos que enfrenta el mundo. También es una prioridad para cada uno de los más de 7.000 millones de habitantes que conforman la población mundial. Además, en 1946 la Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS) estipuló que la salud es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano.

Para lograr un mundo mejor y alcanzar el tan deseado desarrollo sostenible es fundamental garantizar una vida saludable y promover el bienestar de todos, independientemente de factores como la edad, el sexo o país de origen.

Es cierto que en las últimas décadas se han logrado grandes avances: ha aumentado la esperanza de vida de millones de personas y cada vez estamos más cerca de acabar con algunas de las causas más comunes en el ámbito de la mortalidad infantil y materna.

También hemos logrado avanzar en aspectos ineludiblemente vinculado a la salud como, por ejemplo, el acceso al agua limpia y el saneamiento. Sin embargo, Estados, mundo empresarial, tercer sector y sociedad civil tenemos que trabajar aún más para erradicar completamente enfermedades como la malaria o el SIDA, entre muchas otras.

En este contexto, no puedo olvidarme de mencionar la aprobación en septiembre de 2015 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Uno



de estos objetivos, el número 3, ha puesto el foco en el ámbito sanitario. Así, pretende para 2030 garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas las personas independientemente de su edad.

De forma más concreta, el ODS 3 busca asegurar la salud y el bienestar de todas las personas y edades; poner fin a las muertes evitables de recién nacidos y de niños menores de 5 años; poner fin a epidemias como el SIDA, la tuberculosis o la malaria; reducir a la mitad el número de muertes y lesiones causadas por accidentes de tráfico en el mundo; y lograr la cobertura sanitaria universal y un acceso asequible a medicamentos y vacunas, entre otras metas.

En el cumplimiento de este objetivo, el sector privado tiene un papel fundamental tanto a nivel interno como externo. Además de cumplir las normativas nacionales e internacionales que garanticen la salud y el bienestar de las personas en el trabajo, las organizaciones pueden ir un paso más allá. ¿Cómo?

Un primer paso podría ser la difusión de hábitos saludables para el cuidado de la salud y el bienestar. Por ejemplo, con el desarrollo de planes de salud, higiene y seguridad laboral para el capital humano de la empresa.

A nivel externo, las empresas deberían poner el foco en reducir el impacto de sus operaciones y asegurarse de que no afecten negativamente a las comunidades en las que operan.

Asimismo, pueden contribuir al conjunto de la sociedad facilitando el acceso a los medicamentos, promoviendo la investigación y compartiendo su conocimiento en el ámbito de la salud y el bienestar. Y es que, cada vez más, la salud está presente en todas las esferas de la vida. Ya no se trata tan solo de una cuestión que preocupa en el ámbito personal o familiar sino que también se promueve la salud desde el entorno educacional o laboral.

Recientemente, en el Día Mundial de la Salud, me sorprendió saber que ocho de cada diez europeos que padecen depresión están en edad de trabajar. Entre estos, uno de cada diez sufre un episodio depresivo al año, con una duración media de 35,9 días por episodio.



Este 2017, la ONU ha conmemorado este día centrando sus esfuerzos en sensibilizar sobre la depresión, una enfermedad cuyo reconocimiento social es aún complejo y que, además, provoca pérdida de productividad y absentismo laboral. Se trata de una enfermedad que afecta entonces a todas las esferas de la persona que la padece, desde la relación sus familiares y allegados hasta su trabajo. En este sentido, el ámbito laboral es clave para detectar casos de depresión debido a la cantidad de horas que las personas pasan en sus puestos de trabajo.

He aquí, pues, una razón más para que las empresas promuevan la salud en el entorno laboral y se preocupen por cuidar la salud de sus trabajadores y mejorar su calidad de vida. Y es que una empresa que apueste por la salud

está, sin duda alguna, propiciando trabajadores más sanos, felices y productivos.

En la salud y el bienestar de las personas uno de los pilares clave es la nutrición. Al fin y al cabo, alimentarnos de una forma saludable nos permitirá superar el día con más energía y tener las fuerzas necesarias para rendir tanto en el trabajo como en nuestra vida personal.

En este sentido, y con motivo de la 100 Jornada Corresponsables celebrada en Madrid, llevamos a cabo un Taller Corresponsables sobre salud y nutrición, patrocinado por Nestlé y en el que participaron la Fundación Española de Nutrición, Nestlé y varios expertos en salud. El taller abordó la importancia de promover hábitos saludables en las organizaciones.

Así, se expusieron buenas prácticas en la materia, demostrando que la salud se ha convertido también en un objetivo para empresas y organizaciones y es, a día de hoy, un eje más en el plan estratégico de las compañías.

Fotografías: Pixabay: www.pixabay.com



Marcos González
Presidente - Editor
CORRESPONSABLES
Y FUNDACIÓN
CORRESPONSABLES
.....
www.corresponsables.ec

Participa en la edición 2017 del *Anuario Corresponsables*

ARGENTINA - COLOMBIA - CHILE - ECUADOR - MÉXICO - PERÚ

Ayúdanos a **construir un mundo mejor para todos desde la comunicación responsable** y colabora en la publicación anual más rigurosa, contrastada, multistakeholder y completa sobre Responsabilidad Social y Sostenibilidad, tanto desde el punto de vista de las grandes y pequeñas empresas como de todos los grupos de interés: administraciones y entidades públicas, mundo académico, medios de comunicación, entidades no lucrativas...



PARA MÁS INFORMACIÓN Y RESERVA DE ESPACIOS:

Carolina Zatarain: (+34) 66-3950-121 (carolinazatarain@corresponsables.com)

ARGENTINA

CHILE

COLOMBIA

ECUADOR

ESPAÑA

MÉXICO

PERÚ

www.corresponsables.com

comunicacion@corresponsables.com

“Bien ser, Bien hacer, Bien estar, Bien tener”



Por: Mónica Vaca Riofrío

Para introducir la temática del mes: “Salud y bienestar” me referiré a la conferencia magistral del destacado empresario nikkei Carlos Kasuga, en la cual presentó conceptos extremadamente relevantes, enmarcados en cuatro principios esenciales:

1. EL BIEN SER: “Debemos ser puntuales, ser honestos, ser trabajadores, ser disciplinados, ser cariñosos”. El bien ser está determinado por los valores

personales que deben ser cultivados desde la niñez.

2. EL BIEN HACER: “Todo lo que hagas: hazlo bien... si te vas a levantar... hazlo bien, si te vas a vestir... hazlo bien, si te vas a despedir de tu familia... hazlo como si fuera el último saludo, hay que hacer las cosas bien”. Las personas que dan más de lo que reciben, a su familia, a sus hijos, a sus trabajadores, a sus empleados y a su sociedad suben al tercer nivel: “el bien estar”.

3. EL BIEN ESTAR: “Este paso es sinónimo de felicidad, porque diste lo mejor de ti a toda la gente con la que tuviste la fortuna de tratar el día de hoy”. Seguir los tres pasos: bien ser, bien hacer y bien estar, tarde o temprano nos conducirá al “bien tener”.

4. EL BIEN TENER: “No busquen obtener las cosas rápido y fácil “. El bien tener es el resultado de desarrollar a cabalidad cada uno de los tres pasos anteriores.

Carlos Kasuga sostiene que para tener una empresa de calidad, una familia de calidad, una institución de calidad, primero la persona tiene que comprometerse consigo misma y con su gente, para finalmente conservar "una sociedad de calidad", además recalca la importancia algunos factores para el desarrollo de la sociedad latinoamericana, entre los principales encontramos:

La Educación:

"Mi padre me enseñó: si quieres riqueza para ti y para toda la gente que te rodea, siembra en ellos educación".

En latinoamérica nos preocupamos en mayor medida por la educación del conocimiento y por las calificaciones; sin embargo lo que más nos hace falta es una educación formativa, una educación en valores.

La Limpieza:

"Otro de los problemas es la falta de la higiene o de limpieza. Debemos enseñar desde la niñez, a nuestra gente, a nuestros empleados, a nuestros trabajadores que la virtud más noble que tiene el ser humano es la limpieza".

Es muy común ver a empresarios, ejecutivos, directores, jefes que tienen baños privados, espejos relucientes, jabones perfumados, toallas blancas, mientras el baño del



trabajador es un verdadero desastre, es así que al ver esta diferencia, el trabajador no se llega a poner verdaderamente la camiseta de su empresa".

Debemos también trabajar en limpieza de nuestros hogares con nuestros hijos, para que entiendan el concepto de que todo prospera a partir de la limpieza y el orden.

El buen ejemplo:

"Los jefes, directores ejecutivos, empresarios, ponemos reglamentos: por ejemplo cómo se va a sancionar al trabajador que llegue diez minutos tarde, sin embargo muchas veces altos ejecutivos llegan a bordo de su BMW una hora tarde y nadie dice nada. El buen jefe, buen director, buen empresario debe ser el primero en llegar y el último en irse".





El ejemplo arrastra, el ejemplo causa admiración, el ejemplo es lo que crea la disciplina de un pueblo, de una empresa, de una nación... el buen ejemplo.

La Responsabilidad y esfuerzo:

"Solemos escuchar como nuestros trabajadores, nuestros alumnos, nuestros hijos, muchos de nosotros decimos: se rompió, se cayó, se perdió... pero cuando se pregunta ¿quién lo hizo?... nadie se hace cargo."

Si queremos ser libres, si queremos volar alto, si queremos triunfar en la vida, debemos trabajar arduamente, esforzarnos y realizar sacrificios por cumplir nuestras metas y objetivos.

Principios de la naturaleza:

"En Japón las personas están educadas sobre los principios de la naturaleza. Ellos comparan las estaciones del año con las diferentes etapas de su vida:

Primavera: desde el nacimiento hasta los 20 años de edad. Durante este período la persona tiene la obligación de crecer tanto física, moral y espiritualmente, tratando de alcanzar su máxima plenitud.

Verano: desde los 20 hasta los 40 años de edad. Es una época frondosa. Casamiento, hijos, trabajo, tiempo libre.

Otoño: desde los 40 hasta los 60 años de edad. Cambia el cuerpo y cambian

los estados emocionales, nos damos cuenta de que estamos madurando.

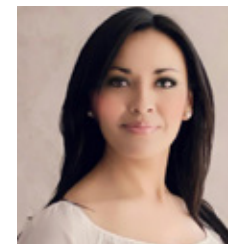
Invierno: desde los 60 años en adelante. Lo importante es llegar bien a esta etapa, con una jubilación óptima".

Muchas veces transcurrimos en nuestra vida cotidiana con gran prisa, rodeados de numerosas preocupaciones que no nos permiten vivir a plenitud el momento presente.

Estamos expuestos a elevados niveles de estrés que pueden traducirse en distintos tipos de enfermedades.

El concepto de salud según la OMS es "un estado de completo bienestar físico, mental y social", para ello estos tres niveles de bienestar deben desarrollarse paralelamente y en equilibrio.

Fotografías: Pixabay: www.pixabay.com



Mónica Vaca

Agile Consultant & Marketer
Capacitadora

marketing@treintasegundos.com



TreintaSegundos
comunicación estratégica

WORKSHOP
PERSUACIÓN &
NEGOCIACIÓN

Hasta el 06 de mayo

\$200

CUPOS LIMITADOS

Hasta el 12 de mayo

\$250

SÁBADOS

13 y 20 de mayo

HORARIO

09:00 am a 14:00 pm

Informes e inscripciones: marketing@treintasegundos.com



Dosis de naturaleza para la salud y el bienestar

Por: Adela Espinosa

Reserva Yanacocha - Por la Trocha Inca. Foto: ©Adela Espinosa

Hace pocos días leí dos artículos que llamaron mi atención. El uno, publicado en World Economic Forum, habla sobre una práctica japonesa llamada “Shinrin-yoku”, lo que en español se traduce como un “baño de bosque”. El otro artículo, publicado en Study Finds, hace referencia a una investigación liderada por el Dr. Daniel Cox, de la Universidad de Exeter, en el Reino Unido, que demuestra el efecto positivo que el ver

aves en nuestro entorno tiene en la salud. Aunque el uno se enfoca en los bosques y el otro en las aves, los dos coinciden en que la interacción con un entorno natural proporciona muchos beneficios a nuestra salud y bienestar.

