

# SOBRE VIVIENDO

Amutay

Colección  
**Pachamama**

**Cinerman Miranda Toala**

  
*Ediciones*  
**Uleam**

# **Sobreviviendo**



# **Sobreviviendo**

**Cinerman Miranda Tóala**





Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí  
Ciudadela universitaria vía circunvalación (Manta)  
[www.uleam.edu.ec](http://www.uleam.edu.ec)

Autoridades:

Miguel Camino Solórzano, Rector  
Iliana Fernández, Vicerrectora Académica  
Doris Cevallos Zambrano, Vicerrectora Administrativa

#### **SOBREVIVIENDO**

© Cinerman Miranda Toála

Consejo Editorial: Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí  
Director Editorial: Fidel Chiriboga Mendoza  
Diseño de cubierta y diagramación: José Márquez Rodríguez  
Estilo, corrección y edición: Alexis Cuzme Espinales

ISBN: 978-9942-827-31-9

Edición: Primera. Mayo 2020. Publicación digital.

Editorial Universitaria

Ediciones Uleam

(Ciudadela Universitaria ULEAM)

2 623 026 Ext. 255

Correo electrónico: [edicionesuleam@gmail.com](mailto:edicionesuleam@gmail.com)

Repositorio digital: <http://www.munayi.uleam.edu.ec/uleam-ediciones/>

Registro y sistema de Gestión editorial: [www.munayi.uleam.edu.ec/segup](http://www.munayi.uleam.edu.ec/segup)

Manta - Manabí – Ecuador

La Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí deja asentado que el contenido de esta obra es de total responsabilidad de su autor o autores. Por lo tanto, la Editorial Universitaria y la universidad no se responsabilizan de acciones legales que puedan suscitarse hoy o en el futuro.

Este libro es de distribución gratuita y no podrá comercializarse.

## Índice de contenidos

|  |           |
|--|-----------|
| Prólogo .....  | 9         |
| Dedicado al mundo .....                                      | 10        |
| El mundo se paralizó .....                                   | 13        |
| <b>Capítulo 1 .....</b>                                      | <b>15</b> |
| La historia de las pestes .....                              | 15        |
| Las cinco pandemias que han horrorizado al mundo .....       | 21        |
| <b>Capítulo 2 .....</b>                                      | <b>23</b> |
| Historia del coronavirus .....                               | 23        |
| Los servidores de la salud, los primeros en infectarse ..... | 26        |
| Cronología del covid – 19 .....                              | 27        |
| <b>Capítulo 3 .....</b>                                      | <b>29</b> |
| Historia de la medicina .....                                | 29        |
| Tradicional china .....                                      | 29        |
| Como se cura el mundo .....                                  | 31        |
| La bebida jamu .....   | 32        |
| Orina de vaca .....  | 33        |
| La hoja de coca, el eucalipto y las hierbas .....            | 33        |
| En irán .....  | 33        |
| El ejercicio físico .....                                    | 34        |
| La teoría del doctor john lee .....                          | 35        |
| El jengibre .....  | 36        |
| El jengibre qué es .....                                     | 37        |

|   |           |
|---|-----------|
| Beneficios del jengibre .....                             | 38        |
| Modo de prepararlo .....                                  | 39        |
| Jengibre en té .....                                      | 40        |
| Cómo se prepara el jengibre para calmar los dolores. .... | 41        |
| Modo de prepararlo .....                                  | 42        |
| Combatiendo el dolor a la garganta .....                  | 43        |
| Vinagre natural .....                                     | 45        |
| Gárgaras con limón. ....                                  | 46        |
| Té de eucalipto .....                                     | 47        |
| Té de llantén .....                                       | 48        |
| La teoría del doctor vicente zambrano:                    |           |
| El agua de mar .....                                      | 49        |
| El aporte del Dr. Eduardo Rodríguez .....                 | 53        |
| Hierbaluisa, ajo y limón. ....                            | 54        |
| La naranja .....  | 56        |
| El agua de mar .....                                      | 57        |
| El té de neem .....                                       | 58        |
| <b>Capítulo 4 .....</b>                                   | <b>61</b> |
| Cómo mejorar nuestro .....                                | 61        |
| Sistema inmunológico. ....                                | 61        |
| Los alimentos más importantes .....                       | 62        |
| Los alimentos que debemos consumir. ....                  | 65        |
| El berro .....  | 65        |
| <b>Capítulo 5 .....</b>                                   | <b>67</b> |
| Testimonios de pacientes .....                            | 67        |

|   |           |
|---|-----------|
| Cinerman Miranda Tóala. . . . .               | 69        |
| A los que se fueron al sueño eterno . . . . . | 72        |
| <b>Capítulo 6. . . . .</b>                    | <b>75</b> |
| Nuestros héroes de carne y hueso . . . . .    | 75        |
| Políticos humanistas, pocos . . . . .         | 78        |
| La solidaridad de los vecinos . . . . .       | 79        |
| <b>Capítulo 7. . . . .</b>                    | <b>83</b> |
| Nuevo estilo de vida . . . . .                | 83        |
| El fin de los tiempos está cerca . . . . .    | 86        |
| La mirada al campo. . . . .                   | 87        |
| Frituras, colas y enlatados. . . . .          | 90        |
| La colas . . . . .                            | 91        |
| La frituras . . . . .                         | 93        |
| La comida frita . . . . .                     | 94        |
| El consumo de aceite . . . . .                | 94        |
| La comida en la calle . . . . .               | 95        |
| Nuestros vendedores ambulantes . . . . .      | 97        |
| Un poco de historia . . . . .                 | 97        |
| Las bacterias que se encuentran. . . . .      | 99        |
| Qué debemos hacer . . . . .                   | 100       |
| <br>  |           |
| Capítulo 8 . . . . .                          | 103       |
| La crisis mundial 2020. . . . .               | 103       |
| La emergencia climática . . . . .             | 108       |
| La comunicación digital. . . . .              | 108       |

## Sobreviviendo

|   |     |
|---|-----|
| La comunicación educativa . . . . .         | 110 |
| Cronología de la guerra comercial . . . . . | 111 |
| Reflexiones . . . . .                       | 119 |

## **Capítulo 9 . . . . .121**

|   |     |
|---|-----|
| Interdependencia y ecoddependencia . . . . .  | 121 |
| Urbano-rural en las cimes del Ecuador . . . . .   | 121 |
| 1. Interdependencia territorial, ecoddependencia urbano-rural . . . . .                 | 121 |
| 2. El modelo ya era ineficiente. Desequilibrio territorial, social y económico. . . . . | 125 |
| 3. El covid 19 y sus consecuencias humanas y productivas . . . . .                      | 130 |
| 4. La cimes, el bienestar, la salud y el medio ambiente. . . . .                        | 133 |
| 5. La academia post covid 19 . . . . .  | 135 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Bibliografía . . . . .  | 141 |
| Agradecimiento. . . . . | 142 |
| Sobre el autor. . . . . | 143 |

## Prólogo

Desde su creación el hombre ha buscado su destrucción, porque pretende ser Dios con ambición. Sus fines: tomar el control del mundo con intereses económicos y políticos claramente definidos.

