



# Diversidades sexo-genéricas y atención en el sistema de salud

**12** MAY.  
2022

🕒 12h00-14h30

📍 Salón Azul

**Link de inscripción:**

<https://forms.gle/d1JF9c17gXphCSee8>



UNIDIVERSIDAD



Instituto de Estudios  
Avanzados en Desigualdades  
UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO



USFQ | ESCUELA DE  
MEDICINA

Decanato de  
Estudiantes  
USFQ

COCOCI USFQ  
COMITÉ DE CONVOCACION Y APORTE COMUNITARIO

USFQ



COLOQUIO

# SALUD INTESTINAL

08  
SEP

HORA  
16:00



<https://usfq.zoom.us/j/81301576772>  
Código: USFQ



**Felipe Gallardo**  
Nutricionista

Graduado en la Universidad San Francisco de Quito  
Carrera de Nutrición Humana  
Fundador de la marca "Envida Me Cuido"  
Colaborador: "Manual Fotográfico de Porciones para  
Cuantificación Alimentaria Ecuador"

# Podcast



HABLEMOS de  
Salud Mental

## HABLEMOS DE SALUD MENTAL



### TERCERA TEMPORADA

### "SALUD MENTAL EN LA TERCERA EDAD"

CON LA CONDUCCIÓN DE  
MARIEL PAZ Y MIÑO

## ¿QUÉ ES LA DEMENCIA?

INVITADA:  
ANA BAHAMONDE



@SALUDMENTALUSFQ



WWW.SALUDMENTALUSFQ.COM



# Podcast



HABLEMOS de  
Salud Mental

## HABLEMOS DE SALUD MENTAL



### TERCERA TEMPORADA

### "SALUD MENTAL EN LA TERCERA EDAD"

CON LA CONDUCCIÓN DE  
MARIEL PAZ Y MIÑO

## EL CUIDADO DEL ADULTO MAYOR

INVITADO:  
JONATHAN GUILLEMONT



@SALUDMENTALUSFQ



WWW.SALUDMENTALUSFQ.COM

EVENTO PRESENCIAL

# Día Mundial de la Salud Mental

30 SEP.  
2022



10h00 - 12h00  
Campus Hayek  
Lobby Shakespeare

EVENTO GRATUITO  
PARA TODO EL PÚBLICO

EVENTO GRATUITO PARA TODO EL PÚBLICO



saludmentalsfq.com



saludmentalsfq



# NUTRICIÓN & RRHH

Te invitan al ciclo de evaluaciones

Los estudiantes del área de Nutrición con la supervisión de sus profesores, realizarán evaluaciones y recomendaciones personalizadas, con el fin de prevenir o mejorar tu salud nutricional.

Pensando en tu bienestar



Las consultas se realizarán el  
martes 15, jueves 17, martes 22 y  
jueves 24 de junio.  
De 10:00 a 12:45

Agenda tu cita hoy mismo.  
Comunícate con:  
María Belén Ocampo.  
[mbocampo@usfq.edu.ec](mailto:mbocampo@usfq.edu.ec)

DEPARTAMENTO  
**NUTRICION**  
U S F Q





# Actí<sup>✓</sup>ate *dragón*

Dos programas  
pensando en tu Salud  
durante 7 semanas

**INICIO 7 DE JUNIO, 2021**



**Pausas activas  
por 20 min**

Lunes, miércoles  
y viernes  
11h00

 zoom

879 1710 5629



**Ejercicio funcional  
3 veces a la semana**

Lunes, miércoles  
y viernes  
07h30 a 08h30

 zoom

881 8489 0437



Manual fotográfico de porciones  
para cuantificación alimentaria  
del Ecuador - 2.ª ed.

 USFQ  
PRESS

María Elisa Herrera-Fontana  
Maribel Chisaguano  
Gabriela Vayas-Rodríguez  
Sandra Patricia Crispim



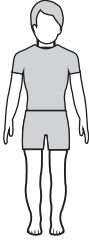
# Programa de Pausas Activas

---

**Elaborado por:**  
Dra. Paola Troya  
Medico Ocupacional



## 5.2.2 ESTIRAMIENTOS OSTEO MUSCULARES. CABEZA, CUELLO Y EXTREMIDADES SUPERIORES:

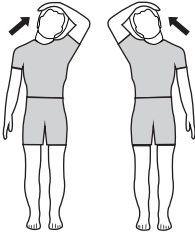


### POSICIÓN INICIAL:

En posición de pie, con los pies separados, columna recta y los brazos relajados a cada lado del cuerpo.

Mantenga una respiración rítmica y natural

---

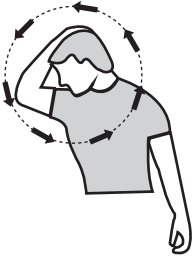


Desde la posición inicial, lleve el mentón hacia adentro y tome el lado izquierdo de la cabeza con la mano derecha e inclínela a la derecha, permitiendo que el peso del brazo aumente el estiramiento de los músculos laterales del cuello.