“Shinrin-yoku”, práctica que entró a formar parte del sistema de salud pública de Japón en 1982, se refiere al simple hecho de estar en un bosque, sin

trotar, sin hacer ejercicio, sin ponerse una meta. La idea es relajarse y estar ahí, “bañándose” de sus imágenes, aromas y sonidos. Esta práctica, ha probado ser efectiva para reducir el estrés, fortalecer el sistema inmunológico, y en general, incrementar la sensación de bienestar.

Un experimento conducido por el centro de medioambiente y salud

de la universidad Chiba en Japón, concluyó que estar en un bosque baja la concentración de cortisol (hormona del estrés) y, por ende, las personas se sienten más descansadas y menos estresadas luego de un baño de bosque. Adicionalmente, hay experimentos que demuestran que los baños de bosque calman el espíritu y ayudan a combatir la depresión, por lo cual investigadores concluyeron que los lugares rodeados de bosques pueden ser considerados “entornos terapéuticos”.

En el Reino Unido, investigadores de la Universidad de Exeter, la Universidad de Queensland, y el Fondo Británico para la Ornitología, liderados por el Dr. Daniel Cox, encontraron que las “dosis de naturaleza”, como ver aves y plantas, otorgan significativos beneficios a la salud mental, especialmente para personas que viven en áreas urbanas.

El estudio menciona que las aves cerca de nuestra casa, y en la naturaleza en general, constituyen una promesa para la medicina preventiva, para tener ciudades más saludables, y lugares para vivir más felices. Concluyeron que ver aves hace que las personas se sientan más relajadas y más conectadas con la naturaleza, y que el simple acto de observar un entorno natural, reduce los niveles de depresión, ansiedad, y de estrés.

A pesar de que los estudios fueron conducidos en dos lugares diferentes del mundo, incluso con culturas diferentes,



Yanacocha - Orquídeas ©Adela Espinosa



Yanacocha - Pinchafor Enmascarado ©Doug Wechsler



Yanacocha - Trocha Inca ©Linda Jennings



Yanacocha - Alizafiro grande ©Adela Espinosa

la conclusión es la misma: la interacción con la naturaleza es beneficiosa para la salud y tiene propiedades terapéuticas porque reduce los niveles de estrés y ansiedad, incrementando la sensación de bienestar.

Aparte de los beneficios mencionados en los estudios realizados, los “baños” de bosque o las “dosis” de naturaleza, nos vuelven más perceptivos y agudizan nuestros sentidos.

Al caminar relajadamente por un bosque, o cualquier entorno natural, podemos apreciar cosas que únicamente pueden ser vistas y escuchadas cuando uno se mueve lentamente y se toma un descanso del estrés de la vida diaria, conectándose con el entorno natural.

Podemos ver, o al menos percibir, que hay aves que se mueven entre árboles y arbustos; podemos ver que hay flores de diferentes tamaños, formas y colores; que hay hojas con distintas tonalidades y texturas, y que incluso hay minúsculas criaturas que las habitan. Si nos concentramos un poquito, podemos escuchar innumerables sonidos con distintas tonalidades e intensidad.

Podemos escuchar el canto de las aves, así como también de insectos y anfibios. Podremos además oír las ramas que se mueven por el viento; las hojas secas que crujen con nuestras pisadas, en fin,

¡Las posibilidades son infinitas!...

“Ve a un bosque.
Camina despacio.
Respira.
Abre todos tus
sentidos”

(shinrin-yoku.org)



Yanacocha - Trocha Inca ©Doug Wechsler

RESERVA BIOLÓGICA YANACOCHA

Senderos



A menos de una hora de Quito, en la ladera occidental del Pichincha, se encuentra la Reserva Yanacocha, propiedad de la Fundación de Conservación Jocotoco.

Tiene un área de 1200 ha. en un rango altitudinal entre los 3200 y 3700 msnm, que va desde el bosque montano hasta el páramo. En la reserva se han registrado alrededor de 130 especies de aves y 25 de colibríes, entre estos el Zamarrito Pechinegro, colibrí endémico de la zona, que se encuentra en peligro crítico.

Yanacocha se estableció en el 2001 con la finalidad de proteger su hábitat tan restringido.

La reserva tiene además alta importancia para la protección del oso de anteojos, del puma y de varias especies de mamíferos, así como también de anfibios.



Yanacocha - Tangara de Montaña de Vientre Escarlata ©Adela Espinosa

Para llegar a Yanacocha se accede a través de la carretera a Nono o Ecoruta Paseo del Quinde, la cual inicia en un desvío de la Avenida Occidental (Barrio Mena del Hierro). A unos 9 km a lo largo de este camino, se debe girar a la izquierda por donde se encuentra un letrero de la Reserva Yanacocha Jocotoco (barrio Rundupamba).

Después de 8 kilómetros a lo largo de una carretera empedrada y de tierra, se debe cruzar por las instalaciones de la Empresa de Agua Potable de Quito (EPMAPS), en el río Pichán. Se continúa por 2 kilómetros más, hasta el ingreso a la Reserva.

Horario de atención para visita de senderos y jardín de colibríes:

07h00 a 15h30

Horario de atención del Café Zamarrito y el Centro de Interpretación:

08h00 a 15h00



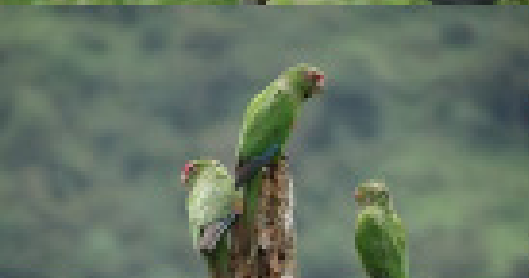
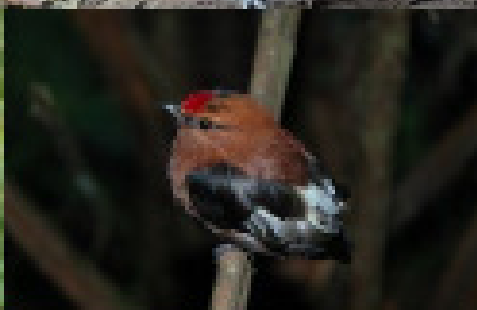
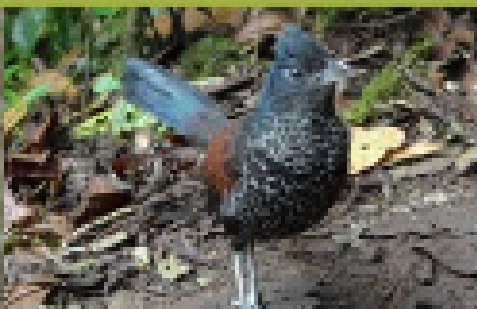
Adela Espinosa

Miembro del Directorio
FUNDACIÓN JOCOTOCO

www.fjocotoco.org

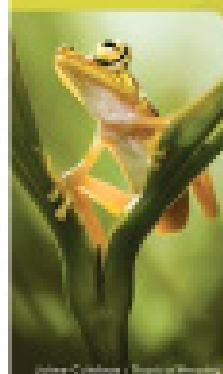


Unidad de Conservación
JOCOTOCO



VISITA NUESTRAS RESERVAS

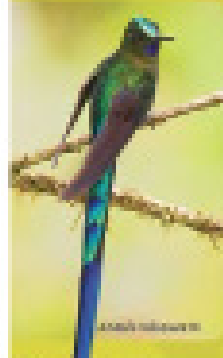
JOCOtours
Lodging & Tours



Ofrecemos: Tours peatonales, Ecoturismo y Senderismo, Oportunidades de Fotografía, Hospedaje ecológico, Comida deliciosa, Reservas y Comedores de aves y mamíferos, Campings, WiFi

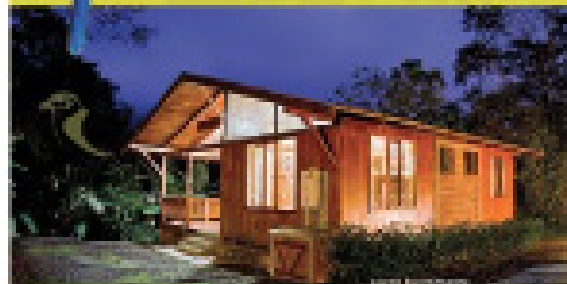


Visita la mejor red de conservación y ecoturismo en Ecuador. Somos parte de la alameda y ejemplar **Fundación Jocotoco**



Nuestros hoteles dentro de reservas naturales que protegemos:

- **Umbrellabird Lodge**
El Guano, Pichincha
- **Casa Simpson**
El Kichinachi, Pichincha
- **Unaca Lodge**
El Guano, Pichincha
- **Chocó Lodge**
El Guano, Pichincha



www.jocotoursequador.com

info@jocotoursequador.com

Tel: 2 505 139 / 099 344 0038

Lizardo García E9-104 y A. Xaura



INVITADA DEL MES

María del Carmen
Gangotena

Magister en Ciencias de la
Nutrición y Educación

Consultora en temas de
Salud y Nutrición a nivel
nacional e internacional

"Llevar una vida sana
es poder decidir
con libertad sobre
tu cuerpo, tu mente
y tu espíritu".

¿Qué se entiende por “Vida Sana” y qué factores influyen en su consecución?

Me gustaría empezar definiendo lo fundamental, según la Organización Mundial de la Salud es el estado completo de bienestar físico y social que tiene una persona. Al darle una connotación de completo, no es simplemente la ausencia de enfermedad, sino que va mucho más allá y es más integral. Es por esto que una “Vida Sana” se refiere a un bienestar total, a una plenitud en el uso de las funciones biológicas, a una completa inserción social y por supuesto al uso pleno de las facultades mentales, donde no haya procesos de depresión ni angustias. Llevar una vida sana es poder decidir con libertad sobre tu cuerpo, tu mente y tu espíritu.

Para llevar una vida sana es necesario tomar en cuenta varios factores fundamentales para no enfermar y que son parte de una cultura de prevención. Principalmente, la salud de la persona se define por la cultura imperante en la sociedad, en la familia y en la comunidad; pero también viene dado por la disponibilidad de recursos económicos y de alimentos saludables; además de contar con espacios para realizar actividad física y deportes. Y vivir en un ambiente armónico que promueva la salud mental, la recreación y el descanso. Otro elemento de importancia es que la persona cuente con servicios de salud que respondan a sus necesidades, desde el inicio de su vida.



En este gráfico podemos ver que una persona debe llevar un manejo integral de su salud para llegar a tener una “Vida Sana”.

Para que una sociedad goce de buena salud y bienestar ¿qué actores deben involucrarse?

Como lo habíamos mencionado, la actitud hacia la salud está dada principalmente por la cultura en la que la persona nace y crece y por supuesto por las costumbres que tiene su familia con respecto al consumo de alimentos saludables, actividad física, deportes y recreación; también a la importancia que esta familia le dé a la cultura de prevención en salud y con cuánta frecuencia acuden a los servicios de salud para realizar un monitoreo del crecimiento, desarrollo, acceder a vacunas, vitaminas, minerales y actividades de promoción de salud.

Es así, que el Estado es quien debe ser capaz de proveer de servicios de salud de calidad, que estén prestos a atender las necesidades de la población. También los municipios deben proveer

de espacios de recreación seguros y limpios para que la familia pueda realizar actividad física, deportes y recreación. Así mismo deben existir servicios básicos seguros como agua potable, alcantarillado, control de contaminación, reciclado de desechos, control de plagas, para mencionar algunos, que incidirán en el ambiente sano al que tiene derecho toda persona.