Este libro da cuenta de las pandemias, pestes que han azotado al mundo. Aporta estadísticas, historia y la información suelta que contabiliza los secretos a voces y a veces hasta con incertidumbre de cómo han aparecido los virus de manera sospechosa y luego las vacunas.

Pero así mismo aporta con recetas prácticas de cómo combatir el virus desde la casa con la medicina tradicional, ancestral. Esto no es una vacuna.

Relata, cada amanecer en una cuarentena, como una lucha constante para seguir sobreviviendo, porque el final de los tiempos se acerca, está escrito y la destrucción lo protagoniza la propia humanidad.

Nos hemos vuelto endiosados en busca de conquistar el éxito a costa de lo que sea y hemos dejado en segundo, tercer y hasta cuarto plano la familia, por ello presento la mirada al campo para la sobrevivencia.

Expongo vivencias, ejemplos y esfuerzos de ciudadanos luchando contra la pandemia, dejando hasta su propia vida. Pero así mismo escribo el relato de las dolencias de perder a un ser amado.

Finalmente presento la ponencia del Dr. Miguel Camino, Rector de la ULEAM, quien habla del papel de la nueva Universidad y sus

matices en esta pandemia. Agradezco infinitamente a la Universidad Eloy Alfaro por la publicación de este libro.

Ojalá que aprendamos la lección. Que cuando esto termine, nos volvamos a encontrar para darnos el más cálido de los abrazos. Que cada familia haya recobrado un poco de amor. Que en cada hogar se sienta la magia del amor de Jehová y en cada rostro se dibuje la esperanza de ser mejores seres humanos.

### ***Dedicado al mundo***



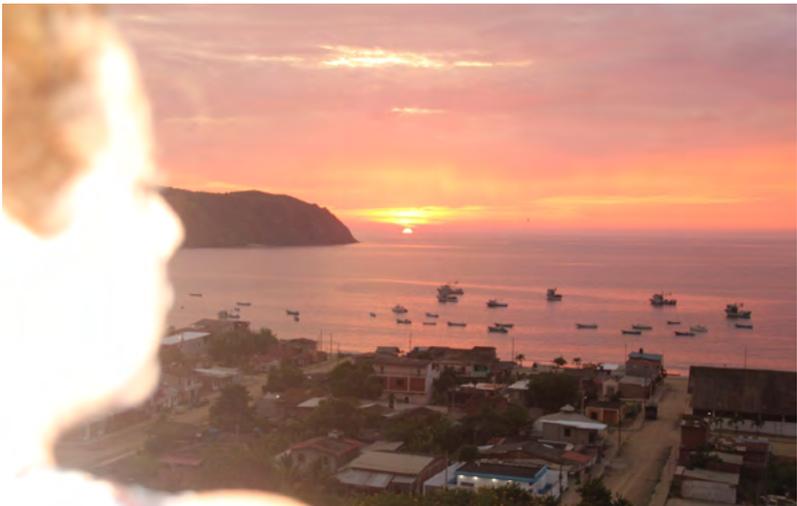
Hoy el mundo llora a sus muertos, las lágrimas están truncadas porque no se les pudo decir el último adiós.

En algunos casos ni siquiera aparecieron sus cuerpos. Quedó demostrado los frágiles que somos los humanos, y aunque somos de la misma arcilla y venimos del mismo barro, la esperanza se nos muere.

Y corremos con lágrimas lastimeras y el pecho se pone ronco porque en cada familia hay decesos que no se esperaban. Empezamos algunos por primera vez a rezarle al Dios del Universo y a clamar con preguntas, del por qué tenía que pasar.

La tensión aumenta al abrir los teléfonos o las redes sociales que solo traen malas noticias y que corren como pólvora esparciendo dolor a cuenta gota.

Entonces de rodillas clamamos a Dios que esto acabe, que el dolor que sentimos por la pérdida del ser amado no se tiña de más lágrimas, con más amigos, familia o conocidos que adelantan inesperadamente su partida.



Soñamos entonces con volver a abrazar las calles, a llenar las plazas con emociones, a contagiarnos en los parques y disfrutar la vida como lo hacíamos antes.

Ojalá que hayamos aprendido la lección, porque solo estábamos preocupados del que dirán, del chisme, de las vanidades y otros del éxito, del dinero y los placeres.

Hoy el alma está quebrada, se hace chiquita, agoniza, está triste. Mi mensaje suena acongojado, no brilla, está herido. Herido porque también perdí a dos seres queridos. Sentí en carne propia la huella indeleble del adiós prematuro sin retorno.

En ese camino escribo estas letras para entregar un mensaje vivo de esperanza. De decirle a todos que hoy empieza un nuevo camino. Que ese camino va conducido por Jehová: el amigo, el Dios del Universo.

Aquí y allá debemos cambiar el dolor por la alegría de ver un nuevo día. De ser sobrevivientes de una pandemia marcada de lágrimas, para ingresar a una nueva era de la humanidad.

## EL MUNDO SE PARALIZÓ



Hoy amanece, pero todo luce huérfano  
Solo el trinar de los pájaros se escucha  
Nadie sale ni siquiera a darse la mano  
El enemigo tiene a todos en la lucha.

Se siente un respiro en el ambiente,  
La barca y el cielo se han unido,  
Aquí y allá se ha dormido la gente,  
Y en las casas parecen que se han ido.

Las flores y el campo reverdecen con pasión,  
Colores, y más colores están vivos,  
Las plantas tejen una nueva ilusión,  
Y nosotros parecemos que no estamos vivos.



Los animales están más libres que nunca,  
El miedo y la angustia viven en los humanos  
Y todos vivimos con una libertad trunca.  
Pero afuera es silencio, y ni la mano nos damos.

A Jehová...clamamos con el corazón,  
Misericordia y compasión  
Y de rodillas oramos con pasión  
Un nuevo mundo de ilusión.

# CAPÍTULO I

## LA HISTORIA DE LAS PESTES



Foto: Gripe española 1918.  
Fuente ElSalvador.com

Desde la Edad Antigua hay registros de brotes que afectaron a la población mundial.

Cuanto más se retrocede el tiempo, menores son las presiones sobre las enfermedades. La Peste Anónima (165 – 180 a.C) causó más de 5 millones de muertes. Era la época del imperio Romano. Sucedió cuando las tropas llegaron de medio Oriente. Se cree que fue la Viruela o Sarampión. El Imperio Romano era dominado por Lucio Vero. Su hermano adoptivo Marco Aurelio murió de este mal.

La historia nos remonta a inicios del año 541 con la Peste o Plaga de Justiniano en pleno imperio Romano. El origen las ratas que llegaban en los barcos mercantiles, portadores de pulgas infectadas con la peste bubónica. El propio Emperador Justiniano tuvo la enfermedad, pero sobrevivió. Causó cerca de 50 millones de muertes.

Wikipedia informa que “La pandemia fue recurrente en torno a los puertos del Mediterráneo hasta aproximadamente el año 750, causando un gran impacto en la historia de Europa. Historiadores modernos le dieron su nombre, en referencia al emperador romano Justiano I, que regía entonces el Imperio bizantino”.



