Vive!
Tu me ón
Ecuador $3.00
7 861000 152082
02-2024-No. 242
Jordi Sabaté Pons:
"la vida es luchar
y luchar es vivir"

Hoy celebramos a todos los **EX**

En el Día Mundial contra el Cáncer festejamos a los expacientes de SOLCA. Busca a los expertos con la tecnología de punta para prevenir, detectar, tratar y curar esta enfermedad.

Cada color representa una lucha.

SOLCA

02-2024

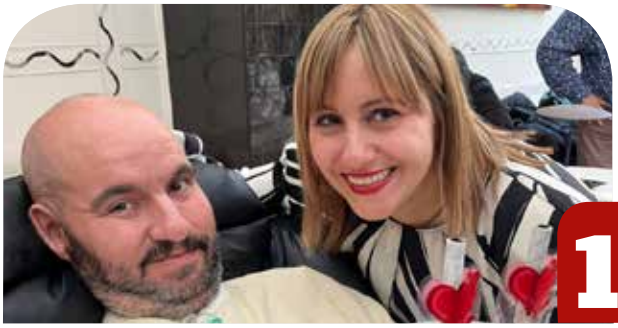
No. 242

Contenido

Portada: Jordi Sabaté Pons

22

EN PAREJA
Matrimonio: ¿cómo crecer realmente juntos?



12

ENTREVISTA
Jordi Sabaté Pons: “la vida es luchar y luchar es vivir”

TERCERA EDAD
¿Cómo mejorar la memoria en ancianos?
10

SALUD
Enfermedades tecnológicas que nos afectan
18

NUTRICIÓN
Consecuencias del consumo de metales pesados en los alimentos
20

5 **DE TODO UN POCO**

6 **ORIENTACIÓN**
Amor hacia nuestras metas

16 **YO OPINO**
Rutinas de amor

23 **FORMAR CRITERIOS**
Amor de pareja: expectativa y realidad

Editorial

Eutanasia

La Corte Constitucioal con su sentencia 67-23-IN/24 despenaliza la eutanasia en Ecuador, pero esta solo podrá ser realizada por un médico, siempre y cuando la persona afectada exprese un consentimiento inequívoco, libre e informado, ya sea personalmente o a través de un representante legal en casos de incapacidad.

El estado es inacapaz de ofrecer los adecuados servicos de salud, a duras penas la cobertura de cuidados paliativos alcanza al 3.5% de la población, por lo que esta sentencia deja una gran puerta abierta a posibles abusos.

Mientras en España Jordi Sabaté lucha porque los ciudadanos tengan un mejor servicio de salud y se legisle a favor de la vida, en Ecuador la Sra. Roldán logró que se legisle a favor de la muerte.

Este es el resultado de la falta de cultura de la legalidad, termino nuevo acuñado para hablar de cosas que antes se daban por sentado, que son los principios y valores que deben regir a una sociedad. Hoy vemos impavidos como se roba, se denigra, se humilla y el tener es más importante que el ser.

Al parecer estamos despertando ya de este letargo, donde hay familias, empresas, instituciones educativas y sobre todo políticos han visto la necesidad de volver a lo básico, a ser agentes de cambio por una mejor sociedad.

En VIVE! llevamos 20 años colocando nuestro grano de arena para aportar a una mejor familia, no ha sido fácil pues a las personas no nos gusta que nos digan que estamos haciendo mal las cosas o que estamos equivocados.

Conciliemos, conversemos y trabajemos por un mejor país.

"Incurable no es nunca sinónimo de 'incuidable". Suprimir un enfermo que pide la eutanasia "no significa en absoluto reconocer su autonomía y apreciarla", sino al contrario, significa "desconocer el valor de su libertad, fuertemente condicionada por la enfermedad y el dolor, y el valor de su vida",
Papa Francisco.

Arcadio Arosemena
aarosemena@revistavive.com

Director
Arcadio Arosemena Robles

Editor
Ángel Ayala

Colaboradores
Carol Obando
Guillermo Dellamary
María del Carmen Rodrigo
Melissa Coto

Directora de arte
Viviana Placencio

Fotografía
Julio Navas

Gerente comercial
Carol Abeiga de Arosemena
publicidad@revistavive.com

Asesor comercial
José Luis González

Compañía VIVIR S.A. VIVREV
Nicolás González 501 y 6 de marzo
editorial@revistavive.com

15.000 lectores

Impresión
Grafinpren

Iglesia La victoria amplía sus obras de ayuda social

La iglesia La Victoria inauguró la II etapa de su dispensario "Virgen del Carmen" y realizó la reapertura del comedor "San Judas Tadeo", con el objetivo de brindar ayuda social y fortalecer la evangelización de más 150 personas en situación de vulnerabilidad.

El evento inició con la Santa Misa en la parroquia Nuestra Señora del Carmen. Luego, el Fray Edgar Hidalgo, OCD., apertura el comedor y la nueva etapa del centro médico; recorriendo sus instalaciones junto a los representantes de las instituciones benéficas, colaboradores y beneficiarios.

El Dispensario Médico "Virgen del Carmen" (Av. Machala y Clemente Ballén) presta sus servicios médicos desde hace 35 años en 20 especialidades y 6 servicios médicos, con consultas que van desde los $6 hasta los $10. Sumando las especialidades de Optometría, Acupuntura y Quiropraxia. Con esta ampliación se prevé atender a más de 100 pacientes diariamente. Además, se seguirán realizando campañas médicas para entregar medicinas gratuitas a los más necesitados.

"Estamos bendiciendo estas dos realidades: el dispensario y el comedor, donde atendemos a 150 personas de la tercera edad y extranjeros con el desayuno y el almuerzo", expresó el P. Edgar Hidalgo, OCD., párroco de la iglesia La Victoria; quien añadió que existe el deseo de llevar de paseo mensualmente a los adultos mayores para que tengan otra forma de distracción.

Arquidiócesis de Guayaquil

El Papa pone en marcha grupos de estudio sobre los temas surgidos del Sínodo

La Secretaría General del Sínodo anuncia que el Papa Francisco ha fijado las fechas de la segunda sesión de la XVI Asamblea General Ordinaria, que tendrá lugar del miércoles 2 de octubre al domingo 27 de octubre de 2024, para continuar los trabajos del Sínodo sobre la Sinodalidad en torno al tema "Por una Iglesia sinodal: comunión, participación y misión". Como sucedió en octubre de 2023, esta segunda sesión irá precedida de dos días de retiro espiritual, del 30 de septiembre al 1 de octubre (los participantes llegarán el 29 de septiembre).

Al mismo tiempo que el comunicado, se publicó un quirógrafo del Papa en el que se establece la formación de grupos de estudio para profundizar en algunos de los temas surgidos durante la sesión anterior. Se constituirán entre los correspondientes dicasterios de la Curia Romana y la Secretaría General del Sínodo, que los coordinará.

En el quirógrafo, dedicado a la colaboración entre los dicasterios curiales y la Secretaría del Sínodo, Francisco recuerda que en la constitución sobre la Curia Romana Praedicate Evangelium se lee que "la vida de comunión dona a la Iglesia el rostro de la sinodalidad". Y se reitera la tarea de la Secretaría General del Sínodo, que depende directamente del Pontífice y que "sostiene y acompaña el proceso sinodal establecido cada cierto tiempo", favoreciendo con espíritu sinodal las relaciones de los obispos y de las Iglesias particulares entre sí y en comunión con el Obispo de Roma.