Sostenga por 20 segundos.

Vuelva a la posición inicial y repita el ejercicio del lado contrario.

---

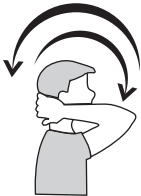


Rote la cabeza hacia la derecha, con la mano del mismo lado, tome por detrás de cabeza llevándola hacia abajo, permitiendo que el peso del brazo aumente el estiramiento de los músculos laterales y posteriores del cuello.

Sostenga por 20 segundos.

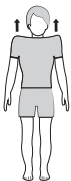
Repita el ejercicio en el sentido contrario.

---



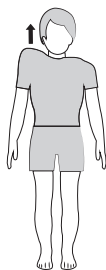
Con la espalda recta, incline la cabeza hacia delante llevando el mentón al pecho. Entrelace las manos detrás de la cabeza y realice estiramiento de los músculos de la nuca mediante el peso de los brazos. Sostenga por 20 segundos.

---



Eleve los hombros y sostenga durante 15 segundos produciendo tensión en los músculos de la base del cuello y parte posterior de los hombros.; luego baje los hombros lo más que puede y sostenga durante 15 segundos; relaje los músculos volviendo a la posición inicial.

---



Eleve el hombro derecho manteniendo el izquierdo relajado y sostenga durante 15 segundos.

Repita el ejercicio con el hombro izquierdo

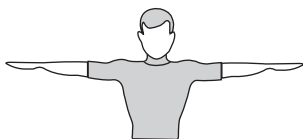
---



Entrelace las manos detrás de la cabeza y lleve los hombros hacia atrás generando tensión en los músculos de la parte de atrás de los hombros y de la base del cuello. Sostenga por 20 segundos y relaje.

Mantenga el cuello y la columna rectos.

---



Ubique los brazos en horizontal al nivel de los hombros, ligeramente hacia atrás del cuerpo, con las palmas mirando hacia arriba.

Lleve lentamente los hombros hacia delante a medida que rota los brazos llevando las palmas hacia atrás.

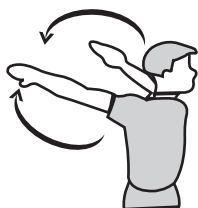
Repita el movimiento 2 veces

---



Con las palmas hacia fuera suba por los brazos manteniéndolos extendidos, hasta unir las palmas encima de la cabeza, a medida que cuenta lentamente hasta 8. Regrese lentamente a la posición inicial

---



Con las palmas enfrentadas, lleve los brazos hacia atrás a medida que cuenta hasta 8 y regrese lentamente a la posición inicial.

---



Inicie el ejercicio ubicando los brazos por encima de la cabeza, con las palmas hacia arriba; estire completamente el brazo derecho y sostenga por 15 segundos.

Luego estire el brazo izquierdo y sostenga por 15 segundos

---



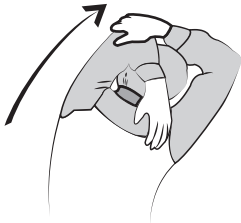
Lleve el brazo derecho por detrás de la espalda. Tome la muñeca derecha con la mano izquierda y hálela suavemente hacia la izquierda, estirando los músculos del hombro y el brazo.

Sostenga durante 20 segundos.

Realice el ejercicio con el brazo contrario.

Mantenga la espalda recta

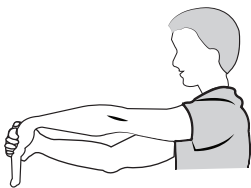
---



Lleve la mano derecha por detrás del hombro. Con la mano izquierda tome el codo derecho y empújelo ligeramente hacia atrás, estirando los músculos del brazo.

Sostenga por 20 segundos y repita con el lado contrario.

---



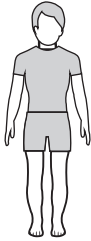
Con el brazo extendido frente a Usted y las palmas hacia abajo, con la mano izquierda tome el dorso de su mano derecha llevándola hacia adentro.

Sostenga durante 30 segundos.

Repita con el lado contrario.

---

## TRONCO Y EXTREMIDADES INFERIORES:

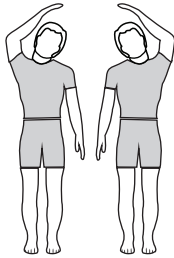


### POSICIÓN INICIAL:

En posición de pie, con los pies separados, columna recta y los brazos relajados a cada lado del cuerpo.

Mantenga una respiración rítmica y natural

---

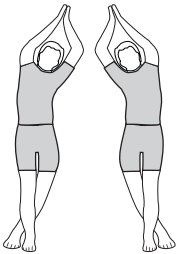


Con la mano derecha en la cintura y el brazo izquierdo extendido hacia arriba, inclínese lo más que puede hacia la izquierda.

