TecniMedicos

CUIDAR
NUESTRA SALUD
MENTAL

EL COVID Y SU IMPACTO MUNDIAL

www.tecnimedicos.com

Mes de marzo 2021

No. 2

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

CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL

A medida que los países han ido aplicando medidas para restringir los movimientos con el fin de reducir el número de infecciones por el virus de la COVID-19, cada vez más personas estamos cambiando radicalmente nuestra rutina cotidiana.

Las nuevas realidades del teletrabajo, el desempleo temporal, la enseñanza en casa y la falta de contacto físico con familiares, amigos y colegas requieren tiempo para acostumbrarse. Adaptarnos a estos cambios en los hábitos de vida y enfrentarnos al temor de contraer la COVID-19 y a la preocupación por las personas próximas más vulnerables es difícil, y puede resultar especialmente duro para las personas con trastornos de salud mental.

Afortunadamente, son muchas las cosas que podemos hacer para cuidar nuestra salud mental y ayudar a otras personas que pueden necesitar más apoyo y atención.

Confiamos en que los siguientes consejos y recomendaciones le resulten útiles.

Manténgase informado. Escuche los consejos y recomendaciones de las autoridades nacionales y locales. Recurra a fuentes informativas fiables, como la televisión y la radio locales y nacionales.

Siga una rutina. Conserve sus rutinas diarias en la medida de lo posible o establezca nuevas rutinas.

- Levántese y acuéstese todos los días a una hora similar.

- No descuide su higiene personal.
- Tome comidas saludables en horarios fijos.
- Haga ejercicio de forma habitual.
- Establezca horarios para trabajar y para descansar.
- Reserve tiempo para hacer cosas que le gusten.

Reduzca la exposición a noticias. Intente limitar la frecuencia con la que ve, lee o escucha noticias que le causen preocupación o tensión. Infórmese de las últimas noticias a una hora determinada, una o dos veces al día en caso necesario.

El contacto social es importante. Si sus movimientos se encuentran restringidos, mantenga un contacto regular con las personas próximas por teléfono o internet.

Evite el alcohol y las drogas. Limite el consumo de bebidas alcohólicas o evítelas por completo. No empiece a consumir alcohol si nunca lo había hecho. Evite utilizar el alcohol y las drogas para enfrentarse al miedo, la ansiedad, el aburrimiento o el aislamiento social.

No existe ningún dato que demuestre que el consumo de alcohol proteja contra las infecciones víricas o de otro tipo.

No abuse de los videojuegos. Aunque los videojuegos pueden ser una forma de relajarse, cuando se está en casa mucho tiempo se puede caer en la tentación dedicarles mucho más tiempo del habitual. Asegúrese de mantener un equilibrio adecuado con las actividades sin dispositivos electrónicos.

Utilice adecuadamente las redes sociales. Emplee sus cuentas en redes sociales para promover mensajes positivos y esperanzadores. Corrija cualquier información errónea que vea.

Doctor Alejandro Dávila Mora

TRAUMATOLOGÍA - ORTOPEDIA – ARTROSCOPÍA

www.dralejandrodavila.com

0983956179

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.

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

OFERTAS LABORALES

Tecnimedicos.com se encuentra en la búsqueda de un arquitecto de software para Importante empresa de Telecomunicaciones.
Requisitos Del Perfil
Nivel Académico: Ingeniero o Analista en sistemas.
Experiencia: 3años en cargos similares.

Conocimientos:
Marco de trabajo y metodologías de arquitecto de software e integración.
Dominio en programación avanzada en Java, PHP.
Patrones de diseño de software.
Lenguaje unificado de modelamiento (UML)
Conocimiento avanzado de comunicación entre aplicaciones: SOA, Servicios Web (SOAP, REST), Protocolos y lenguajes de comunicación (XML, JSON, etc.)

Capacitaciones:
Metodologías ágiles para el desarrollo de software: Scrum, DevOps.
Base de datos relacionales: Oracle, Mysql, Postgres.
Riesgos tecnológicos.
Codificación segura.

Funciones Específicas
Definir, diseñar y documentar las arquitecturas de las aplicaciones, con el propósito de garantizar las mejores prácticas y los estándares adecuados para la empresa.
Elegir la arquitectura y cada componente de los sistemas.

Postular:
Interesados ingresar su hoja de vida en el menú “Ofertas Laborales” de nuestro sitio web tecnimedicos.com
Empleo a Postular: Arquitecto de software
Cierre de las postulaciones: 30 de marzo del 2021

TecniMedicos

www.tecnimedicos.com

Web

comercial@tecnimedicos.com

Mail

+593 979152135

Teléfono/WhatsApp