Fuente: [www.shutterstock.com > search > peste+negra](https://www.shutterstock.com/search/peste+negra)

***La epidemia de viruela japonesa (735-737)***, causó 1 millón de muertes en Japón y el continente asiático. Comenzó en la ciudad de Dazaifu, Fukuoka. Se propagó rápidamente en la Isla y acabó con un tercio de la población.

***La Peste Negra***, marcó otro giro mundial europeo en 1347, en la que murió un cuarto de la población europea, es decir mató a 200 millones de personas. El brote comenzó en Asia central. Pasó a Europa alojada en las pulgas de las ratas negras. Otra vez en los barcos mercantes llegó esta peste.

***La Viruela (1520)***, 56 millones de muertes. Fue introducida a través de los españoles en México. Fue determinante en la caída del Imperio Azteca. Es considerada la segunda pandemia mundial.

***El cólera***, continuas oleadas pandémicas entre 1817 y el siglo 20, esta comenzó en India y Bangladés su expansión de debió al avance de la colonización inglesa.

El cólera fue terrible para la humanidad, sus oleadas pandémicas marcaron los años 1829, 1852, 1860, 1881, 1899 y el siglo 20, llega a 1960 en Latinoamérica.



Foto: la BBC NEWS MUNDO, relata la tercera pandemia que mató a 12 millones de personas.

Fuente: la BBC NEWS MUNDO

***La fiebre Amarilla (fines de 1800) 150 mil muertes.*** Se considera que se originó en África, se transmitía entre primates y humanos. El virus el *Aedes aegypti*, una especie de mosquito fueron llevados a América por barcos de esclavos. Esta enfermedad siguió en pleno siglo XIX.

***La Gripe Española***, se desató en 1917 en campamentos militares de Estados Unidos. Llegó a Europa con sus soldados en la primera guerra mundial. Esta pandemia fue mortal. Mató a más de 100 millones de personas. Según la Organización Mundial de la Salud OMS, su nombre se debe a que fue en España donde se informó de este mal.

Pero estas famosas gripes también presentan una antesala.

Según la OMS, un brote en China en 1957 mató a 1 millón de personas. Y otro en 1968 causó la muerte de entre uno y 3 millones de vidas.

**La gripe Aviar**, en 1997 o el SARS (Síndrome Respiratorio Agudo Severo) de 2002 generó más de 450 muertos. Esta es una enfermedad provocada por un coronavirus distinto al COVID -19. Este virus surgió de murciélagos de herradura que habitan en cuevas.

**La gripe Porcina**, en 2009, causó más 200 mil muertos. La causa el virus de la gripe H1N1, casi un siglo después de la gripe española. El brote apareció en cerdos de una región del centro de México. Se propagó rápidamente.



Foto: sobre el virus del Ébola en Africa.  
Fuente: National Geographic.

***El virus de Ébola***, en 2015 costó más de 11 millones de vidas en varios países de África Occidental. Es una fiebre hemorrágica viral que afecta a los humanos. Los primeros casos se registraron en Guinea, luego en Liberia y Sierra Leona. ***NATIONAL GEOGRAPHIC*** en su página web señala: “Más de 40 años después de que surgiera la amenaza del Ébola, el mundo finalmente está mejor preparado para lidiar con el virus. En medio del brote más mortal de la enfermedad en la historia de la República Democrática del Congo, científicos identificaron dos medicamentos que reducen drásticamente las tasas de mortalidad causadas por la enfermedad”.

***El SIDA***, ha matado desde 1981 a 2020, a más de 35 millones de personas, es causado por un virus de inmunodeficiencia humana que se originó en África a principios del siglo XX. Se hizo mundial en 1981. Aún no existe vacuna alguna para eliminarla.

Pese a esto la población mundial sigue creciendo. En 1950 éramos 2.600 millones. En 1987 pasamos los 5.000 millones. En 2019 llegamos a más 7.700 millones de personas.

Estas también llamadas crisis sanitarias confidencialmente aparecen cada cierto tiempo.

## LAS CINCO PANDEMIAS QUE HAN HORRORIZADO AL MUNDO



Foto: Relato del virus la Viruela.  
Fuente: [www.elsalvador.com](http://www.elsalvador.com)

Estas son las cinco pandemias que han horrorizado al mundo: Viruela. Sarampión, la mal llamada Gripe Española, la Peste Negra y el VIH SIDA.

El más letal ha sido la Viruela. Apareció en Egipto y la India hace 3.000 años. Mató a más de 300 millones de personas en el siglo XX. Se erradicó definitivamente en 1980.

El Sarampión apareció en 1757. Pero probablemente su aparición se remonta hace 5000 mil años. Fue introducida en América en el siglo XVI. Mató a más de 200 millones de personas. En 1963 se introdujo la vacuna, acabando con este mal.

## **Sobreviviendo**

La gripe española en 1918 acabó con cerca de 100 millones de personas.

La peste Negra asoló Europa a mediados del siglo XIV, virus que se transmitía a través de pulgas y piojos que vivían en ratas y en humanos. En Europa murieron cerca de 50 millones de personas.

El SIDA desde hace 4 décadas ha matado a más de 35 millones de personas. Aún no existe cura.

# CAPÍTULO 2

## HISTORIA DEL CORONAVIRUS



Fuente: [www.gettyimages.es](http://www.gettyimages.es) › fotos › coronavirus

Este virus ha mutado a lo largo de los siglos. Siendo identificado por primera vez en los años 60 d.C. Se lo conoce científicamente como ORTHOCORONAVIRINAE, no es nuevo. Sus ancestros se remontan al siglo IX a.C.

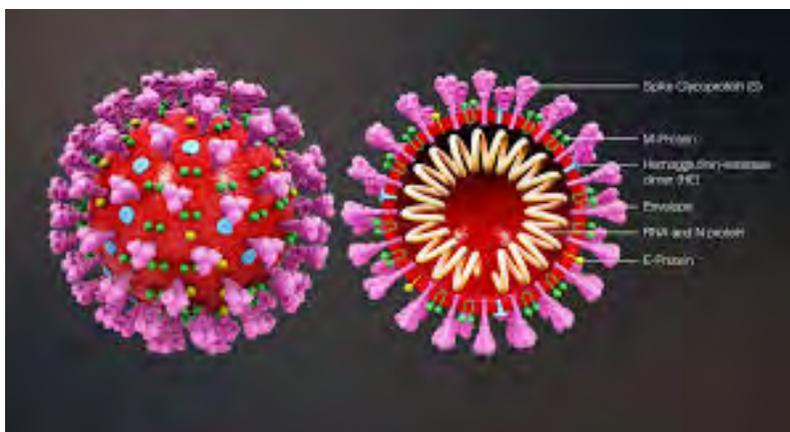
Fue en la década de los 90 cuando se identifican los primeros casos familiares comunes del coronavirus. Pero en el año 3.300 a.C existió el Betacoronavirus, en el 3.000 a.C el Deltacoronavirus y el 2800 a.C se propagó el Gammacoronavirus.

