TecniMedicos

YOGA PARA MEJORAR LA SALUD Y EL BIENESTAR

Controla tu respiración,
conecta tu cuerpo y mente.

Mes de Abril 2021 / No. 2

www.tecnimedicos.com

Doctor Alejandro Dávila Mora

TRAUMATOLOGÍA - ORTOPEDIA – ARTROSCOPÍA

www.dralejandrodavila.com

0983956179

MEJORA TU SALUD Y BIENESTAR CON EL CONTROL DE TU CUERPO Y MENTE

El yoga se originó hace miles de años en la India como una práctica física, mental y espiritual, basada en la antigua filosofía védica, y está conectado con el Ayurveda, la medicina tradicional india.

A lo largo del siglo XX, el reconocimiento del yoga ha aumentado más allá de las fronteras de la India, y se ha popularizado en todo el mundo como un sistema para mejorar el bienestar y la salud.

Mientras que el yoga moderno a menudo se centra en posturas físicas y se concibe como un tipo de ejercicio, su práctica a menudo incorpora uno o más elementos espirituales o mentales que tradicionalmente forman parte del yoga, como la relajación, la concentración o la meditación.

Por este motivo, el yoga se considera un ejercicio de cuerpo y mente.

TecniMedicos

Actualmente existen muchos tipos y diferentes escuelas de yoga, cada una con un énfasis y un enfoque práctico diferente a la otra.

Últimamente se ha extendido mucho la creencia de que algunas de estas prácticas de yoga podrían ayudar al tratamiento de enfermedades mentales o físicas, prevenirlas y mejorar la calidad de vida en general. Es por ello que se necesita información sobre los posibles daños y beneficios del yoga para la salud.

La colección especial de revisiones sistemáticas sobre yoga de la Biblioteca Cochrane se centra en revisiones que evalúan la efectividad del yoga para mejorar síntomas físicos y psíquicos, así como la calidad de vida, en varias afecciones.

Esta colección se ha elaborado para recopilar las mejores pruebas disponibles sobre los efectos del yoga en la salud y ponerlas a disposición del público general, pacientes, profesionales sanitarios y otros responsables de la toma de decisiones, para informar sobre el uso del yoga para mejorar la salud y el bienestar.

www.crismed.com.ec

PROYECTOS MÉDICOS

SERVICIOS OFRECIDOS

1. SISTEMAS
2. LABORATORIO
3. CONVENIOS CON CIRUGÍA
4. CRM PARA MEDICOS
5. MARKETING
6. RAYOS X
7. LEGAL
8. SECRETARIA
9. COWORKING
10. CONVENIOS CON SEGUROS
11. CONVENIOS CON AMBULANCIA
12. ENFERMERIA

INVERTIR EN SALUD AYUDA A LA COMUNIDAD Y TE BENEFICIA A CORTO PLAZO

AFECCIONES MUSCULOESQUELÉTICOS

TERAPIA DE YOGA PARA EL DOLOR LUMBAR INESPECÍFICO

El dolor lumbar inespecífico es una afección habitual y potencialmente invalidante a menudo tratada con autocuidados y medicación sin prescripción.

Las guías actuales afirman que el ejercicio puede ser beneficioso. Esta revisión evalúa los efectos del yoga para tratar el dolor lumbar no específico, comparado con ningún tratamiento específico, una mínima intervención (por ejemplo, educación) u otro tratamiento activo centrado en el dolor, la funcionalidad y los eventos adversos.

TecniMedicos

SALUD DE PERSONAS DE EDAD AVANZADA Y MEJORA DEL EQUILIBRIO

EJERCICIO PARA LA REDUCCIÓN DEL TEMOR A LAS CAÍDAS

El miedo a las caídas es habitual en personas de edad avanzada y está asociado con consecuencias físicas y psicosociales graves.

El ejercicio (actividad física planificada, estructurada, repetitiva e intencional orientada a mejorar el estado físico) puede reducir el temor a las caídas mediante la mejoría de la fuerza, la marcha, el equilibrio y el estado de ánimo y la reducción de la ocurrencia de caídas.

Esta revisión considera el yoga, junto con el Tai Chi y el Método Feldenkrais, como un tipo de intervención con ejercicio y evalúa los efectos, asi como de otras intervenciones con ejercicio para reducir el miedo a las caídas en personas de edad avanzada no institucionalizadas.

TecniMedicos

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

YOGA PARA EL ASMA

El asma es un trastorno inflamatorio crónico que afecta a cerca de 300 millones de personas en todo el mundo.