Varios estudios han demostrado que en la mayoría de los casos, a nivel mundial, la Salud Pública ha concentrado mayores esfuerzos y recursos en la salud curativa en lugar de la preventiva. ¿Cómo lograr un adecuado equilibrio entre ambas?

Esta afirmación es verdadera, sin embargo en este momento es una tendencia en el mundo el ofrecer a la población actividades de prevención y trabajar mucho en la cultura de prevención. Algunos estudios también muestran que es más barato mantener a la persona sana y evitar que adquiera enfermedades crónicas, como la diabetes, hipertensión u otras y que es más oneroso para el Estado y es una



carga de largo plazo para la sociedad. Actualmente, los sistemas de salud preparan a su personal para que acudan a las casas de las familias y ofrezcan actividades de promoción y prevención en salud y que no se concentren en simplemente curar las enfermedades. Esto ha dado buenos resultados, aún en nuestro país, donde el Modelo de Atención Integral de Salud imperante lo hace mandatorio para el personal de salud.

Hay que ser conscientes que ya existen en este momento enfermos crónicos, enfermos catastróficos, obesos y discapacitados, el Estado debe atender en todo su potencial a las necesidades de estas personas y brindarle las medicinas y atención a las que tienen derecho. Pero el Estado también debe aprender de estas enfermedades y cómo prevenirlas, reconocer en donde

se localizan los factores de riesgo y eliminarlos y seguir trabajando en la cultura de la prevención y la promoción de la salud.

El Objetivo de Desarrollo Sostenible 3 busca “Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades”. De qué maneras se puede alcanzar para el 2030

Para lograr que el ODS 3 sea una realidad, es necesario trabajar en varios frentes y de manera integral. Ya que la salud es integral y depende de muchos factores que interactúan, se debe trabajar de igual manera y cada una de las Instituciones involucradas debe cumplir desde su ámbito de gestión.

Así es que el Estado debe garantizar atención de salud de calidad que responda a las necesidades de las

familias y comunidades; el modelo imperante debe promover la salud desde actividades de prevención y atención en el cuidado de la salud.

Así también el Estado debe garantizar que los sistemas agropecuarios sean capaces de producir suficientes alimentos nutritivos y saludables y que estos lleguen a los consumidores a precios razonables. Debe también apoyar a los Municipios para que puedan brindar a la población servicios básicos y de saneamiento ambiental.

Así mismo los Municipios deben dar a los ciudadanos espacios públicos saludables como parques, canchas, gimnasios comunitarios, actividades de recreación, actividades educativas recreativas, entre otras.

Además es necesario contar con la corresponsabilidad de las familias, que deben preferir comprar alimentos saludables y prepararlos en casa con higiene y siguiendo los principios de la alimentación saludable. Las familias también se comprometerán a acudir con todos sus miembros a recibir atención de salud y participar en las actividades de promoción.

De igual manera, los centros educativos que son núcleos sociales de las comunidades, deben contribuir al ofrecer espacios saludables para que los niños y niñas y adolescentes puedan tener información de salud y nutrición que puedan aplicarla a sus

vidas y comunicarla a sus familias. Como podemos ver, esto es todo un proceso integral que involucra a muchas Instituciones y personas y cada una debe cumplir a cabalidad con sus competencias.

¿Somos lo que comemos? ¿Qué papel juega la alimentación en la buena salud?

Al ser organismos biológicos que necesitan del combustible adecuado para funcionar, esta afirmación es cierta. “Somos lo que comemos”, es a través del alimento que el cuerpo humano adquiere energía que le permite desarrollar procesos de combustión y generación en cada una de las células; igualmente pueden incorporar nutrientes como vitaminas y minerales y otras sustancias fundamentales para la salud como son la fibra dietaria, sustancias antioxidantes, probióticos y prebióticos. Todos estos ingresan a partir de la alimentación que cada persona lleva a cabo algunos momentos del día.

Los principios de una alimentación saludable se resumen en que debe ser variada, es decir debemos consumir diariamente alimentos energéticos, alimentos reguladores, alimentos constructores.

Los alimentos energéticos por ejemplo son el arroz, el pan, los fideos, la quinua, la papa. En cambio los alimentos reguladores son los donadores de

vitaminas y minerales por excelencia, es decir las frutas, verduras y hortalizas. Y los alimentos formadores son aquellos que nos brindan proteínas de origen animal y vegetal, como las carnes, aves, pescado, lácteos, leguminosas, nueces y semillas y el huevo. Es importante anotar que la persona debería incluir de todos estos alimentos en sus comidas principales.

El plato saludable que se muestra a continuación es un ejemplo de alimentación saludable.



¿Es posible desarrollar una cultura de vida saludable?

Como lo he mencionado arriba, la vida saludable está marcada por la cultura de la familia y de la sociedad en la que nace una persona. Por lo tanto, si la sociedad posee esta tendencia, entonces los individuos irán caminando hacia la vida saludable, de manera espontánea.

Digamos que si crecemos en un entorno donde hay alimentos saludables y nutritivos y aprendemos a consumirlos

desde siempre, esos serán los alimentos de nuestra preferencia y no buscaremos directamente alimentos chatarra.

Igualmente, si aprendemos que podemos salir a jugar en un parque seguro y limpio y ahí hacemos buenos amigos y nos divertimos, se espera que lo hagamos todo el tiempo, en vez de quedarnos en casa frente a la Tablet o la televisión.



Contacto:

FB: @gangotenamc.ec

email: gangotenamc@gmail.com

Fotografías: ©María del Carmen Gangotena



Entrevista:
Ximena Vaca

TREINTA SEGUNDOS

treintasegundos.com

DIFARE: Trabajando en los ODS

Por: José Miguel Yturralde



DIFARE es una empresa ecuatoriana que inició sus operaciones en 1984 para contribuir con el desarrollo del sector farmacéutico y de consumo a través de la Distribución, el Desarrollo de Farmacias y la Representación de Productos. Dentro del Portafolio del Grupo se encuentran marcas como: Pharmacy's y las Franquicias de Farmacias Cruz Azul y Farmacias Comunitarias. Además de los productos: Menticol, Mentol Chino, Hepagen, Lacteol, Mixavit, Mebo, Atrolip, Proton, Cipram, entre otros.

La Responsabilidad Corporativa (RC) la vive DIFARE desde sus inicios, al involucrarse en la cadena de valor que lleva salud y bienestar a los ecuatorianos. Durante 32 años, dialoga con sus grupos de interés, enfocándose por satisfacer sus expectativas. En el marco de una operación ética, equitativa, inclusiva y solidaria bajo una visión ganar-ganar y trabajando para que más personas en el país tengan acceso a una buena medicación.

Para DIFARE, aportar con el desarrollo sostenible del país no es solo una idea, es el modelo de gestión en el que se ha integrado a toda nuestra cadena de valor. Con estrategias, objetivos y tácticas concretas que permiten fortalecer

y adaptar el modelo con el fin de potencializar los impactos positivos y mitigar a tiempo las posibles debilidades.

El Modelo de Sostenibilidad GD se integra en cuatro ejes: Gente inspirada y comprometida, Salud y bienestar para la comunidad, Operaciones eficaces y sostenibles y negocios inclusivos y solidarios.



Contemplando la visión mundial de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y la realidad local, se ha identificado aquellos ODS con los cuales DIFARE contribuye directamente desde su gestión como son:

Salud y bienestar (3), Trabajo decente y crecimiento económico (8), Producción y consumo responsable (12) y Alianzas para lograr los objetivos (17).



A continuación se explican algunos de los programas de RC donde se complementan los ejes del Modelo de Sostenibilidad GD y los ODS, reflejando la operatividad del negocio y su contribución en varios ámbitos sociales.

PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLE | Negocios inclusivos y Solidarios

DIFARE fomenta un modelo de negocio inclusivo y solidario que representa una oportunidad de emprendimiento y crecimiento paralelo para pequeños y medianos farmacéuticos. Desde el 2.000, es pionero en desarrollar la primera franquicia de farmacias en el país llamada **Cruz Azul**. Actualmente considerada la de mayor cobertura con presencia en más de 180 poblaciones y con más de 1.000 locales a nivel nacional.

El 75% de las farmacias pertenecen a dueños independientes, constituye así el reflejo de un crecimiento equitativo que a su vez aporta a que zonas en desarrollo y periféricas accedan a medicinas gracias a la cobertura.

Este modelo inclusivo recibió el “Reconocimiento General Rumiñahui” como una buena práctica de Responsabilidad Social en la categoría Cadena de Valor. Con esta misma visión y para desarrollar a otro segmento de la población, reproduce este concepto en las **Farmacias Comunitarias**, donde el 100% de los locales pertenece a pequeños emprendedores.



TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO | Gente inspirada y comprometida

La empresa se sitúa en el puesto 17 en el ranking de mayores empleadores del país, con más de 4.000 colaboradores en el Grupo. Su interés es brindar un ambiente de trabajo propicio para su desarrollo profesional y personal. Busca la igualdad de género, las oportunidades de crecimiento, el balance de la vida, el bienestar psicológico y la comunicación abierta como aspectos primordiales en el entorno laboral. En este marco en 2016 se inauguró una sala de recreación en las oficinas principales donde los colaboradores pueden hacer una pausa a su jornada de trabajo. Esta iniciativa ha sido acogida con gran entusiasmo por los colaboradores quienes manifiestan que es un espacio que los ayuda a recargar energías.

ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS | Operaciones Eficaces y Sostenibles

DIFARE convencido que las alianzas y la consecuencia de ellas permiten lograr impactos positivos como mejor calidad de vida mediante acciones como la educación preventiva de enfermedades y acceso a productos por ello promueve y participa en programas como: **“Banco de Medicinas”** en conjunto con Banco de Alimentos Diakonía, que tiene como objetivo la entrega de medicamentos que beneficien a personas en situación de vulnerabilidad. Otra alianza similar es con la **Unidad Patronato Municipal San José del Municipio de Quito**.

Durante el terremoto de abril de 2016, DIFARE ayudó a canalizar ayuda para los damnificados a través de la apertura de cuentas bancarias cuyos fondos se utilizaron para enviar medicinas, pañales y leche a los sitios afectados.

SALUD Y BIENESTAR | Salud y Bienestar para la Comunidad

El grupo **“Voluntarios GD”** ofrece a los colaboradores participar en iniciativas de transformación de la comunidad y ser un actor de cambio social, enfocados a diferentes grupos en situación de vulnerabilidad en la sociedad que tienen mermada su salud o su estado anímico.

Desde hace dos años coopera con el programa **“Baúl de Corazones”** de la Fundación Clemencia, a favor de los adultos mayores, convirtiéndose en la

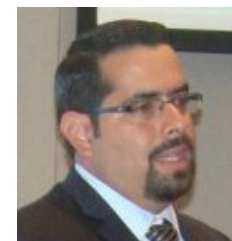


primera empresa en participar. También se realizan jornadas de Voluntariado en instituciones como: Casa de la Vida; Asociación de Niños con Cáncer, en Guayaquil y Quito; Un hogar para sus niños y Albergue San Juan de Dios. El rango de participación también abarca a las organizaciones a favor de los animales como: Protección Animal Ecuador y Rescate Animal.

Finalmente, todas estas iniciativas son comunicadas de forma transparente a través de las Memorias de Sostenibilidad que desde hace cuatro años viene elaborando DIFARE siguiendo los principios del Global Reporting Initiative (GRI).

Vivir día a día la Responsabilidad Corporativa con un modelo de gestión que integra las expectativas sus nuestros grupos de interés, se convierte en la guía del trabajo de DIFARE y reitera el compromiso para seguir construyendo un Ecuador cada vez más sostenible.

