

# CLASIFICADOS

**BUSCO EMPLEO**  
soy diseñador gráfico tengo experiencia en producción audiovisual, marca y publicidad.  
**098 430 7343**

**BUSCO TRABAJO**  
tengo experiencia en laboratorio dental. Disponible para todo tipo de trabajo.  
**098 385 4397**

**Compro ropa usada en buen y mal estado y más artículos usados**  
Llamar al **097 912 9013**

**NECESITO**  
Srtas con experiencia en animación infantil debe tener buena presencia carismática buen baile y oratorio  
**0979891174**

**MUEBLERÍA y TAPICERÍA**  
*El Velero*  
Muebles Lineales Tradicionales Retapizados  
Con Estilo y Calidad  
BARRIO SAN JOSÉ DEL BATÁN (SECTOR DE LA CRUZ) CONTACTOS: 0997175612

**TELÉFONOS PARA REPUESTO**  
Informes **0994069326**

**VEN Y DISFRUTA**  
Con nosotros de nuestras **DELICIOSAS PIZZAS**  
pidela a domicilio tl: **0995657536**  
estamos ubicados en Riobamba, horario de atención: **Lunes a domingo de 10am a 11pm**

Servicio de mudanzas dentro y fuera de la ciudad contamos con personal confiable para las mudanzas más información **0985961722 / 0979409874**

**MECÁNICA AUTOMOTRIZ LÓPEZ**  
De: **Samuel López e Hijos**  
Ofrece:  
\* Reparación de Motores  
\* Chequeo y alineación de ruedas  
\* Lavado de inyectores  
\* ABC  
\* Cambios de Aceite  
**Todo sobre la rama automotriz**  
Dirección: Barrio San José del Batán (tras la Quinta Macaí Cancha Central) Telf.: **0999683386**

**DOCTOR ILCISIS**  
ACTIVIDADES ACADÉMICAS **DERECHO**  
ASESORÍA ESPECIALIZADA  
turnitin  
CONTACTAMOS 099 136 6650 (latacunga)

**servicio de DOMICILIO**  
¡ENTREGAMOS TODOS LOS ARTÍCULOS QUE DESEE!  
-Medicina  
-Comida  
-Depósitos  
-Pago de Servicios  
-Verdulería  
-Paquetería  
-Licorería  
-Encomiendas  
-Muchas cosas más...  
**DELIVERY EXPRESS**  
ESCRIBENOS POR WhatsApp **0989055460**

**nenisspa**  
NUESTROS Servicios  
+ Limpieza Facial Profunda  
+ Eliminación de lunares  
+ Eliminación de verrugas  
+ Eliminación de acrocordones  
+ Lifting de pestañas  
+ Pigmentación de cejas y pestañas  
+ Laminado de cejas  
Agenda tu Cita  
Escribenos  
**0998773032**  
Nenisspa

**SE VENDE truchas a domicilio**  
Pedidos al WhatsApp. **0988122155**

**CONTRACTURAS MUSCULARES?**  
FISIOTERAPIA  
Acude a un profesional y evita complicaciones  
Agenda tu cita **0978903630**  
PHYSIO-ZEN

**Lotto** | SORTEO #3256 | LOTERÍA NACIONAL  
**\$200,000**  
**353810** PRIMERA SUERTE  
**979767** SEGUNDA SUERTE  
**133583** TERCERA SUERTE  
**\$10,000** **\$5,000**  
DIBUJO PERMANENTE POR UN AÑO **\$1,000** **630812**  
Estos premios se pagan con el 14% de descuento  
4ta. SUERTE 849306 \$ 2,000  
5ta. SUERTE 556039 \$ 1,000  
6ta. SUERTE 999598 \$ 500  
7ma. SUERTE 623751 \$ 500  
8va. SUERTE 468571 \$ 500  
9na. SUERTE 818745 \$ 500  
10ma. SUERTE 723618 \$ 500  
LAS APROXIMACIONES SE PAGAN SIN DESCUENTO (EXCEPTO EL PRIMER PREMIO)  
Premios en efectivo y especies caducan a los 3 meses  
PRÓXIMO SORTEO **SÁBADO 10 DE MAYO 2025**  
SUPER TOMBOLA 854582  
ELECTRODOMÉSTICOS | \$100  
ACUMULADO \$150,000

**LA PRENSA PUBLICA**  
TU EXTRACTO JUDICIAL CON NOSOTROS  
**099 711 3465**  
**098 077 4175**

**(O) NUEVO EMPRESARIO**

La gestión de seguridad y salud laboral



**Ing. Iván Orozco Paredes Mgs. Sst.5m**

ESPECIALISTA ASESOR EN SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

**Dormir bien para prevenir un riesgo invisible.**

Hablar de prevención de riesgos sin hablar de salud mental es como utilizar un extintor sin mirar si tiene carga. El cansancio, y en especial la falta de sueño, ha dejado de ser solo una molestia para convertirse en una amenaza real al bienestar psicoemocional de los trabajadores. Debemos saber que una mente fatigada pierde claridad en sus acciones, se vuelve irritable, y también se fragmenta, y cuando eso sucede, no hay procedimiento, no hay protocolo, ni existe ningún EPP que compense ese deterioro mental. Dormir mal no solo reduce reflejos y memoria, reduce al ser humano caritativo, se pierde la empatía, se pierde el juicio, se pierde la capacidad de anticipar a algún riesgo, notándose que para un trabajador irritable sería un candidato para algo tipo de accidente. Cada vez más estudios, vinculan el sueño insuficiente con cuadros de ansiedad, irritabilidad crónica, burnout e incluso depresiones clínicas. El trabajador empieza a desconectarse de su entorno, a normalizar el agotamiento, y lo más grave, a ignorar señales de alerta, tanto en sí mismo como a su alrededor. Debemos recordar que el sueño es la restauración neurológica, es el balance emocional y en un mundo donde la hiperproductividad se aplaude, dormir bien es casi un acto de rebeldía preventiva. Aquí cabría el preguntarnos: ¿De qué sirve un sistema de gestión robusto si quienes lo ejecutan están mentalmente colapsados? La jornada laboral más peligrosa no es la que empieza mal. Es la que empieza sin haber terminado la anterior, en la cabeza del trabajador que no ha podido descansar. Aprendamos seguridad con IOPI!

Envíe sus dudas y preguntas a: [redaccion@laprensa.com.ec](mailto:redaccion@laprensa.com.ec) o [ivan3toct@gmail.com](mailto:ivan3toct@gmail.com)