### ***El coronavirus de XIX y XX***

A finales del siglo 18 se conoció al coronavirus bovino que

estaba ligado a los seres humanos. Los investigadores afirman que en 1890 1899 apareció esta enfermedad que se alojaba en las cavidades nasales y desde entonces han sido identificados seis miembros de esta misma familia, siendo el último el COVID – 19 o coronavirus.

Ahora en el año 2020, vivimos la era de **COVID 19 o la llamada coronavirus**, originada en China y ahora expandida en todo el mundo. No hay cura solo ensayos y aplicaciones caseras con medicina natural que busca frenar la ola de muertes.



Fuente: [www.gettyimages.es](http://www.gettyimages.es) > fotos > coronavirus

Por cada infectado hasta cuatro más se expandía. Esta es una enfermedad viral atípica que causa neumonía. Pero algo no anda bien porque la diferencia es que este virus se propaga rápido

Esta enfermedad se asegura en China, que venía de los animales como el murciélago, pero esta es una de las hipótesis. Los coronavirus son comunes en animales, como el camello, y el

murciélago. Saber de dónde viene tardará mucho tiempo.

La otra hipótesis: Alberto News en su página Web relata en un artículo que:

“El coronavirus COVID-19 se originó en el laboratorio del Instituto de Virología de Wuhan como parte de un programa de investigación viral chino, NO de un murciélago comido en un “mercado húmedo” de animales de Wuhan. “El paciente cero” trabajó en el laboratorio, luego ingresó a la población de Wuhan, donde comenzó el brote. Según un nuevo reporte explosivo del periodista de investigación Bret Baier y reportes anteriores del Washington Post. Según el informe de Baier, “múltiples fuentes que han sido informadas sobre los detalles de las primeras acciones del gobierno de China y han visto materiales relevantes”.

El problema es que los seres humanos comemos todo lo que se mueve y ese es un mal que está matando a la gente, porque los virus de los animales se vienen a nuestra boca. Tenemos que ***revaluar lo que comemos***.

El coronavirus COVID – 19 es muy parecida al SARS del 2002, pero este es más contagioso. El periodo de incubación es de entre 1 a 5 días y los síntomas no se muestran. Luego son 10 días de síntomas fuertes y 15 días para recuperarte.

## LOS SERVIDORES DE LA SALUD, LOS PRIMEROS EN INFECTARSE



Fuente: [www.bluradio.com](http://www.bluradio.com)

Ellos no huyen de su deber. Pero las condiciones no son las más óptimas en los centros y hospitales del país, especialmente en Ecuador.

El miedo a contagiarse nos lleva a la cuarentena. Al aislamiento en las ciudades, a quedarse en casa como única alternativa de no contaminarse. El Gobierno decretó el toque de queda. Todos a correr ahora por salvar vidas, quedándose en casa, aunque no haya que comer.

Los países de todo el mundo han tomado esta decisión. La comunidad científica trabaja contra reloj para encontrar una vacuna.

Pero según los expertos tardará entre 9 a 12 meses en ser

desarrollada. Mientras tanto está en nosotros luchar agresivamente hasta que pase la crisis.

Hay entonces muchas interrogantes, sin respuestas.

## CRONOLOGÍA DEL COVID – 19



Foto: Central Park de Nueva York.

Fuente: [www.eltiempo.com](http://www.eltiempo.com)

- 31 de diciembre 2019 primeros casos de neumonía en Wuhan, China.
- 1 enero 2020, las autoridades cierran el mercado de Wuhan, las sospechas de que de allí nació el virus.
- 5 enero 2020, China anuncia que los casos no corresponden al SARS sino a otro coronavirus.
- 7 enero 2020, muere la primera víctima.
- 12 enero 2020, China comparte la secuencia genética para que los países desarrollen los kits de diagnóstico.
- 22 enero 2020, Wuhan cierra sus fronteras.
- 24 enero 2020, se reportan casos en Europa.
- 30 enero 2020, Estados Unidos confirma el primer caso

## Sobreviviendo

- 18 febrero 2020, más de 2000 muertos
- 11 de marzo 2020, la OMS reconoció la pandemia mundial
- 10 de abril de 2020, hay 1,6 millones de casos en todo el mundo y cerca de 100 mil muertos.

●



Foto: Trabajadores fumigan el centro de Santiago, Chile.

Fuente: [www.infobae.com](http://www.infobae.com)

Los países con más infectados son: Estados Unidos, España, Italia, Alemania, Francia y China.

La globalización ha dado como resultado que ya en 3 meses, de febrero a abril se haya esparcido en más de 40 países.

La tasa de mortalidad del COVID- 19 es 10 veces superior a la gripe, indica la OMS.

La propagación de esta pandemia ha saturado los sistemas sanitarios de todos los países. Ha alertado a la economía mundial y ha paralizado al mundo.

Las estadísticas de muerte en todo el mundo continúan aumentando.

# CAPÍTULO 3

## HISTORIA DE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA



Imagen: Las tres Teorías Básicas de la Medicina tradicional China.  
Fuente: Slide Share.

El libro chino sobre *las Raíces y la Hierbas "Pen T" Sao*, escrito por el Emperador *Shen Nug Circa 2500 a.C*, trata *365 medicamentos* muchos de los cuales se utilizan incluso hoy en día como: alcanfor, ginseng, canela entre otros.

Los libros *sagrados Indios Vedas*, mencionan el tratamiento con plantas de especies utilizadas aún hoy en día como: nuez, pimienta, clavo de olor, etc.

Según los datos de la *Biblia y del sagrado libro judío, El Talmud*, durante varios rituales que acompañaban a un tratamiento, se usaban plantas aromáticas como el Mirto y el incienso.

Las obras de Hipócrates (459 a 370 a.C) contienen 300 plantas

medicinales clasificadas por acción fisiológica. Se aplicaron el ajo contra los parásitos del Intestino, el Opio, la ceniza, la morreta y la mandrágora fueron usados como narcóticos, el apio, perejil, roble y granada como adstringentes.

Un hito de la medicina natural del pasado lo marcó *Hipócrates* de Cos, el denominado Padre de la Medicina, nacido en el año 40 a.C.

En 1992 se crea el Primer Congreso Latinoamericano de Medicina Natural, la Sociedad Latinoamericana de Medicina Natural (SOLAMENAT), que ha logrado un reconocimiento continental, y diversos países han venido reconociendo progresivamente la profesión naturópata.

## COMO SE CURA EL MUNDO



Foto: uso del jengibre.  
Fuente: Freepick.

Los científicos trabajan a todo pulmón para conquistar la vacuna contra el coronavirus.

Los médicos naturistas trabajan con la medicina alternativa sencilla que existe en casa y en los pueblos para combatir el enemigo invisible.

Utilizar medios naturales con propiedades antivíricas puede ser una estrategia eficaz para prevenir que la enfermedad llegue a nuestro cuerpo y está en nuestras manos prevenir una posible infección que a la postre cause la muerte.

Una alimentación basada en productos naturales con frutas, hortalizas, proteínas, minerales y alcalinidad permite el buen funcionamiento de las defensas de nuestro organismo.

El ajo, el limón y el jengibre son bienes preciados para combatir

## Sobreviviendo

caseramente el virus. Estos tres ingredientes componen el estímulo eficaz para el mejorar el sistema inmunológico que a la postre es el que combate al virus.