Fotografías: Archivo DIFARE



José Miguel Yturalde Torres
Director de YPSILOM

jmyturalde@ypsilom.com

ECUADOR QUALITY SUMMIT 2017

HOTEL SHERATON, GUAYAQUIL

INSCRIPCIONES ABIERTAS

Para mayor información, escribir a Floreña Puyón
florella@laqualityinstitute.org



Latin American Quality Institute (LAQI) es una organización privada sin ánimo de lucro, fundada en la Ciudad de Panamá, cuya finalidad es fomentar y apoyar la competitividad de las empresas y organizaciones latinoamericanas, promoviendo la cultura de Calidad Total, Responsabilidad Social, Desarrollo Sostenible, Comercio Justo y Calidad Educativa, reflejada en nuestra misión y visión.

LAQI promueve inteligencia empresarial para más de 3000 empresas en la región a través de la metodología LAEM, acciones que fomentan el concepto de Responsabilidad Total. Publicamos la revista líder de negocios regionales y de calidad (Quality Magazine) y reportes de investigación. Nuestros conferencias son ampliamente reconocidos como los mejores en el campo de la Calidad Total, Responsabilidad Empresarial y Desarrollo Sostenible.

Misión

Calidad es nuestra misión.

Desempeñar un papel principal en establecer y sustentar una infraestructura regional de la calidad que realice la competitividad del sistema económico latinoamericano.

Fomentar los compromisos con la gestión de la calidad total en las organizaciones latinoamericanas, ofreciendo a las mismas las herramientas necesarias para alcanzar este objetivo y resonancia con el propósito de motivarlas a seguir en este camino.

Visión

Ser el conductor de la Calidad que contribuye en dirección a la competitividad global de la economía latinoamericana y del continente en su totalidad.

Llegar a cada lugar de Latinoamérica llevando con nosotros los conocimientos de nuestro equipo así como las experiencias de éxito de nuestros miembros para, a través del compromiso con la Calidad, destacar nuestra región ante los demás naciones del mundo.



Viernes 28 de abril de 2017

HOTEL SHERATON GUAYAQUIL

«PROPÓSITO 2017: REPUTACIÓN CORPORATIVA, CALIDAD TOTAL Y GENERACIÓN DE VALOR EN LAS EMPRESAS»

HORA

14:30

AGENDA

Acreditación de participantes

14:55

INICIO DE ACTIVIDADES INSTITUCIONALES

Palabras de Bienvenida

Dr. Daniel Maximilian Da Costa

CEO & Founder, Latin American Quality Institute®

15:00

CONFERENCIA

Reputación Corporativa

"Gestión de talento humano y su influencia en la reputación corporativa".

MARIA TERESA ARIAS FANDINO - DIRECTORA EJECUTIVA

HUMAN CONSULTING STRATEGIES

15:50

PANEL DE DISCUSIÓN

Intercambio de opiniones y conclusiones

16:00

CONFERENCIA

Valor de las empresas

"Marketing Responsable y su impacto en la reputación corporativa"

BETSY PLAZA FRANCO - JEFE DE RESPONSABILIDAD SOCIAL EMPRESARIAL

TC TELEVISION

16:50

PANEL DE DISCUSIÓN

Intercambio de opiniones y conclusiones

17:00

CONFERENCIA

Calidad Total

"Ética y RSE como herramientas fundamentales para la reputación corporativa"

JOSE MIGUEL YTURRALDE TORRES - DIRECTOR GENERAL

YPSILOM

17:50

PANEL DE DISCUSIÓN

Intercambio de opiniones y conclusiones

18:00

Coffee break de Networking

18:30

MÓDULO MASTERMINDS

"Importancia del líder en la cultura empresarial y su impacto en la reputación corporativa"

JAIME ESPAÑA ERASO - DIRECTOR EJECUTIVO

VIGOR EMPRESARIAL

19:00

MESAS DE TRABAJO

Diálogo e intercambio de ideas

19:30

CONCLUSIONES

Conversatorio y exposición de conclusiones

19:45

CEREMONIA CENTRAL

«Premio Empresa Ecuatoriana del Año 2017»

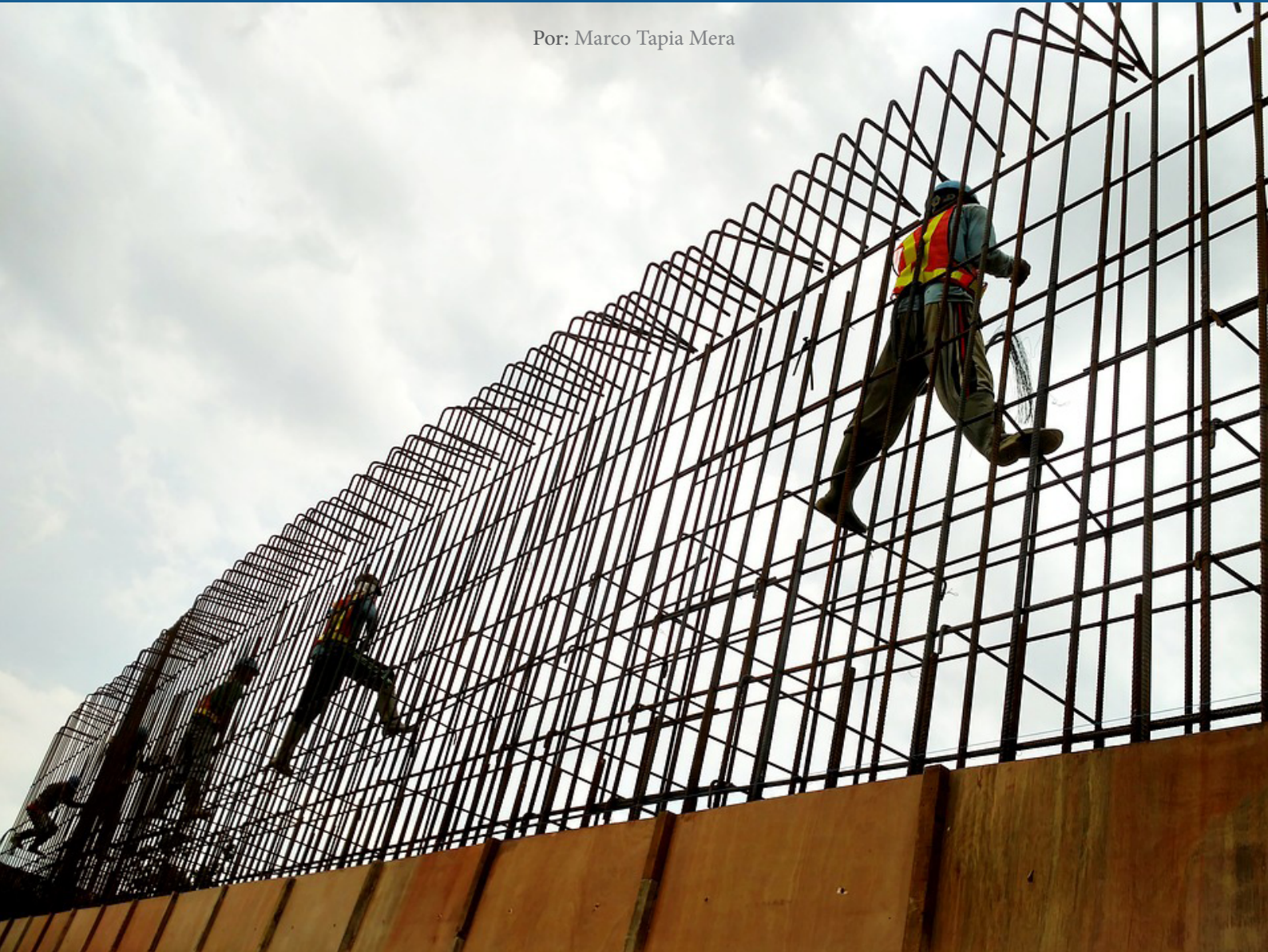
21:00

Cena de clausura

«Premio Empresa Ecuatoriana del Año 2017» reconoce la clara posición de liderazgo en la calidad y los mejores resultados empresariales teniendo como base el modelo LAEM de LAQI.

Salud y seguridad en la construcción: Un compromiso de todos los días

Por: Marco Tapia Mera



Los niveles de seguridad en las obras de construcción son generalmente inadecuados, en particular por una falta de conciencia de la administración de las pérdidas personales, de productividad y económicas que los accidentes producen, además del impacto que generan las deficiencias de seguridad en la motivación y el ambiente laboral.

Las condiciones de trabajo seguras y saludables no se dan por casualidad. Se precisa una política de seguridad en la organización que establezca las normas de seguridad y salud. Éstas deben estar acordes al Reglamento de seguridad y salud para la construcción y obras públicas de Ecuador, publicado en el Registro Oficial No. 249 del 10 de enero de 2008.

Igual que la mano de obra, el mundo de los contratistas de la construcción, se caracteriza por una alta rotación, principalmente en empresas pequeñas. En una obra pueden trabajar varias empresas a la vez y los contratistas intervienen según la fase del proyecto. Los trabajadores de la construcción suelen contratarse para cada proyecto y pueden pasar unas pocas semanas o meses en un proyecto determinado. De ellos se derivan ciertas consecuencias tanto para los trabajadores como para los proyectos. Los trabajadores se ven obligados a establecer una y otra vez relaciones productivas con otros trabajadores a los que tal vez no conocen, lo que puede afectar la seguridad en obra.



Para un proyecto particular, es frecuente el cambio del número y composición de la mano de obra. Este cambio es el resultado tanto de la necesidad de desempeñar diferentes oficios especializados en cada fase del proyecto así como de la alta rotación de los trabajadores, en especial de los no calificados.

En un momento determinado, un proyecto puede incluir gran parte de personas sin experiencia. Sin embargo, las empresas deben preocuparse por la seguridad de sus obras por varios motivos: responsabilidad ética, interés económico, obligación legal e imagen corporativa.

Los trabajadores de la construcción se encuentran expuestos en su trabajo a una gran variedad de riesgos para la salud. La exposición varía según la

tarea, según la obra e incluso según el momento. La gravedad de cada riesgo depende de la concentración y duración de la exposición para un determinado trabajo.

Según la OIT (1992) la construcción es uno de los principales consumidores de mano de obra, incluso pese a la mecanización de los últimos años. Entre el 9 y el 12 por ciento de la fuerza laboral de los países. Llegando a veces hasta el 20 por ciento. Aunque resulta difícil obtener estadísticas exactas en una industria en la que muchos accidentes pasan desapercibidos y no se denuncian, en muchos países las fatalidades registradas y los accidentes que causan pérdidas de tiempo trabajado, con frecuencia superan a los de cualquier otra industria manufacturera.



A esta alta tasa de accidentes contribuyen las características de la industria que la distinguen de las demás, como por ejemplo:

- La gran cantidad de pequeñas empresas y obreros autónomos.
- La diversidad y relativamente corta duración de las obras de construcción.
- La alta rotación de los trabajadores.
- El trabajo a cielo abierto.
- La diversidad de actividades y ocupaciones.

La gestión de la seguridad comprende las funciones de planificación, identificación de las áreas problemáticas, coordinación, control y dirección de las actividades de seguridad en la obra, todas ellas con el fin de prevenir los accidentes y enfermedades.

El mejoramiento de la salud y la seguridad en obra depende de todos quienes participan en un proyecto.

A los administradores les preocupan obviamente las lesiones de los trabajadores, pero su principal preocupación deben ser las condiciones peligrosas que las causan, el “incidente” más que la “lesión” en sí. De modo que la gestión de la seguridad significa tomar medidas antes de que ocurran los accidentes.