El quirógrafo concluye disponiendo que "los dicasterios de la Curia Romana colaboren, según sus respectivas competencias específicas, en la actividad de la Secretaría General del Sínodo, constituyendo grupos de estudio para iniciar, con método sinodal, la profundización de algunos de los temas surgidos" en la primera sesión del Sínodo de los Obispos. "Estos grupos de estudio se constituirán de común acuerdo entre los dicasterios competentes de la Curia Romana y la Secretaría General del Sínodo, a la que se confía la coordinación".

Vatican News.

Carol Obando
Directora Centro Internacional de PNL Coaching y Psicología.

De cada uno de nosotros depende lo que nos planteemos alcanzar, pero debemos conocer cómo lograrlo.

AMOR HACIA NUESTRAS METAS

Sin duda, los seres humanos estamos en constante cambio. La evolución hace parte del mundo y de nuestras vidas. ¿Y qué sería de nuestro crecimiento personal sin metas? Tal vez, no tendríamos un rumbo, tal vez haríamos muchas cosas y no cerraríamos ninguna. Y es que precisamente las metas se convierten en un mapa de ruta que aporta a nuestra plenitud. Es muy importante tener claro la diferencia entre una meta y un objetivo.

Una meta es aquel lugar a donde queremos llegar, o algo que queremos alcanzar. Mientras que los objetivos, son esos pasos que damos para llegar a esa meta. Los objetivos nos permiten medir qué tan cerca estamos de alcanzar eso que deseamos.

ES MUY IMPORTANTE TENER CLARA LA DIFERENCIA ENTRE UNA META Y UN OBJETIVO.

El proceso para alcanzar nuestras metas

Es muy valioso iniciar un proceso de autoconocimiento, que nos permita encontrar nuestras propias metas y no sean solo anhelos de un estado que vemos en alguien más. Si vamos por la meta de alguien más, o si queremos tener exactamente el mismo resultado de otra persona, seguramente nos vamos a desilusionar, ya que las metas tienen su identidad a cada persona lo mueven distintos estímulos de ahí que el autoconocimiento nos ayuda a definir qué queremos más claramente.

Cuando iniciamos un camino de crecimiento entendemos que somos responsables de nuestras vidas y que nuestra evolución depende de nuestras conductas y no, de lo que otras personas hagan o digan.

Encontrar la coherencia entre lo que deseamos y lo que hacemos nos hace sentir muy bien, puesto que estamos siendo fieles a nuestra esencia. Y aunque en la vida pasan muchas cosas y no todo podemos controlarlo tener metas propias nos lleva a la acción y en ese camino encontramos esa sabiduría que nos ayuda a establecer la diferencia entre lo

que debemos soltar y lo que sí depende de nosotros mismos.

Amar el proceso y avanzar

Teniendo en cuenta lo anterior, es muy claro que amar el proceso que nos conduce a la meta es muy significativo. Cuando entendemos que nuestro bienestar está en nuestras manos y que depende del compromiso que ahí depositamos, nos mantenemos más firmes para encaminarnos al logro. Y cuando se habla de logro no solo se habla del resultado final, sino de la persona en la que nos convertimos al comprometernos con nuestro proceso. Es ahí donde descubrimos nuestra disciplina, resiliencia, solución de conflictos, creatividad, amor y muchas otras cosas más. Y eso es lo que activa el placer de vivir, lo que nos permite ser conscientes de qué estamos hechos y lo que nos mueve a desear crecer aún más.

Una meta personal aporta significativamente a nivel personal pero también genera un impacto tanto en las personas que amamos, como en personas que nos ven ya que podemos ser un punto de referencia y de inspiración. Así que el crecimiento de una persona es el crecimiento de una familia, de una comunidad y a su vez de una sociedad. Atrévete a conocerte, atrévete a ser fiel a tus metas, atrévete a ser el protagonista de tu vida. V1

NUESTRO BIENESTAR LO DECIDIMOS NOSOTROS, ASÍ NOS MANTENEMOS FIRMES PARA ENCAMINARNOS AL LOGRO.

angloecuatoriana DE GUAYAQUIL C.A.
líderes en frío
• Aire Acondicionado • Refrigeración
• Ventilación • Equipos y Repuestos
GUAYAQUIL QUITO MANTA

ComfortStar™ AIR CONDITIONING and HEATING
ASESORIA INSTALACIÓN
NUEVOS
EQUIPOS CENTRALES TIPO PAQUETE DUCTO
de gran capacidad
DISPONIBLES EN STOCK:
CAPACIDADES
60.000 BTU | 180.000 BTU
90.000 BTU | 240.000 BTU
120.000 BTU | 300.000 BTU
CALIDAD ALTO RENDIMIENTO ALTA EFICIENCIA

ALMACEN NORTE GUAYAQUIL: Cdla. La Garzota - Av. Isidro Ayora y Calle 15 E (esq.) Telfs.: 2655641 - 2656586 - 2655973 • E-mail: norte@angloecuatoriana.com
ALMACEN CENTRO GUAYAQUIL: Pedro Pablo Gómez 514 entre Quito y Machala • Telf.: 2403515 - 2403518 • Email: ppg@angloecuatoriana.com
ALMACEN SUR GUAYAQUIL: Chimborazo y Argentina (esq.) • Telfs.: 241 6247 - 241 7690 - Fax: 241 0596 • E-mail: serviciocliente@angloecuatoriana.com
ALMACEN SAMBORONDÓN: Centro Comercial BuenaVista Plaza • Edif. 4 planta baja local # 1-4 • Telf.3901117 - 3901107 • Email: sambo@angloecuatoriana.com
ALMACEN QUITO: Av. América N34-193 y A. Moncayo • Telfs.: (02) 243 8135 - 245 0183 • Fax: 227 6351 • E-mail: quito@angloecuatoriana.com
ALMACEN MANTA: Av. 4 de Noviembre y Calle 118 (esq.) • Telf.: (05) 292 1097 Fax: 292 4614 • E-mail: manta@angloecuatoriana.com

www.angloecuatoriana.com ACEPTAMOS TODAS LAS TARJETAS DE CRÉDITO

SAMBORONDÓN, UNA CIUDAD URBANA QUE SE DESARROLLA A UN FUTURO SOSTENIBLE

SAMBORONDÓN 2030
HACIA UN FUTURO SOSTENIBLE

La Alcaldía, con su programa **Siembra Samborondón ha plantado más de 16.000 árboles solo en 4 años.**

Samborondón es un cantón que surgió desde los arrozales para luego convertirse en la zona urbana y comercial con mayor plusvalía en el país. La Alcaldía de Samborondón está consciente de este desarrollo y ha implementado acciones sostenibles para conservar y crear espacios verdes. Es así, que **desde el 2019 se han sembrado más de 16.000 árboles,** de 10 especies diferentes en toda la ciudad.