La creencia de los poderes curativos de la medicina ancestral permanece en la memoria de los pueblos.

## LA BEBIDA JAMU



En Indonesia los activistas Angus Widanarko y su esposa Vieda realizan la bebida llamada JAMU, disminuye la presión arterial, la inflamación, y fortalece el sistema inmunológico.

Esta bebida contiene, jengibre, cúrcuma, tamarindo y azúcar, se hierve con un poco de agua.

## **ORINA DE VACA**

En cambio, un grupo hindú, combate el mal con la orina de la vaca, considerada sagrada en este país. Dicen que el líquido de las vacas contiene las propiedades medicinales para eliminar el virus.

## **LA HOJA DE COCA, EL EUCALIPTO Y LAS HIERBAS**

En Bolivia en cambio se combate con estas hierbas poderosas, que vienen de antaño. La medicina ancestral en este país es fuerte y se practica con infusiones y bebidas en te.

## **EN IRÁN**

Aquí se combate el virus el jengibre, ginseng, tomillo y clavo de olor en bebidas.

## EL EJERCICIO FÍSICO



El ejercicio fortalece la inmunidad, mejora la circulación y reduce la inflamación. La dosis mínima para los seres humanos es de 30 minutos diariamente. Al momento de sudar se queman las toxinas del cuerpo. Se recomienda no realizar exageradamente los ejercicios todo depende de su actividad, su edad y su estado anímico.

El ejercicio ayuda a combatir las enfermedades del corazón, también mantiene sus huesos sanos y fuertes. Le ayuda a eliminar bacterias de los pulmones y las vías respiratorias.

El ejercicio ayuda a mantener y provoca cambios positivos en los Glóbulos Blancos, circulando más rápidamente para detectar las enfermedades y combatirlos. La elevación de la temperatura ayuda a eliminar el estrés, e impide el crecimiento bacteriano. Esta elevación ayuda a combatir también las infecciones.

Aquí una agenda de lo que puede realizar para mantenerse en forma.

- Montar en bicicleta mínimo 1 vez por semana
- Hacer caminatas de 30 minutos diarios
- Hacer deportes 3 veces por semana
- Realizar natación 1 vez por semana

## LA TEORÍA DEL DOCTOR JOHN LEE



La medicina China tiene 3.000 años de historia. En el siglo V a.C se escribió el Canón de medicina interna en el que se describían numerosas enfermedades, sus diagnósticos y tratamiento. Durante los siglos siguientes su desarrollo fue rápido en la que muchos médicos chinos se hicieron famosos.

La medicina china está basada en la **filosofía taoísta** y en sus principios cosmológicos. Está marcada por tres Emperadores:

- **Fuxi, autor del YI LING** (libro de las mutaciones) el libro más antiguo

- **Shennong**, padre de la agricultura y la fitoterapia, se le atribuye el primer BENCAO (tratado de las materias medicinales)
- **Huang Di**, el Emperador Amarillo, autor de la medicina tradicional China, las **NEI CHING O NEI CHING SOU WEN**.

El **doctor John Lee** radicado en Ecuador desde hace 20 años, compartió conmigo sus recetas de la **medicina tradicional China** que es fundamental para estabilizar el cuerpo, pero aclara que aún no existe vacuna alguna para combatir el coronavirus.

Este científico de origen chino cree firmemente que el jengibre es la planta número uno porque cura 18 males del cuerpo y mantiene el sistema inmunológico en excelente estado.

## EL JENGIBRE



Fuente: Freepick.

La planta del jengibre es un rastrero perenne con un grueso tallo y la habilidad de crecer hasta un metro de alto. Es una raíz nativa de India y China, donde ha sido el componente ideal para la dieta y valorado para las dolencias por sus propiedades

aromáticas, culinarias y medicinales durante miles de años.

La familia de las zingiberáceas a la que pertenece, incluye otras dos especies, el Cúrcuma y el cardamomo.

El jengibre, es una raíz de planta que durante siglos ha sido una medicina milagrosa.

## **EL JENGIBRE QUÉ ES**

El jengibre es una raíz de planta.

Conocida también como kion pertenece a la familia de los tubérculos y es una raíz netamente picante.

Esta raíz puede ser consumida en infusión, batido o polvo para mejorar nuestra salud.

### ***QUÉ CONTIENE***

- Vitaminas b y c
- Minerales como aluminio, fosforo, calcio y el cromo,
- Aminoácidos y
- Aceites esenciales para la salud.

## BENEFICIOS DEL JENGIBRE



- náuseas y mareos
- digestivo
- inflamatorio natural
- afecciones de la garganta
- ayuda a aumentar el calor corporal
- acelera el metabolismo
- aumenta la libido
- previene enfermedades cardiacas
- mejora la circulación
- combate la migraña
- anti estrés
- disminuye problemas musculares
- evita la congestión
- calma los dolores menstruales
- previene el cáncer del colon
- refuerza las defensas

- tratamiento dermatológico
- conciliar el sueño

Estos 18 beneficios son básicos para que nuestro cuerpo salga fortalecido especialmente con sus defensas. Hay que consumirlo de manera permanente tenga o no tenga el coronavirus.

## MODO DE PREPARARLO



Fuente: Freepick.

- 1 litro de agua
- media libra de jengibre picado en rebanadas
- se hierve durante mínimo 5 minutos
- se toma en copitas durante el día

Es el consumo más sencillo que Ud. debe realizar a partir de hoy y durante toda su vida.

Se le considera como un excelente carminativo, una sustancia

que facilita la eliminación de gas del sistema digestivo y mejora el tracto gastrointestinal.

Este potente componente antiinflamatorio disminuye los dolores y mejora la movilidad cuando se consume regularmente.

Los griegos apreciaban tanto el jengibre que lo mezclaban con pan, creando el primer pan de especias.

La gaseosa de jengibre se hizo en su momento popular por los ingleses para que los clientes se lo echaran a la cerveza.

Además de su aplicación medicinal, el jengibre también se lo utiliza para sazonar y elaborar alimentos, por ejemplo, dulces y productos de repostería, en sopas o platos de carne.

## JENGIBRE ENTÉ



Fuente: Freepick.

El té de jengibre es recomendado para cuando uno tiene un resfriado. Pero no solo puede tomarlo cuando esté enfermo. Puede hacerlo para mantener su salud y la calentura de su cuerpo.

***Para hacer el té***

- Ponga 20 a 40 gramos de jengibre fresco tajado en rodajas en una taza de agua hirviendo.
- Añada un limón en rodajas con cáscara y pepas
- Agregue si usted gusta un poco de miel
- Se toma en la mañana, tarde y noche.