Desde el punto de vista de la seguridad industrial, accidente es un hecho imprevisto, no intencional, indeseable y normalmente evitable, que interfiere el proceso normal de trabajo y que arroja por lo menos uno de los siguientes problemas: lesiones a las personas, daños a los materiales, a los

equipos, a la propiedad, interrupción al proceso productivo, e incidencia directa o indirecta en la calidad final de los productos. Una efectiva gestión de seguridad persigue tres objetivos principales: lograr un ambiente seguro, hacer que el trabajo sea seguro, hacer que los obreros tengan conciencia de la seguridad.

Las labores preventivas no se pueden realizar desde las oficinas. La manera de hacer salud ocupacional en la industria de la construcción, es realizando visitas diarias a la obra, para observar posibles zonas de riesgo, dando recomendaciones de acción inmediata. Se deben aprovechar los momentos de contacto directo con los obreros para insistir en las normas de seguridad y comunicarles en el momento que se dejaron de cumplir. Este es un compromiso de todos los días.

Fotografías: Pixabay: www.pixabay.com



Marco Tapia Mera
Director de Proyectos
GERENCO

.....
www.gerenco.ec



GERENCO®
el futuro en construcción

CONSTRUCCIÓN SIN PÉRDIDAS

Taller en Quito

Más información escribenos a info@gerenco.ec



QUE LA OBRA NO SE DETENGA

Quito vivirá la Semana de la Sostenibilidad JUNTO CON 22 PAÍSES EN IBEROAMÉRICA



©QUITOTURISMO

La ciudad de Quito, junto a 22 ciudades de Iberoamérica, vivirá la “Semana de la Sostenibilidad- Ciclo Siete” del 22 al 28 de abril.

Esta iniciativa, liderada por el Municipio del Distrito Metropolitano de Quito, mediante el Consejo Metropolitano de Responsabilidad Social (CMRS), busca a que empresas, unidades educativas,

barrios, colectivos se sumen a generar acciones por un Quito Sostenible y Responsable.

Este año Quito se suma a la Red de 22 ciudades en Iberoamérica que realizan simultáneamente actividades ante este concepto, lideradas por Portafolio Verde, una ONG de Medellín-Colombia.

El objetivo de la “Semana de la Sostenibilidad” es que todos los ciudadanos del Distrito Metropolitano de Quito vivan los acuerdos suscritos la Nueva Agenda Urbana (NAU) de Hábitat III, proponiendo con su comunidad, colegas, amigos o familia talleres, manifestaciones, actividades o campañas alineadas a las temáticas de cada día que son:

Sábado 22 de abril: BIODIVERSIDAD

Domingo 23 de abril: MOVILIDAD SOSTENIBLE

Lunes 24 de abril: EDUCACIÓN

Martes 25 de abril: DISEÑO SOSTENIBLE

Miércoles 26 de abril:

EXPO SOSTENIBILIDAD

Jueves 27 de abril: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Viernes 28 de abril: CULTURA

¿Cómo puede participar la ciudadanía?

Únete a las iniciativas: Las personas pueden sumarse a las más de 22 actividades articuladas por el Municipio del Distrito Metropolitano de Quito a través del Consejo Metropolitano de Responsabilidad Social y sus 45 aliados estratégicos:

17 entidades del Municipio de Quito, 4 ONGS entre el Plan Mundial de Alimentos (PMA), CERES, ACNUR y HIAS; 5 colectivos de la sociedad civil organizados como Tribuna Ecuatoriana de los Consumidores, OUI SHARE, Carishinas en Bici, Cleta Endiablada y Biciacción; 7 instituciones académicas entre la PUCE, Universidad Andina Simón Bolívar, Universidad Central del Ecuador, el IAVQ, la UDLA, UNIVERSIDAD DE LOS HEMISFERIOS y la USFQ; y, 12 empresas privadas como Banco Guyaquil, Ninakay, Bicimensajería, Bike Site, Corporación Maresa, Pronaca, Tata Consultancy Services, Pfizer, Automotores y Anexos, Pacari, Gráficas Paola, y la Cámara de Comercio Ecuatoriano Americana.

Conoce la agenda en www.responsabilidadsocialquito.com.ec



Propón una actividad: Organiza a tu comunidad y plantea talleres, manifestaciones, actividades o campañas alineadas a una temática dentro de los días de la Semana y compártelas en tus redes sociales con el hashtag #QuitoResponsable y #CicloSiete

El Municipio de Quito y el Consejo Metropolitano de Responsabilidad Social han montado una agenda de actividades gratuitas:

Sábado 22 de abril: Biodiversidad (Día de la Tierra)

Actividad: Compensación de la Huella de Carbono

Ejecutor: Secretaría de Ambiente

Hora: 8h30am

Lugar: Zona de protección ecológica del Aeropuerto Internacional de Quito Mariscal Sucre, Tababela

Domingo 23 de abril: Movilidad Sostenible

Actividad: Ruta por la movilidad sostenible

Lugar: Ciclopaseo

En toda la ciclovía habrán actividades abiertas al público y gratuitas.

Lunes 24 de abril: Educación

Actividad: Taller: Y tú, ¿Qué haces para los ODS?

Hora: 10h00am

Lugar: Salón Olmedo UASB

Taller dirigido para 150 estudiantes universitarios del DMQ

Martes 25 de abril: Diseño sostenible

Actividad: Casa abierta y jornada de ponencias sobre diseño sostenible.

Hora: 9h00 a 18h00

Lugar: Auditorio de la Facultad de Arquitectura, diseño y artes de la PUCE

Info: Abierto al público



©QUITOTURISMO

Esta actividad pretende generar consciencia en los diseñadores y futuros arquitectos de la ciudad sobre herramientas para generar construcción sostenible y fomentar la cultura de la construcción sostenible para que los ciudadanos exijan esos criterios en sus productos y servicios.

Miércoles 26 de abril: Expo Sostenibilidad

Actividad: Foro empresarial

Hora: 10h00 a 12h00

Lugar: Paraninfo UASB

El propósito de este encuentro es conocer la perspectiva de los tomadores de decisión del mundo corporativo del DMQ en incorporar la Responsabilidad Social y los lineamientos de la Sostenibilidad en su modelo de gestión para enfrentar los nuevos paradigmas de la sociedad y el mundo actual.

Además se espera generar un compromiso entre la Municipalidad y las industrias en crear planes de trabajo en conjunto para la generación de valor agregado y resaltar estrategias de competitividad de las empresas ecuatorianas que operan en el DMQ

Jueves 27 de abril: Estilos de vida saludable

Actividad: Feria de estilo de vida saludable

Hora: 9h00 a 14h00

Lugar: Plaza Foch

Actividad: Video Foro: Sistemas alimentarios sostenibles, consumo responsable y comercio justo para una vida saludable/ Bioferia con agricultores urbanos de la ciudad/ Servicio de Salud al Paso

Hora: 9h00 a 12h30

Lugar: Coworking- ConQuito

Estas actividades pretenden fomentar el consumo responsable consiste en la elección de productos y servicios, no solo en base a su precio sino también, por el impacto ambiental y social que estos generan, así como cambiar los estilos de consumo de los consumidores en la ciudad.

También se espera Fomentar la transparencia en los procesos de producción de los productores de la ciudad con sus consumidores y apoyar a pequeños agricultores, comerciantes y artesanos del DMQ; así como a

emprendedores con condiciones de vulnerabilidad y personas de grupos prioritarios.

Viernes 28 de abril: Cultura

Actividad: Visita de los museos gratis a cambio de material reciclado o si vas en bici

Hora: 9h00 a 16h30

Lugar: Museo de la Ciudad, Museo interactivo de Ciencia, Museo del Agua y Museo del Carmen Alto

Actividad: Ensamble de guitarras de Quito

Hora: 19h30

Lugar: Teatro México

Entrada Gratuita hasta llenar aforo

Los resultados esperados son fomentar la movilidad sostenible en la ciudad y generar conciencia en la ciudadanía de usar puntos limpios para reciclar sus materiales en casa, así como fomentar los espacios culturales y el uso de los espacios públicos de la ciudad.

Fotografías: Quito Turismo y Conquito

CONQUITO
AGENCIA DE PROMOCIÓN ECONÓMICA



CONQUITO
Agencia de
Promoción
Económica

www.conquito.org.ec

¡Sé parte!

ABRIL

22

BIODIVERSIDAD

23

MOVILIDAD
SOSTENIBLE

24

EDUCACIÓN



25

DISEÑO
SOSTENIBLE

26

EXPO
SOSTENIBILIDAD

27

ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE

28

CULTURA

Una semana cargada de experiencias

para vivir la sostenibilidad en Quito
#QUITORESPONSABLE



CONSEJO METROPOLITANO
DE RESPONSABILIDAD SOCIAL

QUITO
ALCALDÍA

TENDENCIAS TECNOLÓGICAS en salud

Por: Shirley Lourdes Castro



A propósito del día Mundial de La Salud, conmemorado el pasado 7 de abril, la organización ECRI Institute ha lanzado la lista de tendencias tecnológicas del sector Salud que están teniendo auge en este 2017.

ECRI Institute es una organización sin fines de lucro cuya misión es la de fomentar continuamente la mejora en la atención de pacientes. De acuerdo a su portal web, se ha dedicado a llevar la disciplina de la investigación científica aplicada a descubrir qué procedimientos médicos, dispositivos, fármacos y procesos son los mejores. Conoceremos un poco más de estas tendencias y del impacto que podrían llegar en nuestra sociedad.

Cirugía Robótica

El objetivo de la cirugía robótica es potenciar la capacidad del cirujano en intervenciones complejas y buscando procedimientos mínimamente invasivos al paciente. A lo largo del mundo se han trabajado en plataformas y robots quirúrgicos que, con la guía adecuada, realizan ciertas intervenciones con una precisión remarcable. El ejemplo más destacable de esta tendencia es el robot quirúrgico Da Vinci. Este robot se encuentra actualmente implementado en algunos hospitales y centros de formación médica.

El robot Da Vinci se presenta como una plataforma en la que el cirujano dirige los brazos robóticos del mismo desde una consola. Entre un sistema de visión estereostópico, pedales y controles manuales, el cirujano puede ejecutar cirugías de alta complejidad sin ser tan invasivo para el paciente como lo

puede ser una cirugía convencional. Esta práctica favorece la recuperación post operatoria del paciente, siendo su recuperación más rápida, menos dolorosa, con menor tiempo de hospitalización y menor riesgo de infección u otras complicaciones.

Tecnología Desinfectante

Un problema continuo en la gestión hospitalaria es el de mantener las instalaciones lo más acorde a las condiciones higiénicas necesarias para salvaguardar la salud de los pacientes. La finalidad de la tecnología desinfectante es la de destruir cualquier bacteria perjudicial que pueda adquirir un paciente en un hospital.

Una limpieza convencional no garantiza la eliminación de este peligro, incluso los márgenes de infecciones contraídas en hospitales han ido en ascenso, siendo las bacterias más comunes y perjudiciales la *Staphylococcus aureus*, la *Clostridium difficile* y la *Enterococcus*.

Resulta fundamental tomar prioridad la desinfección de las instalaciones y de investigar sobre la mejor tecnología para lograr ese objetivo. En ese sentido, existe una revolución de robots desinfectantes que utilizan luz ultravioleta para destruir estas bacterias y lograr reducir el número de infecciones anuales a cero. Un ejemplo destacable de esta tendencia es el robot Xenex. Recibe dicho nombre pues este robot emite luz ultravioleta (UV) pulsada de xenón, esta combinación es capaz de eliminar los microorganismos al romper los enlaces de su ácido desoxirribonucleico (ADN), siendo la tecnología más eficaz para este fin.

Dispositivos Wearables

La tecnología wearable (el inglés “usar”) hace referencia a objetos, prendas o accesorios que se utilizan normalmente en la rutina diaria y que adquieren un valor agregado tecnológico destinado a un fin específico. En el caso de la salud, los wearables buscan monitorear la





salud del paciente a tiempo real o de mantener una constante comunicación con el médico de cabecera para consultas o emergencias.