La Dirección de Ambiente municipal explica que la plantación de especies arboreas se ejecuta a través de un concepto de ecosistemas urbanos y corredores ecológicos.

Esta implementación permite **una disminución de la temperatura ambiental, y una incrementación de fauna urbana y espacios recreativos.** Además, siendo está una ciudad donde circulan más de 100.000 vehículos al día, este concepto sostenible disminuye los índices de contaminación ambiental por vehículos.

Con un arbolización de todo el cantón, los más 16.000 árboles sembrados se pueden visualizar en las aceras laterales y el paterre central a lo largo de la Av. Samborondón. Asimismo, al ingreso de Ciudad Celeste y a los costado del puente nuevo también son zonas plantada. A la entrada de cabecera cantonal y avenidas regeneradas cuenta con arbolización de especies nativas.

La Alcaldía también desarrolló un corrector ecológico en el sector de Los Arcos, proyecto que se trabajó junto a un grupo de arquitectos y urbanistas del cantón.

A estas accciones se suman las ordenanzas municipales de construcción que toda obra en el cantón debe de contar con áreas verdes.

El concepto de ecosistemas urbanos se mantiene de igual manera en el Parque Bicentenario y en la recuperación del manglar del Parque Histórico. Esta última iniciativa se ejecuta con el apoyo de las Naciones Unidad.

Es así como desde la Alcaldía se ha creado nuevos espacios verdes que aportan a disminuir la temperatura ambiental, reducir la huella de carbono y mitigar los efectos del cambio climático. **El cantón sigue creciendo comprometido con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, bajo su iniciativa Samborondón 2030.**

ALCALDÍA Samborondón

Samborondón del FUTURO

PARQUE HISTÓRICO SE REACTIVA CON NUEVAS ACTIVIDADES PARA LA FAMILIA

PARQUE HISTÓRICO
SAMBORONDÓN

El Parque Histórico de Samborondón tiene nuevos espacios de entretenimiento para la familia, amigos y pareja. Durante este mes de febrero ofrece actividades deportivas y música en vivo en la noche.

El sábado 24 y domingo 25 se ofrecerá Pickleball en el malecón. Practicar esta actividad es gratuito con el pago de la entrada al parque, y estará desde las 10h00 hasta las 17h00. El Pickleball es como un amorchild de tenis, ping pong y bádminton. No se necesita experiencia y es un deporte para toda la familia.

Además, el jueves 29 de febrero habrá una nueva presentación de la noches de Live Sessions del Parque Histórico. Esta ocasión será un tributo a la cantante Selena. El evento se realizará en Casa Julián, desde las 20h00. Las entradas se pueden adquirir desde Ticketshow.

El parque atiende de miércoles a domingo, en un horario de 09h00 a 17h00. Todas las semanas cuenta con shows infantiles, obras teatrales y micro teatro. Además, los visitantes pueden disfrutar de la zona de sendero, zonas de recreación al aire libre, zona de picnic, y las rutas fluviales.

VALOR DE ENTRADA:

ADULTOS	$4,00
NIÑOS HASTA 12 AÑOS	$2,00
ADULTOS MAYORES Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD	$2,00
GRUPOS DE ESTUDIANTES 5 A 12 AÑOS	$1,00
ESCUELAS Y COLEGIOS 13 A 17 AÑOS	$1,50

NIÑOS MENORES DE 3 AÑOS SIN COSTO

ALCALDÍA Samborondón

Samborondón del FUTURO

La salud mental de los mayores puede ser preservada. Conoce cómo ayudarlos.

¿Cómo mejorar la memoria en ancianos?

La memoria es una de las capacidades cognitivas más valiosas y su importancia se acentúa especialmente en la tercera edad. Mantener una memoria saludable no solo contribuye al bienestar personal, sino que también permite a las personas mayores mantener su independencia.

La memoria almacena las experiencias, conocimientos y emociones acumulados a lo largo de toda una vida. Para los ancianos, mantener una memoria funcional es esencial por diversas razones que influyen en su bienestar físico, mental y emocional, entre ellas, destacan las siguientes:

PARA LOS ANCIANOS, MANTENER UNA MEMORIA FUNCIONAL ES ESENCIAL.

Autonomía y calidad de vida

Una memoria saludable permite a las personas mayores mantener su independencia y realizar tareas cotidianas de manera efectiva, sin tener que depender excesivamente de otros.

Relaciones sociales

Las relaciones interpersonales son fundamentales para el bienestar emocional. Una memoria activa facilita la conexión con familiares y amigos, lo que resulta muy reconfortante.

Toma de decisiones

Mantener recuerdos de experiencias pasadas ayuda a evaluar las situaciones cotidianas y tomar mejores decisiones.

Participación en actividades sociales

Una memoria funcional permite recordar eventos, fechas y compromisos, lo que facilita la integración de la persona en su vida social.

Estimulación cognitiva

La mente es como un músculo que debe ejercitarse. A través de diferentes desafíos mentales se ayuda a mantener la agudeza mental en la tercera edad.

Prevención del deterioro cognitivo

Mantener una buena memoria puede prevenir o retrasar el deterioro cognitivo relacionado con la edad, así como reducir el riesgo de desarrollar enfermedades neurodegenerativas como el Alzhéimer.

Adaptación a los cambios

La memoria provee información sobre cómo se han enfrentado y resuelto desafíos en el pasado y esta experiencia puede ser muy valiosa para abordar nuevas situaciones y retos.

Sensación de felicidad

Los recuerdos a menudo están cargados de emociones y sentimientos. Revivir experiencias agradables puede generar una sensación de felicidad y bienestar.

Consejos para ayudar a preservar la memoria en los ancianos

Mantener una memoria saludable en personas mayores es una meta

alcanzable. Estos son algunos trucos que se consideran más efectivos:

Practicar la relajación y la meditación

El estrés crónico puede afectar negativamente la memoria. La práctica regular de técnicas de relajación, como la meditación y la respiración profunda, puede ayudar a mejorar la función cognitiva.

MANTENERSE HIDRATADO ES FUNDAMENTAL PARA EL FUNCIONAMIENTO ÓPTIMO DEL CEREBRO.

Actividad física regular

El ejercicio aumenta el flujo sanguíneo, estimulando el crecimiento de nuevas células nerviosas y mejorando la función cognitiva. Actividades como caminar, nadar o hacer yoga pueden ser beneficiosas.

Estimulación mental

Participar en actividades intelectuales hasta cierto punto desafiantes mantiene el cerebro en forma. Resolver rompecabezas, jugar a juegos de mesa, aprender un nuevo idioma o tocar un instrumento musical son ejemplos de actividades que estimulan la mente.

Pasar tiempo con otras personas

Pasar tiempo con amigos y familiares, conversar con iguales o participar en grupos de voluntariado estimula diferentes áreas del cerebro y previene el aislamiento.

Organización y rutina

Mantener una rutina diaria y utilizar herramientas de organización, como agendas y recordatorios, ayuda a ejercitar la memoria a corto plazo.

Nutrición e hidratación

Una dieta equilibrada y rica en antioxidantes, ácidos grasos omega-3 y nutrientes esenciales contribuye al bienestar cerebral. Además, mantenerse hidratado es fundamental para el funcionamiento óptimo del cerebro. Beber suficiente agua durante el día ayuda a mantener la concentración y la memoria.