## **CÓMO SE PREPARA EL JENGIBRE PARA CALMAR LOS DOLORES**

El doctor Lee, utiliza el jengibre como parte de la medicina tradicional China. Nos enseñó cómo debemos aplicarla en el cuerpo de alguien que tiene los síntomas como:

- dolor al pecho,
- los pulmones,
- dolor a la garganta,
- dolor de cabeza,
- tos seca
- decaimiento del cuerpo

## MODO DE PREPARARLO



- primero se corta en rodajas pequeñas
- se pone un poco de agua y se licua
- a continuación, se calienta en un sartén
- se comienza aplicarlo en el cuerpo especialmente en toda la espalda, pero en especial en los pulmones.
- se seca con un secador de pelo todo el jengibre colocado
- una vez que está seco se procede a poner una funda plástica encima del jengibre.
- se procede a colocar una toalla para luego poner una compresa caliente.
- este proceso puede tardar unos 20 a 30 minutos.

El cuerpo comienza a sentir un calor sofocante, este es el efecto que tiene el jengibre porque su poder consiste en dar calor corporal, sanar las dolencias musculares, mejora la circulación y estimula las defensas del cuerpo. Este proceso debe realizárselo mínimo

2 veces por día.

Las mejoras son en el mismo día. Comienza a bajar la fiebre, el dolor al cuerpo, a la garganta y el decaimiento. A este proceso hay que agregarle que el paciente tiene que tomar jengibre mañana, tarde y noche. Además de realizar sus gárgaras cada dos horas.

El dolor en la espalda, cuello o cintura con este tratamiento se combate eficazmente. Las universidades de: Arizona y Johns Hopkins, en sus investigaciones confirmaron las bondades del jengibre que contribuye a bajar la inflamación y tiene 18 bondades beneficiosas para el cuerpo humano.

## COMBATIENDO EL DOLOR A LA GARGANTA



Existen 8 remedios caseros que combaten el dolor a la garganta. La mayoría de las personas sufrimos de este mal, cuando la gripe toca nuestras puertas o cuando existe un problema en nuestras amígdalas.

Nos causa a más de dolor, estornudo y los ojos se ponen llorosos.

### ***QUÉ PODEMOS HACER***

Existen diferentes maneras de combatirlo. Una de ellas:

#### **GÁRGARAS CON AGUA SALADA**

- poner un poco de agua tibia, colocar sal y hacer las gárgaras cada hora.
- si tienes un poco de miel tomar con un poquito de agua.

Ahora aquí viene lo bueno. La medicina ortodoxa receta el famoso paracetamol. Discrepo por las consecuencias que trae esta medicina. La primera consecuencia es el daño inminente al hígado.

## VINAGRE NATURAL



Fuente: diario La Opinión.

El vinagre es un líquido con sabor agrio, que proviene de la fermentación del alcohol, vino, manzana, guineo, maduro, etc. Obteniendo el ácido acético en agua. El ácido acético puede matar muchos tipos de bacterias, disminuye los niveles de azúcar y es muy útil para controlar la diabetes.

Si Ud. tiene vinagre natural también puede hacer gárgaras.

- coloque medio vaso de agua tibia y dos cucharadas de vinagre y realice las gárgaras.
- también puede Ud. calentar una tasa de agua, añada un limón y una cucharada de vinagre, el que tenga a la mano y tómese este té mínimo dos veces al día.

Estas sugerencias son fundamentales realizarlas para combatir el dolor a la garganta que es una reacción de defensa del cuerpo

contra algún virus que trata de introducirse dentro de nuestro organismo.

### **La Menta**

Es un remedio excelente porque alivia el dolor. Se puede tomar mediante té.

- Coloca 1 litro de agua,
- 6 hojas de menta,

Se hierve y se deja enfriar. Puedes añadir canela y miel.

## **GÁRGARAS CON LIMÓN**



Fuente: 123RF.

Es un excelente aliado para disminuir el dolor a la garganta. Lo que necesitas es lo siguiente:

- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada de miel
- 1 litro de agua
- 3 limones

**La preparación es sencilla.**

- Hervir el agua
- Agregar cebolla
- Agregar el jugo de 3 limones
- Un poco de miel y listo
- Debes realizar gárgaras dos veces al día.

## TÉ DE EUCALIPTO



Esta planta medicinal es muy eficiente para combatir las enfermedades y problemas respiratorios. Cura el asma y la

## **Sobreviviendo**

bronquitis. Esto se debe a sus propiedades expectorantes ya que las hojas impiden la formación de mucosas en los bronquios. Se prepara:

- 1 litro de agua
- 10 hojas de eucalipto
- Se hierve durante 15 minutos

Cuando esté listo haga inhalación, luego tome el té varias veces al día.

## **Té de Llantén**

Es una planta antiinflamatoria. Alivia la inflamación de la garganta. Se lo prepara:

- 1 litro de agua
- 30 gramos de hojas de llantén
- Hierve el agua
- Agregue las hojas y apague

Deje enfriar y agregue 10 gotitas de propolis. Haga las gárgaras.

## LA TEORÍA DEL DOCTOR VICENTE ZAMBRANO: EL AGUA DE MAR



El doctor Vicente Zambrano, científico ecuatoriano nos presenta la teoría práctica de utilizar agua de mar como elemento fundamental para mantener la alcalinidad del cuerpo.

El agua de mar es una mezcla de sales, que contiene zinc, yodo, potasio, y 119 minerales de la tabla periódica es decir que es completo para el cuerpo, porque es la misma composición líquida intracelular y extracelular del cuerpo.

### **MODO DE PREPARARLO**

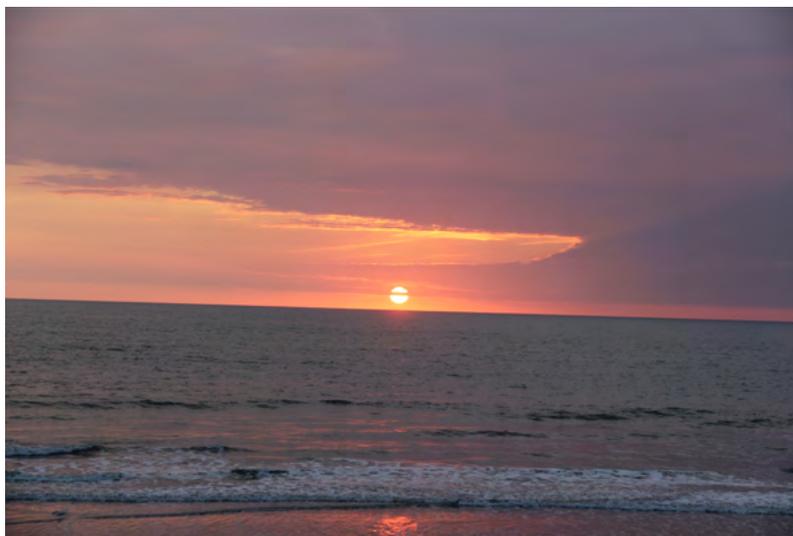
- en un vaso se pone medio vaso de agua de mar

## Sobreviviendo

- se completa con agua normal para llenar el vaso
- se exprime un limón
- se toma en ayuna y luego otro vaso en la noche antes de acostarse.

Nuestro cuerpo necesita sales, el agua de mar lo tiene y completo. El consumo de agua de mar es de tiempos remotos. Es necesario que sea utilizado como método preventivo para optimizar el cuerpo. En varios países ya se lo está haciendo como por ejemplo en Nicaragua.