Desde el punto de vista de un médico, permite un monitoreo más preciso y más práctico para aquellos pacientes que no pueden sacarse exámenes regulares como lo pueden ser personas de tercera edad o con alguna discapacidad. Desde el punto de vista del paciente, además de generar comodidad en el control de su salud, puede llegar a educar a los pacientes a que tengan mayor conciencia al visualizar constantemente datos importantes en un reloj, una pulsera inteligente o cualquier otro accesorio.

Algunos otros ejemplos de wereables son los siguientes: casco inteligente para motociclistas que posee sensores

de tránsito y que son capaces de notificar emergencias debido a su conexión a internet.

Camisetas que alertan de los niveles altos de monóxido de carbono, pulseras para controlar la diabetes, sujetador que detecta el cáncer de mama que puede detectar dicha enfermedad de manera más precoz que realizarse una mamografía. También se tienen las lentillas para controlar el glaucoma que mide los cambios en el ojo las 24 horas. Estos, entre muchos otros dispositivos son una tendencia hoy en día en las nuevas generaciones de médicos.

Cómo hemos visto, el sector salud tiene mucho potencial de seguir desarrollando más tendencias que nos benefician como pacientes y que también benefician el trabajo del personal de salud.

Seguiremos siendo testigos de toda esta revolución y del auge de estas tendencias a lo largo del año. Aún nos esperan más cosas: big data en salud, citas médicas virtuales, realidad virtual aumentada, mayores procedimientos que logren ser computarizados, entre otros.

Fotografías: Pixabay: www.pixabay.com



**Shirly Lourdes
Castro Ruiz**

Consultoría
Grupo Novatech Perú
.....
www.grupo-novatech.com

Consultoría Empresarial

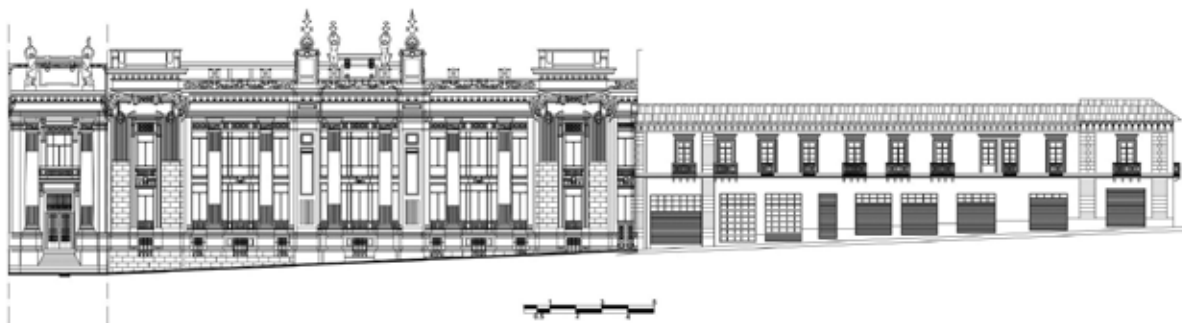
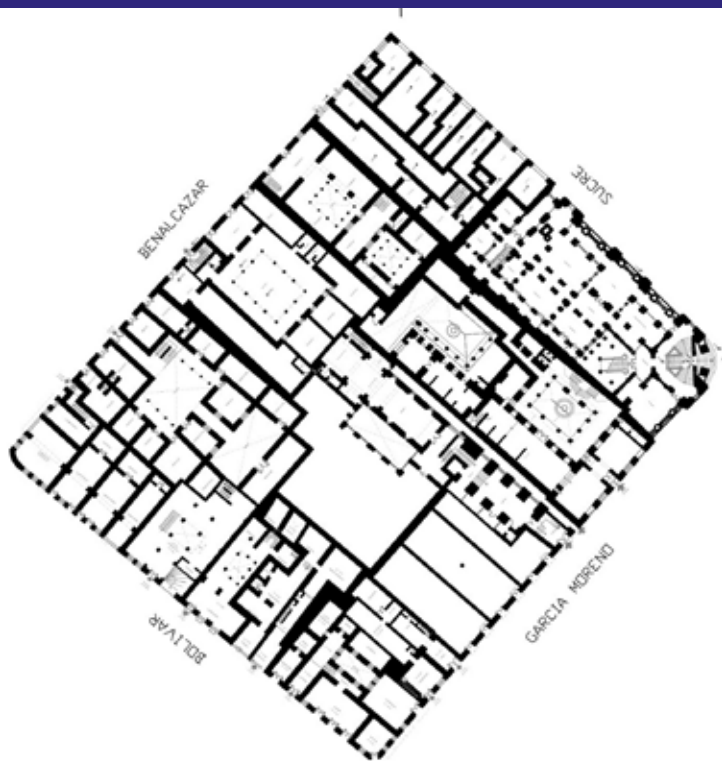
Representantes de:



Somos una organización que piensa en el largo plazo y por lo tanto, nuestros socios de negocios encontrarán en nosotros una compañía seria, dedicada y acostumbrada a ser la mejor en cada cosa que emprende.

Respetamos profundamente a todos los actores en nuestro negocio: clientes, proveedores, personal, autoridades y medio ambiente, buscando ser un ejemplo positivo para la comunidad que nos rodea.

NUEVOS RECURSOS TECNOLÓGICOS para preservar el Patrimonio de Quito



Fachadas calle Sucre

El Patrimonio Cultural es la herencia que nos han dejado nuestros antepasados a lo largo de la historia, el cual se convierte en la identidad inherente de las naciones; permitiendo conocer de dónde venimos y quienes somos. Conformando de esta manera un legado que se transmite de generación en generación, con un alto valor cultural; que, indudablemente debe conservarse a través de los años.

La ardua labor de velar por el bienestar patrimonial material e inmaterial, ha llevado a buscar mecanismos y recursos que nos permitan preservar esta identidad cultural. Considerando que el deterioro y la pérdida de cualquier manera del patrimonio es un empobrecimiento de los pueblos, ante esta situación se ha implementado a más de una protección in situ; la conservación y salvaguardia del patrimonio en forma documental y digital tanto 2D como 3D, con el fin de garantizar la preservación y su difusión.

La ciudad de Quito fue declarada por la UNESCO como Primer Patrimonio Cultural de la Humanidad el 8 de septiembre de 1978, por poseer una gran riqueza arquitectónica en sus iglesias, conventos, monasterios e inmuebles patrimoniales. Por ende, se ha recopilado información técnica y gráfica con gran valor cultural, el mismo que ha servido como estudio para la preservación y desarrollo urbanístico del Centro Histórico de Quito - CHQ.

Actualmente, nos encontramos en una era digital; y su buen uso permite oportunidades de comunicación e intercambio de conocimientos verídicos

entre diferentes culturas. Por tal motivo, la UNESCO al ser la organización responsable de la protección, progreso y difusión del patrimonio mundial; entre sus múltiples funciones; ha encontrado la necesidad de conservarlo utilizando los recursos digitales actuales. Por ende, organizó un consenso mundial que dio lugar, en el 2003, a la “Carta de la UNESCO sobre la preservación del patrimonio digital”, con el fin de adaptar políticas y procedimientos de recopilación de documentación duradera y con gran valor cultural en beneficio de generaciones actuales y futuras. La tecnología es un recurso importante para la preservación del patrimonio.

El Instituto Metropolitano de Patrimonio es la entidad encargada del inventario, intervención y gestión del

patrimonio inmaterial, arqueológico, urbanístico y arquitectónico del Distrito Metropolitano de Quito.

En su fructífero trabajo para el rescate del patrimonio, con el apoyo de la Dirección Metropolitana de Informática, ha implementado un registro digital, con información técnica y gráfica de las diferentes categorías de bienes patrimoniales; logrando instaurar el Sistema Administrativo del Bien Inmueble Patrimonial – SIABIP, el cual es un repositorio digital que administra y salvaguarda información documental como: fichas técnicas de inventario, planos arquitectónicos, informes fotográficos y demás archivos digitales. Este trabajo se ha logrado gracias al aporte de arquitectos, arqueólogos, restauradores, historiadores, tecnólogos, y otros.



El Instituto Metropolitano de Patrimonio a través de la Dirección de Inventario Patrimonial, ha visto conveniente continuar con la gestión de la información previamente acopiada en el SIABIP, de los planos arquitectónicos del CHQ, realizando la verificación y unión de dichos planos por manzanas. Esta digitalización tridimensional constituye un recurso documental patrimonial 3D de los inmuebles que conforman las 320 hectáreas del CHQ, y a futuro lo será, de los inmuebles y haciendas del inventario selectivo urbano y rural.

El proceso que se está realizando empieza con la recopilación, desde el SIABIP, de los planos 2D de cada uno de los predios, los cuales son depurados y analizados de manera gráfica y espacial. Se unifican las plantas y fachadas de cada cuadra, tomando como base el plano catastral con georreferenciación. Una vez que se ha realizado la unificación de las manzanas, se usa este plano 2D para poder modelar los inmuebles tridimensionalmente.

La preservación de un lugar no puede estar desligada de la realidad de los habitantes del sitio de interés, es por esta razón que el material digital antes mencionado constituye una herramienta de análisis y comprensión, no sólo arquitectónica y urbana, sino de la forma en que los habitantes del Centro llevan a cabo sus actividades diarias. Estamos acostumbrados a recorrer las calles de la ciudad y admirar las fachadas del Quito colonial, sin percatarnos de la riqueza espacial que se desarrolla puertas adentro. Zaguanes, patios y galerías nos hablan

de lo que fue una casa típica quiteña. Lugares de comercio, pasajes y nuevos espacios de vivienda nos cuentan la manera en que la ciudad se está adaptando a las necesidades de los habitantes.

Mirar un plano con las plantas bajas, de todos los predios que constituyen una manzana, puede resultar caótico en primera instancia; pero al observar detenidamente la información dada, en una perspectiva más integral, se puede aplicar diversos aspectos de análisis.

Así pues, podemos determinar, entre otros elementos, la relación entre los espacios habitados y los destinados al comercio; las conexiones espaciales al interior de una cuadra; la proporción de vacíos en comparación con los edificios, o la fragmentación de las viviendas a causa de divisiones y subdivisiones prediales, que a su vez arrojan datos sobre zonas con alto desdoblamiento o, por el contrario áreas de turgurización.

Esta información debe constar en el análisis y diagnóstico de la ciudad para garantizar que las decisiones sean a favor de las personas que habitan, transitan o trabajan en el CHQ.

En conclusión, la preservación de las edificaciones de nuestro Centro Histórico comprende varios aspectos que van, desde el mantenimiento de la edificación, hasta el respeto por las configuraciones espaciales urbanas iniciales. Al digitalizar este patrimonio, el cual podría ser fácilmente compartido, logramos dejar constancia de la riqueza arquitectónica y constructiva que

poseemos. A su vez, nos permite dar un mejor seguimiento a los cambios que se producen al interior de las casas y manzanas, producto del diario vivir y la adaptación a nuevos usos y necesidades.

Esta herramienta sirve para la gestión de lo edificado; la preservación histórica, arquitectónica y urbana; y es una pieza fundamental en el análisis que busca generar nuevas políticas de acción sobre el Centro Histórico de nuestra ciudad.

Fotografías: Archivo Instituto Metropolitano de Patrimonio IMP.



Instituto Metropolitano de Patrimonio

Karen Proaño Viteri
Arquitecta Interior - UDLA
Dirección de Inventario Patrimonial
.....
www.patrimonio.quito.gob.ec



Instituto Metropolitano de Patrimonio

Lorena Sigüenza Salazar
Arquitecta - PUCE
Dirección de Inventario Patrimonial
.....
www.patrimonio.quito.gob.ec

Unificación de planos 2D y modelado 3D del Centro Histórico de Quito



RECICLADORAS DE PERÚ MEJORAN SU CALIDAD DE VIDA Y EL MEDIO AMBIENTE

Fuente: PNUMA



Se estima que cuatro millones de personas viven del reciclaje informal en América Latina y el Caribe. Trabajan en condiciones peligrosas e insalubres. La mayoría de estos recicladores están marginados social y económicamente y su sustento se basa en lo que otros desechan. Sin embargo, también hacen una importante contribución ambiental en un sector que suele carecer de los medios para llevar a cabo la gestión integral de residuos sólidos.

