

# CLASIFICADOS

## RIOBAMBA

**VENTA - ARRIENDO**  
SECTOR CUMBAYA - QUITO  
• SUITE PARA ESTUDIANTES, CERCA DE LA UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO  
• DEPARTAMENTOS EN VENTA  
**INF. 0999955868**

**SERVICIO DE FLETES Y MUDANZA**  
**0993465684**

## AMBATO

**SE NECESITA**  
TÉCNICOS EN FIBRA ÓPTICA PARA INSTALACIONES  
**0980171665**

## GUARANDA

**SE BUSCA**  
PERSONAL PARA TRABAJAR EN UNA TIENDA DE ABASTOS  
**0998755579**

**SE NECESITA**  
SEÑORITA AUXILIAR EN VETERINARIA  
**0969705855**

**SE NECESITA**  
SEÑORITA O SEÑORA QUE SEPA DE CONFECCIÓN  
**0996003819**

**SE BUSCA**  
SEÑORITAS A MEDIO TIEMPO LOS FINES DE SEMANA  
**0983329182**

**SE NECESITA**  
NECESITA MAESTRO DE ENDERAZADA Y PINTURA AUTOMOTRIZ  
**0994480401**

**ARRIENDO**  
UN DEPARTAMENTO de 3 habitaciones sala cocina comedor y baño x el sector de la judicatura inf  
**0983110981**

**LAVADO**  
Juegos de sala: muebles, sillones  
Juegos de comedor: sillas  
Camas tapizadas, colchones  
Coches de bebe- Alfombras centrales y pegadas al piso.  
**0967057295**

**SE BUSCA**  
SEÑORITA COSTURERA CON EXPERIENCIA  
**0999734320**

**SE BUSCA**  
SEÑORITA QUE TRABAJE A MEDIO TIEMPO  
**0986610655**

**COMPRO**  
bultos de ropa de segunda en buen estado ya sea bultos fundas o sacos  
**099 235 4747**

**SE ARRIENDA**  
Departamento con dos dormitorios amplios, cocina, sala,garaje,baño.  
Para estudiantes  
Sector barrio tierra nueva  
Comunicarse al 0979272582

**BUSCO**  
EMPLEO EN ATENCION AL CLIENTE  
**0960248521**

**BUSCO**  
SEÑORITA PARA OFICINA CON O SIN EXPERIENCIA  
**0987694833**

**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

**DELIVERY**

TUS pedidos a lo puerto de tu casa  
Llegamos donde tu pides

0999271912

**BUSCO EMPLEO EN RIOBAMBA**

Soy maestro carpintero con experiencia en mueble cuencano en armados, lacados, laminados etc.  
**0997284809**

**SE VENDE truchas a domicilio**

Pedidos al WhatsApp.  
**0988122155**

**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

**ACABADOS DE PINTURA**

- Impermeabilización de lozas
- Curamos humedades de paredes
- Pintamos departamentos y fachadas
- Grafiamos, empastamos todo en acabados de pintura
- Cotiza ya nuestros trabajos nos acomodamos a tu presupuesto.

**0992719112**  
Dentro y fuera de la ciudad

**LA PRENSA**

**PUBLICA TU EXTRACTO JUDICIAL CON NOSOTROS**

099 711 3465  
098 077 4175

**SORTEO No. 7226 02 MAYO 2023**

**LOTERÍA NACIONAL**

**Lotería VIERNES**

**\$200,000 AL ENTERO**

**1RA BUENETE N° 77463**

**2DA \$10,000 BUENETE N° 11779**

**3RA BUENETE \$5,000 N° 72056**

**SUPER TOMBOOLA**

EL PREMIO SIEMPRE CRESCE

NUMERO GANADOR: **73342 05**

PREMIO: **ELECTRODOMÉSTICOS HASTA \$100**

CUIDAD: **MANTA**

**ACUMULADO \$125,000**

PRÓXIMO SORTEO 01/05/2023

## (O) NUEVO EMPRESARIO

La gestión de seguridad y salud laboral



**Ing. Iván Orozco Paredes Mgs. Sst.Sm**  
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 anticiparse a algún riesgo, notándose que para un trabajador irritado sería un candidato para algún 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 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 IOP!

Envíe sus dudas y preguntas a: [redaccion@laprensa.com.ec](mailto:redaccion@laprensa.com.ec) o [ivan3ioct@gmail.com](mailto:ivan3ioct@gmail.com)