Dormir suficientemente

El sueño desempeña un papel crucial en la consolidación de la memoria. Establecer una rutina de sueño regular y crear un ambiente propicio para el descanso favorece la función cerebral y la retención de información.

Mantener intereses y pasatiempos

Fomentar actividades que generen pasión y curiosidad estimula la mente y proporciona oportunidades para crear nuevos recuerdos y conexiones neuronales.

Estimulación sensorial

Experimentar diferentes estímulos sensoriales, como olores, sonidos y texturas, ayuda a crear recuerdos más duraderos, ya que el cerebro procesa información a través de múltiples sentidos.

Aprender nuevas habilidades

Aprender algo nuevo, ya sea cocinar una receta, bailar o utilizar un dispositivo tecnológico, supone un importante desafío para el cerebro.

Mantenerse al día

Mantenerse informado leyendo los periódicos o disfrutar de actividades culturales como exposiciones y obras de teatro estimula el pensamiento crítico y la creatividad.

Flexibilidad cognitiva

Estar dispuesto a aprender nuevas cosas, adaptarse a los cambios y aceptar desafíos contribuye a mantener la mente ágil. VI

«Estuve tres años de médico en médico hasta que, en 2017, me dieron el diagnóstico definitivo de ELA».

Jordi Sabaté Pons: "la vida es luchar y luchar es vivir"

Jordi Sabaté Pons es catalán y paciente de esclerosis lateral amiotrófica (ELA), la misma patología que le diagnosticaron a Stephen Hawking en 1963 (al que pronosticaron dos o tres años más de vida, pero que se alargaron hasta 54) y para la que todavía no se ha encontrado una cura.

A través de las redes sociales y de un reciente canal en Youtube, Jordi da a conocer esta patología y recauda fondos para invertir en investigar la ELA, que es la esperanza de estos pacientes.

Instituto ProPatiens entrevista a Jordi Sabaté sobre su experiencia y su visión como paciente.

Eres un referente en las redes sociales reivindicando los derechos de los pacientes con ELA, ¿has notado que haya servido para que más personas e instituciones se conciencien sobre esta enfermedad?

Las redes sociales son herramientas que, si se utilizan bien, permiten dar mucha voz a una o más causas que uno quiera reivindicar o visibilizarlas ante la sociedad y ante la clase política. En mi caso, gracias a las redes sociales he logrado visibilizar un poco más la enfermedad de la ELA y lo que supone para los enfermos y sus familias. También, a parte de hacer conocer a más personas qué es la ELA, las redes sociales me han permitido entrar en debate con la clase política y poder reivindicar nuestros derechos. Por ejemplo, hace poco, a raíz de una recogida de firmas que pusimos en marcha, se aprobó una ley en el Congreso que nos permitirá a los enfermos de ELA tener una vida un poco más digna, pero aún queda mucho trabajo por hacer.

SE APROBÓ UNA LEY EN EL CONGRESO QUE NOS PERMITIRÁ A LOS ENFERMOS DE ELA TENER UNA VIDA MÁS DIGNA.

Recientemente has creado un canal de Youtube para conseguir recursos y dedicarlos a la investigación de la ELA que, a los pocos días, tenía ya 5.000 suscritos y has podido entrevistar a personas relevantes en el mundo del deporte, la cultura, la investigación... ¿Cómo surge la idea y cómo valoras la acogida que ha tenido?

Después de estar casi dos años en redes sociales y hacer más de 60 entrevistas en distintos medios de comunicación, haciendo varias campañas para destinar el dinero a la investigación de la ELA y de conseguir que

la clase política nos hiciera un poco de caso, decidí dar un paso más y utilizar la plataforma de Youtube para crear un canal donde poder dar visibilidad a la ELA y, al mismo tiempo, generar dinero para destinarlo a la investigación. Se me ocurrió crear contenido haciendo entrevistas en mi estado de salud actual a personajes mediáticos, ya que es una forma atípica de que alguien haga una entrevista: con los ojos, esto impacta y llama la atención. Por lo tanto, como además estamos en pandemia y no se pueden hacer eventos sociales en la calle, pensé que un canal de Youtube podría ser una buena idea para luchar contra la ELA y, de momento, el canal sigue creciendo día tras día y estoy muy contento y muy motivado con este proyecto.

LO MÁS IMPORTANTE ES SEGUIR DISFRUTANDO DE LA VIDA, CENTRARSE EN TODO LO QUE AÚN PUEDES HACER.

Con respecto a tu experiencia, ¿cómo fue tu diagnóstico? ¿Se produjo con mucho retraso? ¿Cómo fue el tiempo que pasó desde los primeros síntomas hasta el diagnóstico?

En septiembre de 2014, jugando a pádel tuve una sensación de rigidez en una pierna y, a las pocas semanas, haciendo pesas noté pérdida de fuerza en un brazo. A partir de ahí, estuve tres años de médico en médico, recibiendo diagnósticos erróneos, hasta que el 9 de octubre de 2017, el genio del Dr. Gámez me dio el diagnóstico definitivo de ELA. En ese transcurso horroroso, mi pareja me dejó y me culpó del deterioro de mi salud después de casi 11 años de relación, tuve que ir a vivir a casa de mi padre viudo y mayor para que me cuidara y tuve que cerrar mi empresa por mi salud. Fue un infierno, pero hay que tirar siempre para adelante ya que la vida es luchar y luchar es vivir.

Por si a alguien le puede ayudar, ¿Cómo asume el paciente el diagnóstico de una enfermedad que no tiene cura?

Cuando te dan un diagnóstico como la ELA, te dan una sentencia de muerte muy cruel y tienes que pasar una serie de etapas emocionales: el terror, el miedo, la negación, y luego ya la aceptación, pero lo más importante es seguir disfrutando de la vida, centrarse en todo lo que aún puedes hacer y no pensar en lo que ya no puedes, hacer caso a los médicos y vivir con esperanza, ya que nadie sabe lo que puede pasar mañana, quizá la vida te dé un regalo maravilloso, ¿por qué no?

Eres una persona muy positiva, ¿qué nos puedes contar de cómo has querido o tenido que afrontar tu vida desde ese momento del diagnóstico hasta ahora?

Yo no me considero una persona positiva, yo soy una persona realista y desde que recibí el diagnóstico me centré en unos objetivos: rehacer mi vida, dar visibilidad a la ELA, y disfrutar de la vida con esperanza.

¿Qué necesidades sociosanitarias tienen los pacientes con ELA?

Los pacientes de ELA necesitamos de los servicios de neurología, nutrición y fisioterapia entre otros, pero el servicio más importante para poder seguir viviendo y no tener que morir antes de tiempo no lo tenemos. No tenemos ayuda pública para garantizar nuestros cuidados vitales las 24 horas del día por personal cualificado y, si no tenemos recursos económicos o humanos propios, el Gobierno nos obliga a morir por no tener otra opción, esta situación supone un delito contra la vida y no es justa.

GRACIAS A LAS ASOCIACIONES LOS ENFERMOS NOS SENTIMOS UN POCO MÁS APOYADOS.