Adicional el agua de mar favorece la cicatrización, debido a otro efecto químico, la osmosis.



También tiene un efecto laxante, deja limpio los intestinos.

Según estudios y experiencias médicas de personas que consumen el agua de mar, la presión arterial no se afecta por este. Lo que afecta la presión arterial es el consumo de la sal común, es decir la sal refinada y blanqueada que llega a nuestros hogares.

El agua de mar contiene 119 minerales: cloruro de sodio, cloruro de calcio, cloruro de magnesio, cloruro de potasio y más sales. La sal común o refinada en cambio le saca en el proceso todos los elementos y le dejan solo el cloruro de sodio puro. La sal común se convierte en un veneno que mata lentamente. Por eso se recomienda consumir en las comidas sal en grano, la misma que no está refinada.

El Dr. Ángel Gracia, en su libro “La Dieta del Delfín” dice:

“El agua de mar que mantiene su sabor salado, tiene efectos diuréticos y laxantes, gracias a los coloides disueltos en ella que estimulan la diuresis y facilitan la defecación. Lo que beneficia a las personas con hipertensión, la mayoría de las cuales, además padecen de obesidad, ya que alivia la sobrecarga de líquidos que son eliminados con mayor facilidad”. (p.124)



El agua de mar, en resumen, desintoxica, oxigena, alcaliniza y nutre tu organismo. Si tenemos en cuenta que las enfermedades se desarrollan en entornos ácidos, nos será fácil entender que el agua de mar, con propiedades alcalinas funciona como alcalinizador de nuestro organismo, lo que nos puede ayudar a prevenir enfermedades.

El valor de su PH está entre 7.5 y 8.4 y varía en función de la temperatura, sí esta aumenta el PH disminuye y tiende a la acidez también.

Los primeros científicos que aportaron sus estudios sobre el agua de mar fueron: ***Forchhammer, Natterer y Dittmar*** en la segunda mitad del siglo pasado.

Así que el consumo de agua de mar no es de ahora, es de antaño. Nuestros abuelos lo consumían regularmente como una medida

para prevenir enfermedades. Por siglos se lo ha realizado especialmente en las zonas costeras de nuestro pueblo cholo.

Esto se ha pasado de familia en familia. En la campaña manabita tampoco es desconocido. Nuestros abuelos también lo consumen. Es más, el consumo de sal marina en grano es todavía una tradición que se cultiva por parte del pueblo montuvio.

## **EL APORTE DEL DR. EDUARDO RODRÍGUEZ**



Eduardo Rodríguez, es un médico manabita que durante toda su vida se ha dedicado a la investigación. Tiene más de 1000 recetas con medicina natural para atender las diferentes dolencias de los pacientes. Su aporte ha dado como resultado que pacientes que ya estaban condenados a la muerte hoy gocen de buena salud.

Él es muy creyente, discrepa con la medicina ortodoxa. Por eso ha desarrollado su propio método para salvar vidas.

Al ser consultado cómo combatiría el coronavirus, realizó el siguiente aporte: es muy complejo. Hay que tomar en cuenta toda la información del paciente. La forma de vida de los humanos debe cambiar. Las frituras, las colas y la vida sedentaria mata a la gente, asegura.

En esta crisis mundial no ha dejado de atender telefónicamente a todos sus pacientes, entre ellos quien escribe estas letras. Aquí sus recetas.

## HIERBALUISA, AJO Y LIMÓN



La Hierba Luisa nombre científico *aloyisia citriodora* conocida como cedrón, verbena de indias y es originaria de Sudamérica.

- la Hierba Luisa sirve como un relajante natural
- es un aliado para combatir los dolores de barriga, expulsa los gases y funciona como un tónico estomacal,
- para el mal aliento
- es un tranquilizante, evita los espasmos, relaja, tonifica
- evita el insomnio

- se usa para reanimar el decaimiento, el ardor de estómago o agruras,
- retrasa el envejecimiento y se usa como expectorante en infusión
- Combate la tos, garganta inflamada, hígado y picaduras de insectos.
- Al Ajo contiene vitamina b,
- mejora la circulación de la sangre, es bueno para el hígado,
- baja el colesterol y cuida nuestro aparato digestivo.

El limón, tiene un poder antibacteriano, contiene ácido cítrico, vitamina c,

- ayuda al sistema inmunológico y combate las infecciones.
- Preparación
- 1 litro de agua, 1 manojo de hierba luisa
- 1 diente de ajo y 1 limón cortado en rodajas con cascara y pepas
- se hierve por 5 minutos y se toma en té.
- Activa el sistema inmunológico, combate la fiebre, la tos seca y los dolores al cuerpo. Se toma cada hora.

## LA NARANJA



Rico en vitamina C, se pone cortado en rodajas con cascara y pepas y se hierve con medio litro de agua durante 5 minutos y se toma en copitas cada hora.

### ***El Bicarbonato***

Se utiliza como antiácido, es decir como elemento que reduce la acidez. Ayuda a eliminar la inflamación. Al combinarlo con limón actúa eficazmente. Se puede tomar una cucharadita disuelta en un vasito con agua pura y un limón. Tomarlo 3 veces al día.

### ***Eucalipto, manzanilla y té verde***

El eucalipto combate la tos, el asma, la bronquitis y los problemas de las vías respiratorias. Tiene características antibacteriana y

fungicidas.

La manzanilla ayuda a combatir la mala digestión, el estrés y la ansiedad.

El té verde en cambio, reduce el riesgo de tener cáncer, ayuda con las enfermedades cardiovasculares, estimula el metabolismo. Estas tres plantas poderosas unidas entre sí son un potencial para abrir las vías respiratorias.

- Se las pone a hervir juntas durante 5 minutos
- Se realiza la inhalación mínima por 5 minutos.

Este es un alivio eficaz para mantener limpias las vías respiratorias.

## **EL AGUA DE MAR**

Coincide con el Dr. Vicente Zambrano. Asegura que el agua de mar es completa. El modo de prepararlo es como lo anotamos anteriormente. Medio vaso de agua pura o hervida, medio vaso de agua de mar, agregar 1 o dos limones y se toma un vaso en ayuna y antes de dormir.

## El Té de Neem



Fuente: PIXABAY.

El Neem, una de las plantas medicinales más antiguas usadas en el mundo. En la India se usa desde hace 4.000 años. Históricamente se ha utilizado para combatir enfermedades crónicas o temporales. Es muy eficaz contra los parásitos, hongos o bacterias del cuerpo. Reduce además los niveles del colesterol y combate la diabetes.

### **Como preparar el Té de Neem**

- Se eligen las mejores hojas.
- Se utiliza 1 litro de agua,
- 5 hojas de Neem
- Y se agrega un poquito de canela para aliviar el sabor amargo.