Sostenga 15 segundos.

Vuelva a la posición inicial y cambie de lado.

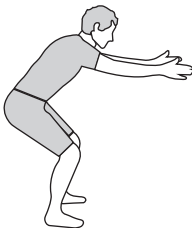
---



Cruce la pierna izquierda por delante de la derecha y entrelace sus dedos encima de la cabeza; incline el tronco hacia la derecha.

Sostenga la posición durante 20 segundos. Regrese lentamente a la posición inicial y repita hacia el lado contrario.

---



Con las piernas separadas, doble ligeramente las rodillas, saque los glúteos, lleve el mentón al pecho, entre cruce los dedos, estire lo más que pueda los brazos al frente y realice una giba grande.

Sostenga durante 30 segundos.

Repita 2 veces el ejercicio

---



Separe las piernas. Deje caer el tronco relajadamente hacia delante, manteniendo las rodillas rectas y los pies bien apoyados. Sostenga la posición por 15 segundos.

---



Con las manos en la cintura realice una cunclilla, sostenga durante 15 segundos y vuelva a la posición inicial. Mantenga la espalda recta y el talón elevado del piso.

---



Con espalda derecha, puede apoyarse sobre una pared, tome por debajo de rodilla y acérquela al cuerpo lo más que pueda. Mantenga el tronco y la cadera rectos.

Sostenga durante 15 segundos.  
Repita con la pierna contraria.

---



Doble una rodilla y tome el pie con la mano, traicionándolo hacia los glúteos. Mantenga el tronco y la cadera rectos.

Sostenga durante 15 segundos.  
Repita con la pierna contraria.

---

Nota: Existen varios tipos de estiramientos y movimientos que se pueden realizar como pausas activas. Los escogidos anteriormente cubren grandes grupos musculares y se realizan de forma fácil y rápida. Lo que hace que sea más fácil su implementación.

## *Querida Comunidad:*

Continuando con el programa DRAGONEAR, tendremos una increíble clase de Yoga con Santiago Gangotena.

**•Viernes 8 de abril, en el Salón Azul a las 12h00.**

¡Les esperamos para vivir una experiencia más de Artes Liberales!

*Decanato de Artes Liberales,  
Recursos Humanos y Shift*

REGISTRATE AQUÍ ←

USFQ

 Ana María Paz Albuja  
Procesos Universitarios y Normativa

Universidad San Francisco de Quito

T: (+593) 2 297-1700 ext. 1099

Correo: [amapaz@usfq.edu.ec](mailto:amapaz@usfq.edu.ec)

Diego de Robles y Vía Interoceánica, Quito, Ecuador

<http://www.usfq.edu.ec>

#NovedadEditorial  
#ManualFotográfico



El manual ha sido elaborado para facilitar la actividad del profesional de la salud que trabaja en estudiar los patrones alimentarios de la población adulta ecuatoriana. Se desarrolló con el objetivo de facilitar la realización de las encuestas alimentarias al proporcionar un recurso visual adecuado para que la población entrevistada pueda determinar el tamaño de la porción de los alimentos que consume.

**Título:** Manual fotográfico de porciones para cuantificación alimentaria del Ecuador, 2.ª ed.

**Tamaño:** 32 x 24 cm

**Encuadernación:** pasta dura

**Páginas:** 193

**ISBN:** 978-9978-68-205-0

**PVP:** \$60,00

Segunda edición



[bit.ly/3M8QHTj](https://bit.ly/3M8QHTj)

## Sobre las autoras

### María Elisa Herrera

[mherrera@usfq.edu.ec](mailto:mherrera@usfq.edu.ec)

Profesora de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad San Francisco de Quito USFQ. Sus áreas de experiencia son: ingesta alimentaria, enfermedades crónicas y persistentes, nutrición clínica, lactancia materna y medición de consumo alimentario.

### Maribel Chisaguano

[achisaguano@usfq.edu.ec](mailto:achisaguano@usfq.edu.ec)

Profesora de la carrera de nutrición y dietética de la Universidad San Francisco de Quito USFQ. Sus áreas de experiencia son: epidemiología nutricional, seguridad alimentaria, inocuidad alimentaria y análisis estadísticos de estudios epidemiológicos.

### Gabriela Vayas Rodríguez

[gvayas@usfq.edu.ec](mailto:gvayas@usfq.edu.ec)

Profesora de la carrera de animación digital de la Universidad San Francisco de Quito USFQ. Sus intereses fluctúan en los siguientes ámbitos: animación digital; medios digitales; UX (User experience); postproducción; projection mapping; innovación, entre otras.

### Sandra Patricia Crispim

Profesora en la Universidad Federal de Paraná en Brasil. Trabaja en el área de epidemiología nutricional, con énfasis en el estudio de métodos para evaluar el consumo de alimentos en estudios poblacionales.