¿Cuál crees que es la importancia de las asociaciones de pacientes? ¿Qué crees que estas aportan a los pacientes?

Si no fuera por las asociaciones y fundaciones que, por cierto, son creadas por los mismos afectados de ELA, la verdad es que la situación aún sería mucho más extrema y complicada para los enfermos y sus familias. Gracias a las asociaciones los enfermos nos sentimos un poco más apoyados con su ayuda pero, lógicamente, pueden ayudar hasta cierto punto, ya que la ELA es una enfermedad muy cara.

¿Cómo ves el futuro de la ELA y su abordaje?

En los últimos 8 años la ELA se ha visibilizado e investigado más que en los anteriores 100 y si conseguimos entre todos que se invierta más dinero para la investigación yo estoy completamente seguro de que se encontrará la cura. Yo quizá no lo vea, pero hay que luchar por los demás y por los que vendrán. El día menos pensado se encontrará la cura de la ELA, quizá sea mañana, quién sabe. VI

Redes sociales de Jordi
https://www.facebook.com/jordi.sabatepons
https://twitter.com/pons_sabate
https://www.instagram.com/jordisabatepons
youtube @jordisabatepons6095

VIVE EDITORES

¿Necesitas asesoría?
¡Te la damos!

Ofrecemos soluciones para diseño editorial:

- Servicio de edición e investigación
- Fotografía y video
- Maquetación de libros, revistas, e-books y memorias
- Diseño editorial digital

aarosemena@revistavive.com 099-805-9745

SAMBORONDÓN
SIGUE CRECIENDO Y DESARROLLÁNDOSE
GRACIAS A TI

CON EL PAGO DE
TUS IMPUESTOS HAY
MÁS OBRAS Y SERVICIOS

Ingresa a:

www.samborondon.gob.ec

Conoce los métodos de pagos y los descuentos a los que puedes acceder en la página web.

María del Carmen Rodrigo
psicóloga Clínica
IG: @mariadelcarmenrodrigoh

Podemos amarnos y amar a otros un poquito más cada día.

Rutinas de amor

"El amor es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos", Erich Fromm.

Erich Fromm es uno de mis psicólogos favoritos debido a su propuesta para comprender el amor, así que para hablar sobre las rutinas de amor que propongo utilizaré la frase sobre este párrafo, dejando clara la propuesta de que el amor incluye actos, actos de cuidado e impulso para crecer a quien amo.

"La belleza está en los ojos de quien la mira", Francis Bacon.

Francis Bacon, filósofo y pionero del método científico usó está frase para dejar claro que no existe una belleza o un tipo de belleza, si no, que habrá modelos de belleza tantos como individuos, desde ahí entonces: ¿por qué puede ser tan difícil aceptarnos tal y como somos? Algunas razones:

HABRÁ MODELOS DE BELLEZA TANTOS COMO INDIVIDUOS.

1. Vivimos en una sociedad que nos vende ideales, que lamentablemente son eso, ideales, no realidades.

2. La educación afectiva es casi nula, no hemos aprendido a manejar nuestras emociones y afectos.

3. Hay una exaltación por el saber, por el tener y no por el sentir y el ser, por ende no hay equilibrio entre estos aspectos propios a los seres humanos y su sociedad.

4. No podemos amar lo que no conocemos y lamentablemente al estar bombardeados de cosas por hacer, empezando por el preescolar y sus deberes, no tenemos tiempo para sentirnos, para observarnos, porque estamos mirando fuera y no dentro.

Generar rutinas de amor

¿Cómo librarnos de esto? ¿Cómo comprender que amar es hacer, impulsar y que ser bellos es para todos y no para los que entran en el modelo?

Teniendo espacios de autocuidado, contando con redes de apoyo y cuidado, haciendo cosas por cada uno antes que por el otro, acá una lista sencilla de actos puntuales para querernos de a poquito y con práctica, algo sencillo al menos para saber si nos estamos queriendo bien.

De autocuidado:

Físico: Escuche su cuerpo, duerma, muévalo, báñelo mirándolo, atendiendo sus cambios, póngale crema, conozca sus estrías, las partes que duelen y sobretodo agradécele, ese cuerpito es el que lo mantiene vivo.

Espiritual: Medite, ore, revise sus creencias, consuma arte, pero ese que nos provoca escalofríos, que nos estremece o nos deja perplejos. Haga arte, escriba, pinte, haga cerámica, etc.

Mental: Evite las noticias, observe lo que consume, desconéctese del mundo al menos dos veces a la semana, una tarde, unas horas, le hará bien.

Busque ir a lugares abiertos, parques, ríos, campos, ahí recargamos, ande sin zapatos, esto descarga su cabeza y recupera su cuerpo.

Social: Tenga a su alrededor gente que le aporte, que l@ ayude a conocerse a sí mismo, que tenga una mirada amable de usted para que le ayude a verse y que también sea honesta y le diga si algo hay que mejorar. Diga que no cuando no tenga ganas de ir a algún lugar o pida ayuda cuando lo necesite.

Si usted tiene regularidad en el cumplimiento frecuente de estas sugerencias, le puedo asegurar que se verá bellísimo, que también podrá conocerse y determinar qué áreas mejorar e incluso cómo hacerlo.

ES IMPORTANTE HACER COSAS POR CADA UNO ANTES QUE POR EL OTRO.

Podría ser que necesite alguna ayuda profesional porque descubre que le cuesta mucho alguna área, permítaselo, de las cosas más bonitas de la vida es querernos y ser nuestra prioridad, sin embargo, es un trabajo constante y continuo que muchos aprendemos en el camino, en este mes del amor le invito a quererse. V!

La tecnología es una gran aliada en nuestro diario vivir, pero con su mal uso podemos afectar nuestro bienestar.

Enfermedades tecnológicas que nos afectan

La tecnología nos ha traído muchos bienes, pero también daños a los cuales debemos prestar atención; ya que con el paso de la misma, hemos incorporado las pantallas a nuestra rutina y eso ha traído como consecuencia enfermedades tecnológicas.

Sin embargo, la salud de las personas no tolera los excesos, tampoco los tecnológicos. Por este motivo, cada vez son más frecuentes las llamadas tecnopatías o enfermedades tecnológicas.

Enfermedades tecnológicas actuales

Son derivadas del uso excesivo de los dispositivos digitales. Entre ellas, destacan las siguientes patologías:

TENDINITIS

Provocada por el abuso de posturas poco naturales de nuestras manos al usar el teclado, ratón, teléfono móvil o controles de los varios modelos de consolas de videojuegos existentes.

TENSIÓN OCULAR

Además de otros problemas oftalmológicos, la tensión ocular se manifiesta en síndromes como el enrojecimiento de los ojos, la visión borrosa y, en casos extremos, se pueden llegar a sentir náuseas.

NEDRINITIS PALMAR

Muy relacionada con las anteriores, esta afección es caracterizada por la inflamación y aparición de manchas rojas en las manos después de un uso muy reiterado de algunos dispositivos.

LA SALUD DE LAS PERSONAS NO TOLERA LOS EXCESOS, TAMPOCO LOS TECNOLÓGICOS.