Alrededor de 30% de los recicladores de residuos en Perú son mujeres, muchas de las cuales deben conciliar su papel en el ámbito doméstico con el trabajo asalariado. La población de recicladores informales es uno de los colectivos más vulnerables y excluidos, dada la falta generalizada de capacidades, el estigma, el ambiente de trabajo poco saludable y la falta de reconocimiento y apoyo.

En la ciudad peruana de Arequipa, tres cuartas partes de los recicladores formales e informales son mujeres. ONU Medio Ambiente y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, a través de la Iniciativa de Pobreza y Medio Ambiente y el apoyo de los Voluntarios de las Naciones Unidas, están ayudando a transformar la relación

entre los recolectores de residuos, las comunidades y el medio ambiente con un fuerte enfoque de género en el contexto particular de esta ciudad.

Alicia Cruz, una sonriente mujer de 48 años, se despierta a las cinco de la mañana para comenzar su día. Prepara un plato de pollo y arroz para ella y sus compañeros, entre los que es bien popular para hacer frente al día que empieza. Se lleva una parte de lo cocinado, pero deja la mayoría para cuando sus hijos regresen de la escuela.

Se pone su uniforme azul impecable, botas negras, guantes y sombrero para el sol y se va a trabajar. Después de alrededor de una hora de viaje, Alicia llega a una tranquila zona residencial de la ciudad peruana de Arequipa y comienza a trabajar.

En la primera casa, un ama de casa le entrega una bolsa llena de botellas de plástico verde a Alicia, quien a cambio le da una bolsa vacía que recogerá cuando esté llena la semana siguiente. El intercambio es breve pero agradable. Cada bolsa recolectada de las casas que Alicia visita se colocan junto a la cerca de un parque cercano.

Después son recogidas por camiones, llevadas a un centro de recolección y pesadas. Esta mañana el recorrido de Alicia incluye dos grandes bolsas de botellas, dos bolsas de latas, una bolsa de periódicos y una bolsa de plástico de diversos materiales. Ha sido un día de trabajo aceptable. Cada miércoles Alicia visita unas cuarenta casas.

Esta rutina sin complicaciones aparentes ha cambiado la vida de las mujeres que integran la Asociación Vida de Reciclaje.

En Perú, la Iniciativa de Pobreza y Medio Ambiente apoya al Ministerio del Ambiente en la generación de un modelo de gestión sostenible que incluye la perspectiva de género en el sector de la gestión de residuos sólidos. El modelo busca incorporar recolectores informales, una de las ocupaciones más estigmatizadas y vulnerables del país, en el sistema formal a través de programas de separación y reciclaje.

La iniciativa forma parte del programa "Gestión Integral de Residuos Sólidos para la Inclusión y Desarrollo Sostenible" de la autoridad peruana, que tiene como objetivo cambiar la relación de la comunidad con su hábitat y los medios de vida.

En total, el proyecto ha estado trabajando activamente con 105 mujeres de 10 asociaciones diferentes en Arequipa. A través de este acuerdo mutuamente beneficioso, los residentes clasifican su basura y hacen que se recolecte en su puerta, mientras que las mujeres como Alicia ya no tienen que viajar a los vertederos informales en las afueras de la ciudad para clasificar los residuos en condiciones peligrosas e insalubres.

Con el apoyo de la Iniciativa, el Ministerio del Ambiente y la Municipalidad de Arequipa, en colaboración con el Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social y del Ministerio de la Mujer y

Poblaciones Vulnerables, trabaja para alcanzar el doble objetivo de mejorar las condiciones de vida de los recicladores y maximizar los beneficios ambientales de su actividad.

Se trata de una triple victoria: para los recolectores de residuos domésticos, para los residentes y para el medio ambiente, al tiempo que se combate la pobreza y se promueve la igualdad.

COSTA RICA SE SUMA A LA COALICIÓN CLIMA Y AIRE LIMPIO

Fuente: PNUMA



La República de Costa Rica ha culminado hoy su proceso de adhesión a la Coalición Clima y Aire Limpio (CCAC), lo que la convierte en el país socio número 52.

Con motivo de su incorporación a la Coalición, el Ministro de Ambiente y Energía de Costa Rica, Edgar Gutiérrez Espeleta señaló que el país apoya plenamente el Marco de Trabajo de la Coalición y su valiosa acción en favor de la reducción de los contaminantes climáticos de corta vida.

“Estamos particularmente interesados en las iniciativas de la CCAC que promueven tecnologías y normas alternativas en materia de hidrofluorocarburos (HFC), reducen el carbono negro proveniente de los vehículos y motores pesados diésel y mitigan los contaminantes climáticos de corta vida generados por el sector de los

residuos sólidos municipales”, sostuvo el ministro Gutiérrez Espeleta en una declaración por escrito.

Costa Rica puso en marcha recientemente varios planes dirigidos a lograr un desarrollo con bajas emisiones y reducir los impactos sociales, ambientales y económicos del cambio climático. La mayoría de esas medidas dará pie a una reducción de las emisiones de contaminantes climáticos de corta vida.

El Embajador de Canadá en Costa Rica, Michael Gort, afirmó que “un país que cuenta con una reputación tan sólida en materia ambiental contribuirá de manera considerable a la alianza que cimienta la Coalición”.

El país está avanzando rápido ya que, a su incorporación oficial a la CCAC, se ha añadido la celebración de un seminario nacional sobre transporte sostenible. El evento, que cuenta con el apoyo del Gobierno de Canadá, analiza el modo en que el transporte eléctrico puede ayudar a combatir el cambio climático y mejorar la calidad de vida, el aire y la salud en las ciudades.

El Coordinador de Cambio Climático para América Latina y el Caribe de ONU Medio Ambiente, Gustavo Máñez, señaló que el abandono de un sistema basado en vehículos contaminantes en favor de medidas centradas en la movilidad eléctrica reduce la contaminación atmosférica urbana, protege el clima, reduce los gastos por consumo de energía y mejora la salud, particularmente en países como Costa Rica, donde casi 100% de la energía procede de fuentes renovables.

Máñez añadió que “en su calidad de líder en materia de sostenibilidad en la región y con la ley de movilidad eléctrica en proceso de elaboración, esperamos que Costa Rica esté al frente de la transición hacia la movilidad eléctrica en América Latina”.

Helena Molin Valdés, Jefa de la Secretaría de la Coalición Clima y Aire Limpio, que ostenta ONU Medio Ambiente, recibió con beneplácito la incorporación de Costa Rica como socio de la Coalición. “Costa Rica goza de una gran reputación gracias a su liderazgo internacional en materia de protección del medio ambiente. Aplaudimos su compromiso con la reducción de los contaminantes climáticos de corta vida”, sostuvo Molin Valdés.

En el marco del VII Plan Nacional de Energía 2015-2030, Costa Rica ha identificado ámbitos prioritarios en los que reducir las emisiones provenientes de la producción de electricidad y el sector del transporte. Por otro lado, en el Plan Nacional de Desarrollo 2015-2018, el país también ha establecido un objetivo estratégico dirigido a promover acciones contra el cambio climático. En 2015, el país presentó su Contribución Prevista Determinada a Nivel Nacional (CPDN), en la que anunció una serie de medidas encaminadas a aumentar su resiliencia frente al impacto del cambio climático y a fortalecer su capacidad para lograr un desarrollo bajo en emisiones. La Coalición Clima y Aire Limpio es una alianza voluntaria de 52 países, 17 organizaciones intergubernamentales, 45 compañías, instituciones científicas y organizaciones de la sociedad civil comprometidos a catalizar acciones concretas y sustanciales para reducir los contaminantes climáticos.

VENTANA AL MUNDO

DULCES AMIGOS, UN CAMPAMENTO PARA VALIENTES GUERREROS



FUVIDA es una organización sin fines de lucro, fundada por Aracely Basurto hace 23 años, cuando su hija Andrea Cabrera fue diagnosticada con Diabetes Tipo 1.

FUVIDA es Asociación Miembro de la Federación Internacional de la Diabetes (IDF). Tiene su sede en Guayaquil y filiales en Loja y Manabí.

Como parte de su gestión, la fundación brinda capacitación constante en educación diabetológica, mediante charlas y cursos con profesionales nacionales y extranjeros expertos en el tema. Además facilita el aprendizaje y empodera a las familias, niños y jóvenes,

enseñándoles a vivir con diabetes tipo 1 y les brinda constante apoyo psicológico, emocional, social y terapéutico para mejorar su calidad de vida.

Actualmente, FUVIDA apoya a más de 250 niños y sus familias, que acuden a nuestra fundación a educarse y en busca de las herramientas y los conocimientos que les permitan mantener un buen control de su condición.

Uno de los principales proyectos que viene desarrollando la fundación desde hace varios años es el campamento "Dulces Amigos", para niños y niñas que viven con Diabetes tipo 1.

¿Qué es la Diabetes Tipo 1 y cuál es su tratamiento?

La Diabetes tipo 1 (DM1) es una condición autoinmune, que produce una destrucción de las células beta del páncreas (productoras de insulina), esto quiere decir que el mismo cuerpo, a través de su sistema inmune, mata estas células y como consecuencia la glicemia comienza a subir. Así se produce el diagnóstico de la DM1. Actualmente se sabe que los genes tienen un papel importantes en el desarrollo de la Diabetes tipo 1, pero los estudios muestran que la diabetes no está causada únicamente por la genética.

Se están llevando a cabo diversos estudios para intentar descubrir qué factores ambientales (virus, alimentación, factores anímicos) son los que, combinados con una genética predispuesta, pueden iniciar la cadena de sucesos que llevan a la Diabetes tipo 1. Su tratamiento implica una adecuada combinación de varios factores como: control médico especializado para la administración de insulina, educación en diabetes, buena alimentación, ejercicio y dotación de insumos tales como jeringas, glucómetros, tirillas reactivas, lancetas, lanceteros, etc. los cuales no pueden faltar en el cuidado y control de la enfermedad, para evitar complicaciones futuras como son la neuropatía, la nefropatía y el pie diabético, entre otras.

Por eso nosotros hemos centrado la acción de FUVIDA en la educación diabetológica, porque la Educación es el verdadero tratamiento.

¿Cómo surge la idea del Campamento Dulces Amigos y en qué consiste?

Durante más de una década de trabajo hemos detectado que un considerable grupo de niños y jóvenes que viven con Diabetes tipo 1 en Ecuador, no cuentan con el conocimiento de los cuidados y de los tratamientos adecuados para el correcto manejo de su condición, lo que degenera en graves complicaciones. Eso nos ha motivado a desarrollar estos campamentos clínico educativo recreacionales, destinados

especialmente a familias de escasos recursos de todo el país.

Los campamentos buscan promover la convivencia entre quienes comparten la misma condición de salud, lo que les ayuda a dejar de creer que ellos son los únicos en esta situación y así mejoran su autoestima.

Además se les empodera en el autocuidado y el autocontrol. Se refuerza así su capacidad para resolver situaciones conflictivas producidas por la diabetes y se les demuestra que son capaces de desenvolverse y defenderse de manera autónoma evitando caer en la sobreprotección familiar.

Por otro lado, la experiencia ha demostrado que gran parte de los conocimientos adquiridos durante su estancia en los campamentos, son asimilados por sus padres y tutores y sirven para aclarar dudas y entrenarse en el manejo de la enfermedad y salvar vidas.