Las personas con asma a veces utilizan ejercicios de respiración, posturas corporales y las prácticas mentales o espirituales del yoga.

Esta revisión evalúa los efectos del yoga para aliviar la angustia y el agotamiento físico de personas con asma.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS PARA LA ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRÓNICA

Los ejercicios respiratorios, incluidos aquellos asociados con el yoga, tienen como objetivo alterar el reclutamiento muscular respiratorio, mejorar el rendimiento muscular respiratorio y reducir la disnea en personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

Esta revisión evalúa si los ejercicios son beneficiosos para personas con EPOC, al compararlos con ningún ejercicio y evaluando también otros efectos adversos.

TecniMedicos

HOFFEN
seguro para toda la vida

“ Es mejor tenerlo y no necesitarlo, que necesitarlo y no tenerlo.”

Sobre nosotros

Somos una empresa con más de 10 años de experiencia en el mercado de seguros. Ofrecemos la administración y asesoría de seguros, siempre enfocado en las necesidades de nuestros clientes para proteger su patrimonio.

Por qué escogernos?

- ***Trabajamos con las mejores aseguradoras del país***
- ***Nos enfocamos en tus necesidades***
- ***Nos encargamos de todos los procesos con las aseguradoras***
- ***Nos ajustamos a tu presupuesto***

Seguro de medicina prepagada

Seguro vehícular

Seguro de vida

Seguro de viaje

Seguro de accidentes personales

Seguro de hogar

@hoffenseguros

098 350 7657
099 857 0360

www.hoffenseguros.com
info@hoffenseguros.com

Quito - Ecuador

OFERTAS LABORALES

Tecnimedicos.com se encuentra en la búsqueda de una Asistente administrativa comunicadora

En este cargo debes conseguir varios resultados:

• Gerencia con total libertad ejecutiva.
• Líneas de comunicación en movimiento y controladas para el ejecutivo.
• Ordenes del ejecutivo cumplidas.
- Asistencia a clientes en servicios básicos

El reto es poder conseguir estos resultados y todas las acciones encomendadas de forma eficiente, proactiva, con mucha iniciativa, en el menor tiempo posible y sin errores.

Debes ser extremadamente productiva y poder demostrar que has tenido resultados importantes en tus trabajos anteriores.
Un nivel intermedio de inglés.

Debes tener disponibilidad total de tiempo, ya que es un cargo de mucha responsabilidad.

Salario acorde al mercado, beneficios de ley, estabilidad y capacitación.

Únete a nuestro Equipo!!

Postular:
Interesados ingresar su hoja de vida en el menú “Ofertas Laborales” de nuestro sitio web tecnimedicos.com
Empleo a Postular: Asistente administrativa comunicadora
Cierre de las postulaciones: 1 de mayo del 2021

OFERTAS LABORALES

Tecnimedicos.com se encuentra en la búsqueda de un Coordinador de Comercio Exterior quien deberá cumplir los siguientes requisitos:

Misión:

Analizar los mercados nacionales e internacionales con la finalidad de direccionar de la manera más óptima el modelo de negocio de la institución, en cumplimiento a la normativa legal nacional e internacional.

Perfil requerido:
Profesional Ing. Comercio Exterior, Negocios Internacionales o carreras afines.

Experiencia:
3 años en el cargo o posiciones similares.

Conocimientos requeridos:
Presupuesto de Comercio Exterior, Modelos de Negociaciones, Normativa legal Nacional e Internacional.

Inglés avanzado

Postular:
Interesados ingresar su hoja de vida en el menú “Ofertas Laborales” de nuestro sitio web tecnimedicos.com
Empleo a Postular: Coordinador de Comercio Exterior
Cierre de las postulaciones: 1 de mayo del 2021

Hospital Clínica
San Francisco

ALTA TECNOLOGÍA EN IMÁGENES

Y CALIDEZ EN SU ATENCIÓN

- Tomografía
- Ecocardiografía
- Rayos X
- Resonancia Magnética
- Mamografía

#loatendemosdecorazón

DIRECCIÓN: CDLA. KENNEDY NORTE.
AV. ALEJANDRO ANDRADE Y JUAN ROLANDO COELLO.-GUAYAQUIL

CONTÁCTANOS +593 98 334 5875 +593 04 2595400 SÍGUENOS POR @HCSANFRANCISCO.

TecniMedicos

www.tecnimedicos.com

Web

comercial@tecnimedicos.com

Mail

+593 979152135

Teléfono/WhatsApp