PÉRDIDA DE AUDICIÓN

Se da sobre todo en aquellas personas que escuchan, de forma habitual, música con auriculares a un volumen demasiado elevado porque el tímpano debilitado debe realizar un esfuerzo extra para recibir las ondas.

SÍNDROME FOMO

Es la patología psicológica producida por el miedo a quedarse fuera del mundo tecnológico o de desarrollarse al mismo ritmo que la tecnología. Por ejemplo, ansiedad

por no tener el último modelo de smartphone del mercado, no estar al día de alguna tendencia de la comunidad virtual o no conocer alguna campaña viral.

VIBRACIÓN FANTASMA

Muestra una clara dependencia del smartphone. La persona tiene la sensación continuada de que su teléfono está vibrando, aunque esto no esté ocurriendo en realidad.

NOMOFOBIA

Se trata de la ansiedad que puede sentir la persona cuando olvida alguno de sus dispositivos, lo pierde o se queda sin batería. A niveles extremos puede derivar en crisis de ansiedad.

INSOMNIO

Provocado por utilizar dispositivos móviles a altas horas de la noche, hasta el punto de dormir con ellos. De hecho, este fenómeno se conoce como vamping y los usuarios que lo practican, generalmente adolescentes, se denominan phombies.

CIBERCONDRÍA

Se trata de una versión digital de la hipocondría. Es la costumbre de buscar de forma continuada enfermedades que les preocupan de forma extrema y obsesiva en la red.

Recomendaciones

Karla Aguirre, optómetra indica que la sobreexposición a la luz azul que emiten las pantallas y otros aparatos electrónicos pueden causar varias afectaciones a la salud visual y a la calidad de vida en general, desde trastornos del sueño hasta degeneración macular. Para prevenir problemas visuales a lamentar, la especialista recomienda:

El uso de lentes con filtros de luz azul es una ayuda idónea para evitar los daños causados por este tipo de luz en los ojos. Estos lentes filtran determinada cantidad de esta luz, lo que permite que los ojos estén resguardados cuando una persona pasa tiempos prolongados frente al computador.

LA POSTURA AL ESTAR FRENTE AL COMPUTADOR ES UN FACTOR DETERMINANTE.

La postura al estar frente al computador es un factor determinante. La especialista recomienda tener una distancia de al menos 50 cm del computador al momento de teletrabajar o telestudiar. En el caso de los celulares, se recomienda una distancia que va de 35 cm a 40 cm.

Las pausas activas son muy buenas también para los ojos. Aguirre recomienda realizar una pausa de 10 a 15 minutos cada 2 horas. En esta pausa, es recomendable salir a una ventana y tratar de ver a lo lejos y luego de cerca. Esto permitirá que el ojo 'se despierte' y evita problemas como la fatiga visual o como el desenfoque cuando se ve a lo lejos después de haber usado el computador.

Realizar ejercicios para los ojos es otra recomendación. La experta recomienda mover los ojos de arriba a abajo, de izquierda a derecha, fijar la vista en la punta de la nariz y luego ver a lo lejos. Esto ayudará a la dinámica del parpadeo y evitará la irritación o el enrojecimiento de los ojos.

Existen en el mercado algunos dispositivos que permiten configurar la pantalla de manera que emita una menor cantidad de luz azul. "Es recomendable que los usuarios activen esta opción y que mantengan sus dispositivos en esta configuración mientras permanecen en casa, pues así se evitará la fatiga y el cansancio visual producto del uso constante de pantallas electrónicas", asegura la especialista. VI

Melissa Coto
Nutricionista
*IG: melcoto_*

Consecuencias DEL CONSUMO DE METALES PESADOS en los alimentos

Ingerirlos puede causar cáncer, infertilidad, daño renal, afectaciones en el desarrollo infantil, etc.

Los metales pesados son sustancias químicas que se encuentran en el medio ambiente, el agua y el suelo, entre ellos están el mercurio, arsénico, cadmio, plomo y estaño. Todos estamos expuestos a estos metales a través del aire que respiramos, de los alimentos que consumimos, de los productos que nos ponemos en la piel y del agua que bebemos por lo que, debemos tener precaución y conciencia sobre los efectos dañinos que tienen para nuestra salud y disminuir o evitar dicha exposición.

LOS METALES PESADOS AFECTAN GRAVEMENTE NUESTRA SALUD.

Una vez ingresados en el cuerpo humano los metales pesados son metabolizados por el hígado y se absorben a nivel intestinal en el duodeno, pasan a la sangre y se empiezan a acumular causando cáncer, infertilidad, daño renal y neurológico, enfermedades cardiovasculares, problemas en el desarrollo de los niños, abortos espontáneos en las mujeres embarazadas, entre otros.

La presencia de estos metales es principalmente en alimentos, como algunos pescados y mariscos, alimentos para bebés, cereales, tubérculos, lácteos, vegetales, frutas, chocolate negro, frutos secos, productos enlatados, especias, algas y algunos productos cárnicos.

Síntomas de intoxicación por metales pesados en el organismo

Los signos clínicos por intoxicación de metales pesados son variables y dependen del peso, sexo, edad y genética. También hay que tener en cuenta la exposición, la concentración, tipo de metal y más. Se presenta con diarrea, náuseas, vómitos, malestar abdominal, problemas para respirar, escalofríos, debilidad muscular, problemas para recordar, arritmias cardíacas, fatiga, dolor muscular, cansancio continuo, estreñimiento y dolor de cabeza.

Consejos para disminuir la exposición a metales pesados en los alimentos

Entre las principales recomendaciones para aminorar la exposición a metales pesados en los alimentos se encuentran:

- Consumir variedad de alimentos para una mejor nutrición.
- Disminuir o evitar el consumo frecuente de alimentos procesados, enlatados y plásticos.
- Beber agua filtrada.
- Consumir frutas y vegetales ricos en antioxidantes

como vitamina C y selenio además de superalimentos como espirulina, cúrcuma, jengibre, té verde y canela que pueden favorecer la eliminación de metales pesados del cuerpo y neutralizar la acción de los mismos.

- Cuidar la frecuencia de consumo y cantidad de alimentos, bebidas y productos químicos que contengan metales pesados.
- Lavar las frutas y vegetales con vinagre y bicarbonato de sodio en polvo previo al consumo.
- Comprar alimentos de proveedores confiables.
- Remojar con agua y vinagre blanco o limón los cereales, granos y frutos secos al menos unas 3 horas previo a su consumo para disminuir la presencia de metales pesados y luego enjuagarlos bien con agua filtrada.
- Aunque consumir alimentos orgánicos no evita la ingesta de metales pesados, porque se encuentran en el aire, agua, suelo y empaques si disminuye la ingesta de pesticidas que son igual de tóxicos para el organismo.

Lo más importante es cuidar nuestros hábitos tratando de hacer frecuentemente aquello que nos hace bien. A pesar de que estar expuestos a estos metales pesados es un problema de hace mucho tiempo para todos los seres humanos no podemos descuidarnos porque cuando ingresan al cuerpo también nos impiden la absorción de otros micronutrientes.