Actualmente los campamentos también sirven de entrenamiento para médicos residentes, personal paramédico, estudiantes de medicina, enfermería, psicología y educación física. La actividad conjunta con los pacientes permite la interrelación entre ellos, lo que da como resultado una disminución de temores, intercambios positivos de experiencias en el cuidado personal y otras actitudes que favorecen el control metabólico y el pronóstico.





Es por esto que nuestra institución lidera el Campamento Dulces Amigos realizado a nivel Nacional desde el año 2003 en el que participan campistas de diferentes lugares del Ecuador: Guayaquil, Manabí, El Oro, Los Ríos, Cuenca, Quito, Santo Domingo, etc.

¿A través de qué mecanismos se puede apoyar la gestión de FUVIDA y en particular este campamento?

Hay varios mecanismos a través de los

cuales se puede apoyar nuestra labor. Con un aporte mensual de 20, 50 o 100 USD, se asegura que un niño de escasos recursos tenga todo para su tratamiento de diabetes 1 y la educación adecuada. Este aporte se puede realizar por PAYPAL o mediante un depósito en Banco del Pacífico Cta. Cte. #5047013 a nombre de FUVIDA.

En el caso específico del campamento “Dulces Amigos” 2017 (en el cual participarán aproximadamente

100 personas durante 4 días) este demanda gran cantidad de recursos para cubrir gastos de alimentación, transporte, hospedaje, insumos médicos, recreación, contratación de profesionales de salud especializados, nacionales y extranjeros etc. por lo que hemos emprendido varias actividades para obtener los ingresos necesarios para ejecutarlo.

Actualmente estamos convocando el apoyo de Empresas Responsables y Comprometidas con la comunidad que patrocinen el proyecto y contribuyan con dos propósitos fundamentales:

1. dar un espacio de capacitación a las familias que con mucho amor y constancia hacen frente a una condición que no da tregua
2. brindar una experiencia única que premie la valentía de estos pequeños guerreros que se realizan más de 1500 punciones anuales en los dedos para saber cómo está su salud y se inyectan insulina al menos 4 veces al día, teniendo la conciencia de que gracias a ese medicamento están vivos y de que son capaces de salir victoriosos ante la adversidad.

Tenemos varias opciones de patrocinio del campamento y de apadrinamiento de campistas. Les invitamos a sumarse a esta Dulce Causa. Para obtener más información pueden contactarnos a presidencia@fuvida.org.ec o al teléfono 0989705995.



Dulces Amigos

Campamento 2017

Para niños y jóvenes con diabetes T1



Del 27 al 30 de julio del 2017

Cumplimos

15
años

realizando
campamentos



Informes: 04 4610439 - 0989705995
presidencia@fuvida.org.ec - dulcesamigos@fuvida.org.ec

www.fuvida.org.ec

BUENAS PRÁCTICAS

La Fundación Museos de la Ciudad promueve la sostenibilidad desde los espacios culturales



La Fundación Museos de la Ciudad se suma a la “Semana de la Sostenibilidad”, una iniciativa internacional desarrollada por el Consejo Metropolitano de Responsabilidad Social del Distrito Metropolitano de Quito.

La "Semana de la Sostenibilidad" es un proyecto en el que participan 22 ciudades Iberoamericanas y en donde, los museos de Quito, abren sus puertas para que los visitantes conozcan de las actividades permanentes en torno a temas de sostenibilidad.

La participación en este plan permitirá que los quiteños vivan los acuerdos de la Nueva Agenda Urbana firmada en el Hábitat III, en torno a temas sociales, económicos y ambientales de las actividades educativas paralelas del Museo de la Ciudad, Yaku Parque Museo del Agua, Museo Interactivo de Ciencia, Centro de Arte Contemporáneo y Museo del Carmen Alto.

La intención institucional es que, a través de la participación en estas acciones, los visitantes a estos espacios culturales se planteen compromisos de responsabilidad con el Desarrollo Sostenible del Distrito Metropolitano de Quito, sobre la base de las 7 líneas de acción de la sostenibilidad propuestos: Biodiversidad, Movilidad Sostenible, Educación, Diseño Sostenible, Expo Sostenibilidad, Estilos de vida saludable y Cultura.

Además, la Fundación Museos de la Ciudad asume el compromiso de fomentar las dinámicas de interacción cotidiana en espacios culturales y mostrar a Quito como

una ciudad que trabaja por más y mejores formas de relacionarnos con el planeta. Dinámicas que se constituyen en la base del conocimiento que propone cada actividad en los museos.

Huertos urbanos y alimentación saludable, talleres de arquitectura sustentable, conocimiento de buenas prácticas ambientales, reciclaje, movilidad sostenible, uso de tecnologías y herramientas amigables con la naturaleza, forman parte de la agenda de la Fundación Museos de la Ciudad desde cada uno de sus espacios.

A continuación el detalle de algunas de las actividades en las que puedes participar:

1. VISITA LOS MUSEOS DE QUITO GRATIS A CAMBIO DE:

- material reciclable (plástico, pilas, aluminio, vidrio)
- O si vienes en bici a los museos

Aplica en el Museo de la Ciudad, Museo Interactivo de Ciencia, Museo del Agua y Museo del Carmen Alto desde las 9h30 hasta las 16h30

2. VEN AL ENSAMBLE DE GUITARRAS DE QUITO

Teatro México- Viernes 28 de abril -19h30
Entrada Gratuita hasta llenar aforo.

3. PRESENTACIÓN DEL GRUPO VOZ MESTIZA

Capilla del Museo de la Ciudad- Viernes 28 de abril - 20h00
Entrada Gratuita hasta llenar aforo.



4. ACÉRCATE A LA NATURALEZA EN YAKU

Descubre a los insectos

Sábado 22 de abril

Hora: 11:00 y 14:30

Conociendo a los anfibios

Domingo 23 de abril

Hora: 11:00 y 14:30

Taller de elaboración bebederos para colibríes

Martes 25 de abril

Hora: 15:00

Taller de medicina natural

Jueves 27 de abril

Hora: 15h00

Para conocer la agenda completa de actividades de la Semana de la Sostenibilidad, visita: <http://responsabilidadsocialquito.com.ec/micro-sitio-semana-responsabilidad-2017/>

Fuente: Boletín Fundación Museos de la Ciudad



‘Construir mejor con mampostería confinada’ calendario 2017 que potencia la construcción sismo-resistente



En el Instituto Tecnológico Superior Aloasí de Quito, se realizó el lanzamiento del calendario 2017 ‘Manuel y María presentan: Construir Mejor con Mampostería Confinada’, un insumo didáctico para divulgar conocimientos prácticos sobre la construcción, específicamente sobre la técnica constructiva con mampostería confinada. Con esta herramienta se busca llegar a un público amplio para potenciar la construcción sismo-resistente de uno y dos pisos y así apoyar la formación de mano de obra calificada. El calendario 2017 reúne veinte puntos

claves que favorecen construcciones de buena calidad, sin excluir la necesidad de acompañamiento profesional durante el proceso de diseño y construcción.

Este producto comunicacional fue diseñado por la Agencia Suiza para el Desarrollo y la Cooperación (COSUDE), en colaboración con el Ministerio de Desarrollo Urbano y Vivienda (MIDUVI), la Secretaría de Gestión de Riesgos (SGR) y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), bajo la validación técnica de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE)

y la Escuela Politécnica Nacional (EPN). Está enmarcado en la generación de instrumentos de aplicación práctica para una mejor aplicación de la Norma Ecuatoriana de Construcción (NEC-15).

“Ecuador requiere emprender una cruzada nacional para lograr reducir la vulnerabilidad de las construcciones, vivimos en un país expuesto a sismos, esto es algo que debemos tener presente. PNUD, gracias al apoyo de la Oficina de Ayuda Humanitaria y Protección Civil de la Comisión Europea (ECHO), se encuentra acompañando al MIDUVI y SGR en la difusión e implementación de la NEC-15”, señaló Nury Bermúdez, asesora Nacional de Gestión de Riesgos del PNUD.

Esta herramienta, que forma parte de los instrumentos didácticos para una mejor aplicación de la Norma Ecuatoriana de Construcción, junto a las Guías Prácticas de Diseño de Conformidad con la NEC – 15, nace de la experiencia de construcción en mampostería confinada desarrollado en Haití.

“Esta técnica se aplica en varios lugares del mundo. Es un sistema que con los mismos materiales (del hormigón armado) alcanza mejores resistencias. En el Ecuador la Norma permite construir hasta dos pisos con mampostería confinada. Esta técnica difiere en el orden en el que se utilizan los materiales,

finada': sismo resistente

se hacen primero los muros y luego se confinan con columnas. Algo importante que debe comprender la gente es que no porque se use acero y cemento la casa va a ser más sólida. Con esta técnica los materiales se usan de manera más segura", explicó Guillaume Roux-Foulliet, asesor técnico del COSUDE.

De acuerdo a la Guía de Diseño No. 7 de la "Guía práctica de la construcción para no profesionales Aplicando la Norma Ecuatoriana de la Construcción NEC 2015", se denomina mampostería a las unidades de bloque de hormigón con la que se construyen los muros o paredes; estos bloques tienen perforaciones verticales que coinciden verticalmente en el muro. Estas estructuras están diseñadas para soportar losas y techos, además de su propio peso, y resisten las fuerzas horizontales causadas por sismos o viento.

Con el compromiso de acompañar los esfuerzos del Gobierno para la reconstrucción, bajo la premisa build back better: volver a construir y hacerlo mejor que antes y de esta manera reducir la vulnerabilidad de las construcciones y las personas, el PNUD pone a disposición el calendario en: <https://goo.gl/Yr3Qry>

Este contenido ha sido publicado originalmente por PNUD Ecuador en: <http://www.ec.undp.org/content/ecuador/es/home/presscenter/articulos/2017/01/25/-construir-mejor-con-mamposter-a-confinada-calendario-2017-que-potencia-la-construcci-n-sismo-resistente-.html>

594

**voluntarios
especializados**

en capacitación para
evaluaciones de
estructuras afectadas



nacionales elaboradas
para la evaluación y
construcción de
edificaciones



470 familias

han reactivado sus
comercios urbanos en
la provincia de Manabí,
de las cuales el 64 %
son mujeres, con un
promedio de 43% de
incremento en ventas



18.780 m³

de escombros removidos

ECUADOR

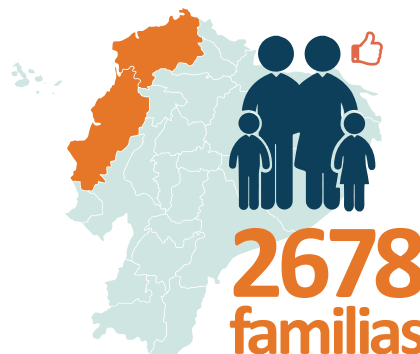
UN AÑO DESPUÉS

DEL TERREMOTO

EL APOYO DEL PNUD EN EL PROCESO DE RECUPERACIÓN



Al servicio
de las personas
y las naciones



2678 familias

reactivaron la
producción en
zonas rurales en
Esmeraldas
y Manabí

gracias a asistencia técnica, formación y reparación de infraestructuras, con incrementos promedio de un 50% en sus ventas



Apoyo en la
reubicación
de **1.700**
comerciantes
en la ciudad de Manta



29

comunidades

cuentan con planes
gestión de riesgos y
respuesta a emergencias



269

**instituciones
nacionales
y locales
capacitadas**

en mecanismos de
coordinación en
respuesta y atención a
emergencias



TreintaSegundos
comunicación estratégica

CREEMOS EN LA COMUNICACIÓN HUMANIZADA
QUE PROMUEVE LA CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DE PENSAMIENTO



Brindamos asesoría en comunicación estratégica a partir de un diagnóstico profesional personalizado. Creamos soluciones específicas con resultados relevantes.



/TreintaSegundos



@30seg

treintasegundos.com