Por otro lado, provocan aumento de estrés oxidativo que puede acabar dañando partes de la célula, disminuye el óxido nítrico, aumenta la inflamación y luego muerte celular desencadenando enfermedades crónicas. Por último, no olvidemos que pequeños cambios en lo que hacemos pueden mejorar nuestra salud con voluntad y constancia. VI

DELPORTAL
MÁS FRESCO, MÁS CERCA.

Descarga la APP Delportal y compra todo lo que necesitas desde la comodidad de tu hogar.

BENEFICIOS

- ✓ Puedes programar tu compra.
- ✓ Códigos de descuentos exclusivos.
- ✓ Encuentra fácilmente los productos por categorías.
- ✓ Pagos con efectivo, tarjeta o giftcard Delportal.
- ✓ Acumula Cashback* automáticamente.

*Aplican restricciones. El dinero electrónico caduca en 45 días desde tu última compra.

¡DESCARGA YA!
APP DELPORTAL
DISPONIBLE EN Google Play | Descárgalo en el App Store

• **C.C. La Piazza** (Samborondón) • **La Moderna Town Center** (Vía a Samborondón, km. 2,5)
• **Bosques de La Costa** (Vía a la Costa, km. 9,8) • **Av. Fco de Orellana** (Kennedy Norte)
• **La Joya** • **Villa Club** • **Gómez Rendón**

Delportal SUPERMERCADOS
Más Fresco, Más Cerca.

Guillermo Dellamary
vía Aleteia

La convivencia para los esposos no siempre es fácil, pero hay formas de avanzar y alcanzar el éxito mutuo.

Matrimonio: ¿cómo crecer realmente juntos?

Hay relaciones complejas, difíciles, y para ninguna pareja es fácil tener una sana y positiva convivencia; pero siempre es posible mejorarla y hacer todo lo que está a nuestro alcance para incrementar la calidad de vida en el matrimonio.

Crecer realmente juntos

Para intentarlo y saber el cómo podemos crecer juntos, aquí tienes algunos puntos claves en los que puedes enfocarte:

ACTITUDES QUE FORTALEZCAN EL VÍNCULO

El matrimonio es como un viaje que hacemos juntos en la vida, y como tal, tenemos momentos de todo tipo y nos vamos acostumbrando y acoplando de muchas maneras; pero para que la relación prospere y crezca es necesario fortalecerla con ingredientes como el tiempo, el trabajo en conjunto, el acompañamiento, la comprensión, el diálogo y desde luego un amor lleno de afecto y mutuas atenciones.

CALIDAD EN LA COMUNICACIÓN

¿Tienes charlas constantes de una manera directa, abierta y honesta en la que manifiestes tus sentimientos, necesidades, problemas, planes y expectativas? ¿Sabes escuchar con atención y sin interrumpir o juzgar lo que te dicen?

RESPETO Y HONESTIDAD

Jamás decir una mentira, ni siquiera las mal denominadas «piadosas», porque es una ofensa grave a la confianza íntima en el matrimonio. Aunque sea difícil y complejo, optemos por decir siempre la verdad, esto traerá muchos más frutos que el desliz de la mentira.

RECONOCIMIENTO

Valora y reconoce las opiniones, sentimientos y actividades que realiza tu pareja. Aprecia sus cualidades y aportaciones y no te obsesiones en sus carencias, debilidades y defectos; mucho menos adoptes la costumbre de señalarlas y criticarlas.

INTERÉS POR EL OTRO

Una de las cosas que más afectan a las parejas es no crecer juntos y ser demasiado individualistas, no estar ni siquiera enterados de las actividades profesionales o de las situaciones laborales por las que está pasando el otro.

Se trata de estar juntos, de crecer los dos con experiencias compartidas, sin -por ello- dejar de tener una vida individual rica y plena.

HACER EQUIPO

Al repartirse las actividades del hogar y de la familia se debe buscar una manera equitativa y de buena voluntad, sin imponer ni obligar a que se hagan las cosas por capricho y a la fuerza. Esto es una cuestión de respeto a la libertad y a las posibilidades de cada uno, y no una rigurosa obligación de hacer algo para lo que no se tienen las capacidades de hacer; o que no son del agrado del otro.

Organizarse y planear las cosas juntos les permitirá disfrutar de estar haciendo diversas actividades que los mantendrán alegres y motivados. V!

Psi. Paulina Gaibor Espinosa
Celular: 0991183942
IG: @paulinagaibores

Amor de pareja
expectativa y realidad

Durante mi niñez y adolescencia varias películas formaron parte de mi crecimiento, así como de las creencias e ilusiones que iban generando con respecto a lo que era una relación de pareja, a corta edad las princesas que esperaban un príncipe era algo que quería y creía, el beso del hombre amado me despertaría de un gran sueño o eran el complemento "necesario" para obtener la felicidad, ya que la frase "vivieron felices para siempre", era el ideal.

Tuve la oportunidad en este mes, de ver la película "The Lobster" del director Yorgos Lanthimos, en donde de forma muy peculiar, como es su forma de hacer películas, exponía como las personas sienten la continua necesidad de tener una relación amorosa, del fracaso que supone el no conseguir estar con nadie; de lo que las personas están dispuestas a hacer para estar con alguien; del miedo; y de todas las cosas que nos suceden cuando intentamos encontrar pareja.

Si hasta el momento, lo que vas leyendo te hace ruido, sea por experiencias personales o de otros, entonces has podido darte cuenta de que, al momento de interactuar en la vida real, las relaciones no siempre son como las películas, digo "no siempre", porque también

he podido conocer historias hermosas de amor que parecen ser sacadas de una; idealizar a otro que viene con su propio paquete de creencias, proceso trabajados o no trabajados, emociones, etc., puede ser un tema complicado.

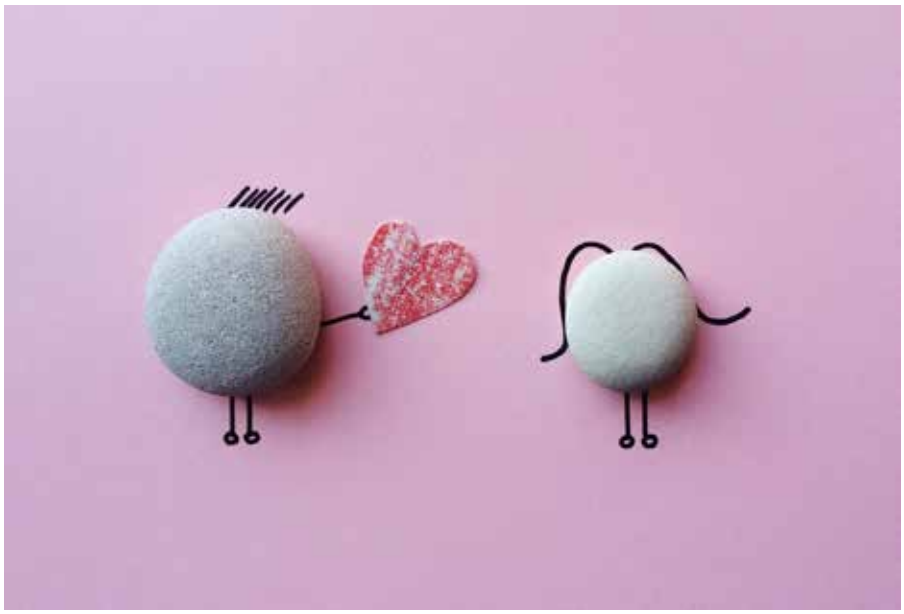
Adicional, algo que no solía ver en estas películas donde se idealiza el amor romántico, es que en las relaciones no existían dificultades, conversaciones incómodas (pero necesarias), infidelidades, violencia entre otros puntos, inclusive las novelas también influían alimentando un poco más estas creencias; en la actualidad tenemos diferentes posturas en las nuevas propuestas del cine o televisión, aunque el idealizar a los personajes se sigue observando, o "el amor todo lo vale", "hacer sacrificios por el amor", entre otros puntos.

Entonces, despues de revisar un poco el contexto en el cuál algunas creencias o ideas de amor romántico se han ido formando, te pregunto: ¿Desde que postura estás eligiendo a tu pareja?, desde la necesidad de estar con alguien y el complementarte o desde el deseo de poder compartir con alguien; son diferencias importantes, no es lo mismo elegir a un otro desde el deseo libre y sin urgencia, que hacerlo desde la necesidad por no querer estar solos o cumplir con los estándares sociales.

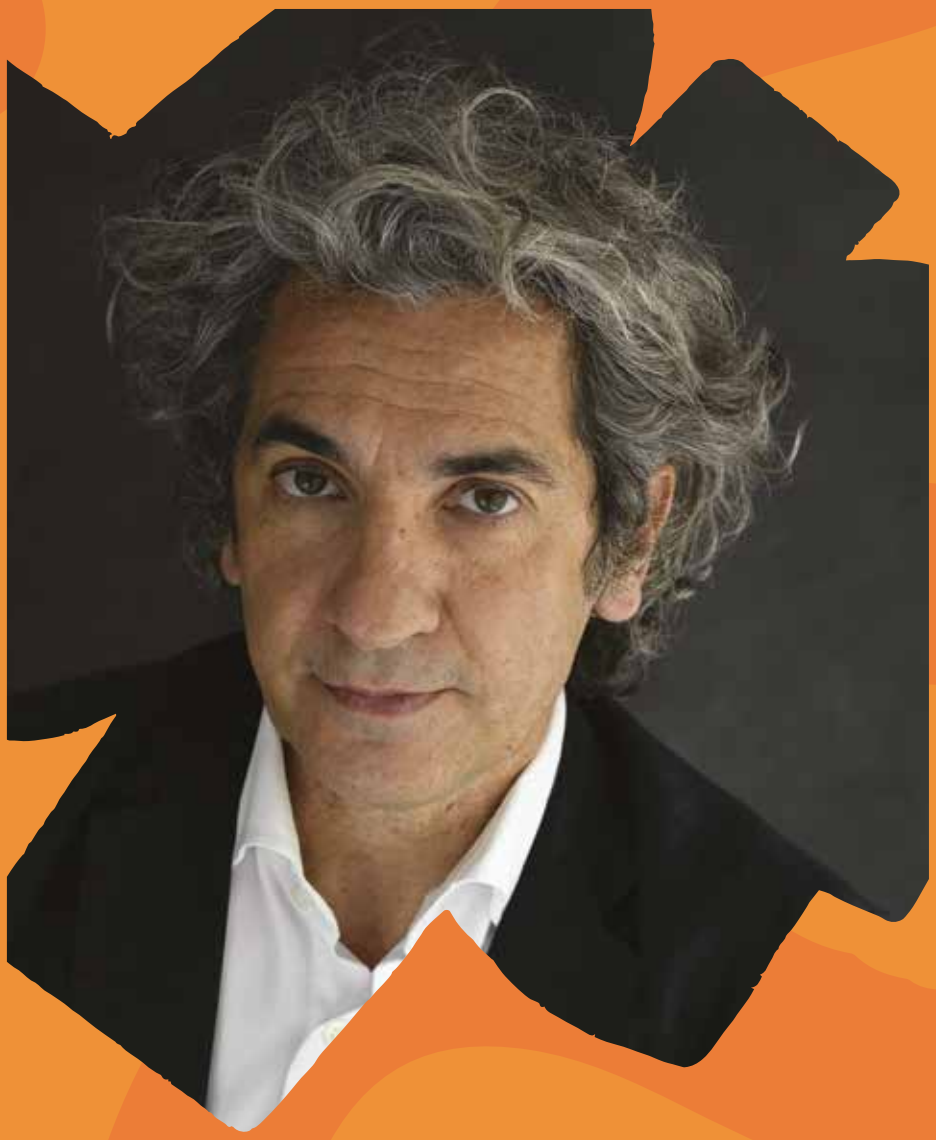
Elegir a la pareja desde una necesidad imperiosa de tenerla, puede surgir de la dificultad de estar con uno mismo en soledad, problemas de autoestima, miedo al rechazo u otros procesos que son importantes revisar; de ahí esa búsqueda desesperada e indiscriminada de otro que llene esa falta o que nos complete; creencias que puedan ir surgiendo de como lo fuimos aprendiendo, escuchando o viviendo, en donde como consecuencia se puede producir una elección desesperada.

Elegir desde el deseo -adulto, responsable afectivamente, gestionando las emociones, sabiendo poner límites- nos da la posibilidad de mirar al otro de una forma más abierta, real, teniendo mayor claridad sobre quien es tu pareja, desde lo que deseamos tener en una relacion y el disfrute de la propia soledad, es un punto de partida para una buena elección.

Despues de reforzar desde donde hago mi elección, empezamos el paso a paso en la construcción de bases sólidas en la pareja, haciéndolo desde una realidad más que desde una expectativa de ideas generadas por este "amor romántico"; el poder consolidar esta relación desde el respeto, valores, lealtad, comunicación, etc., es un compromiso personal de trabajo continuo para obtener resultados en pareja.



4 ENCUENTROS CON
DIEGO BERNARDINI
LÍDER DE LA NUEVA LONGEVIDAD



27 28 29

MAYO 2024

UEES - CENTRO DE CONVENCIONES

GUIARTE Vive! SOCIEDAD ECUATORIANA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA UEES

@guiarte.ec 0968932568 info.guiarte.ec@gmail.com

Banco Bolivariano
contigo

Aula BB
Educación Financiera

Que este sea el mejor año para tus metas

El éxito se basa en una sólida planificación financiera.

Sigue estos cuatro pasos clave:

1 Administración del flujo de dinero:
Analiza tus ingresos y gastos, crea un presupuesto para tener claridad.

2 Planificación del pago de impuestos:
Establece un calendario de pago para impuestos, evitando multas para facilitar tu presupuesto.

3 Disminución y liquidación de deudas:
Elabora un plan para reducir deudas existentes, evaluando la capacidad de nuevas obligaciones.

4 Planificación y administración de inversiones:
Si tienes ahorros, elige inversiones que maximicen la rentabilidad y se ajusten a tus objetivos financieros.

¿Quieres mejorar tu economía personal?
Sácale mejor provecho a tus utilidades e inviértelas para mejorar tus ganancias.

Aprende más de planificación financiera uniéndote a la comunidad **Aula BB**.

Regístrate y descarga GRATIS nuestro ebook aquí.