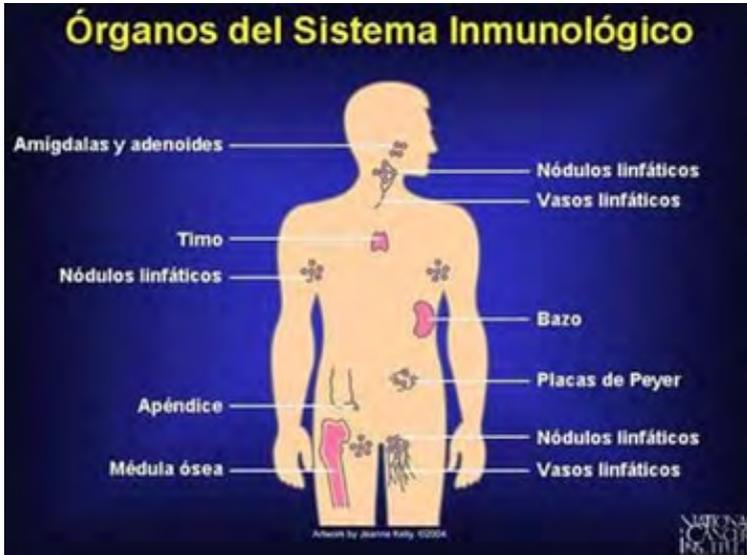
### **Preparación**

- Se pone primero el agua a hervir con la canela.
- Una vez que está el agua hirviendo se le pone 5 hojas de Neem
- Y procede a apagar y se deja enfriar.
- Se toma un vasito antes de cada comida.



# CAPÍTULO 4

## CÓMO MEJORAR NUESTRO SISTEMA INMUNOLÓGICO



Fuente: MISistemaimune.

Primero el sistema inmunológico es la defensa natural del cuerpo contra las infecciones, como las bacterias y los virus. A través de una reacción el cuerpo ataca y destruye los organismos infecciosos. La inflamación es la respuesta que entrega el sistema inmunológico contra la infección.

El sistema inmunológico se compone de células, tejidos y órganos, que trabajan en conjunto para proteger al cuerpo. Las células son glóbulos blancos que se combinan para destruir las

sustancias como bacterias y virus que causan enfermedades.

Las enfermedades que debilitan el sistema inmunológico son:

- lupus
- diabetes
- artritis
- anemia, entre otras
- Los órganos que componen el sistema inmunológico son:
- Ganglios linfáticos
- Vasos linfáticos
- placas de peyer
- bazo, timo y amígdalas

## LOS ALIMENTOS MÁS IMPORTANTES



Fuente: FREEPICK.

Los seres humanos al igual que el resto de los seres vivos, necesitan además del agua, una variada y equilibrada alimentación que es fundamental para la vida. Una dieta correcta debe contener: adecuada proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales.

Existen seis principales nutrientes que el cuerpo necesita: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Estos hay que consumirlos diariamente para tener un sistema de vida y cuerpo saludables.

Para combatir el enemigo invisible de bacterias y virus, necesitamos tener nuestro sistema inmunológico en óptimo estado. Les presento alimentos que contribuyen a tener un sistema inmunológico de primera.

1. pimiento rojo, es una de las hortalizas más rica en vitamina c
2. ajo saludable por todas las razones, es un eficaz antibacteriano
3. almendras contiene vitamina e
4. arándanos tiene un compuesto llamado antocianina y propiedades antioxidantes
5. aves de corral, el pollo por ejemplo una sopita con ajo y yerbas es fundamental tiene vitamina b 6 propio para producir glóbulos rojos
6. boniatos, contiene beta caroteno aporta con vitamina a
7. brócoli vitamina a c e
8. champiñones vitamina b
9. chocolate negro protege los glóbulos blancos



Fuente: FREEPICK.

10. cítricos como el limón, naranja, mandarina clave para las infecciones
11. pescado rico en omega 3 ayuda a combatir la artritis
12. crustáceos como cangrejo, langosta, tiene gran cantidad de zinc.
13. cúrcuma es un antiinflamatorio
14. espinacas vitamina c repara el ADN
15. germen de trigo vitamina e, b 6 zinc,
16. granada previene el desarrollo de bacterias en la boca
17. jengibre, lo máximo, combate inflamaciones, dolores, da calor corporal.
18. kiwi vitamina k y c
19. papaya vitamina c
20. sandia vitamina b y glutaciones potencia el sistema inmune
21. té verde, es un antioxidante produce glóbulos blancos.

## LOS ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR

Necesitamos consumir alimentos más alcalinos que nos ayuden a subir el nivel de PH para contrarrestar el virus

|               |         |
|---------------|---------|
| 22. Limón     | 9.9 PH  |
| 23. Aguacate  | 15.6 PH |
| 24. Ajo       | 13.2 PH |
| 25. Mango     | 8.7 PH  |
| 26. Mandarina | 8.0 PH  |
| 27. Piña      | 12.7 PH |
| 28. Naranja   | 9.2 PH  |

## EL BERRO



Fuente: FREEPICK.

Comúnmente llamado agrón, berro de agua, es una planta perenne se encuentra en los arroyos, torrentes de agua clara y pantanos. Es originaria de Europa y Asia Central.

Se utiliza en ensaladas y salsas contiene vitaminas y minerales que lo convierten en un gran recurso natural para combatir la anemia.

### **Beneficios:**

- Vitamina K
- Alto contenido de antioxidantes
- Contiene compuestos que pueden prevenir el cáncer
- Saludable para el corazón
- Por sus minerales y vitamina K protege de la osteoporosis.

Se lo puede combinar con la uva negra para combatir la anemia.

Se lo prepara de la siguiente manera:

- 1 litro de agua
- Se pica el berro
- Y 1 libra de uva negra, se le saca las pepas
- Se hierve durante 6 minutos exactamente

Luego se deja enfriar y se licua. Se toma en las mañanas.

También se puede combinar con zanahoria, espinaca y apio. La combinación de estas plantas es fundamental para nuestra salud. Aumentar nuestras defensas y mejorar nuestro sistema inmunológico.

# CAPÍTULO 5

## TESTIMONIOS DE PACIENTES



***Dr. Ernesto Moreira Vera.*** Oriundo de Junín fue una de las víctimas que se contagió con el coronavirus. En entrevista realizada nos cuenta su caso.

“Doy fe y testimonio de esta enfermedad, comencé con un malestar general, dolor de cabeza, dolor de garganta y la acefalia con un dolor intenso en la cabeza, el ardor en los ojos, eso se mantiene durante los 8 a 10 días. La diferencia con el dengue es que esta se mantiene con una fiebre altísima que no cede casi ante ningún medicamento” aseguró.

“La recomendación número uno a los ciudadanos que están

contagiados es el aislamiento estricto por los 15 días que dura esta enfermedad. Ahora nos toca tratar esta enfermedad en la casa, porque el sistema de salud del Ecuador colapsó”.

“Lo primero es tener una excelente alimentación, porque esta enfermedad quita el apetito, se pierde el gusto y el olfato, pero por nada del mundo debe dejar de alimentarse”, informó.

Una de las recomendaciones que al Dr. Ernesto Moreira le funcionó, es que hacía gárgaras de agua caliente con limón y sal. Así mismo, tomar abundante agua, jengibre, jugo de tomate, suspender los lácteos y las cosas heladas.

El estado de ánimo de la persona va a depender del apoyo de la familia. El sistema inmunológico también se alimenta de las emociones. No podemos deprimirnos eso nos debilita.

Hoy el Dr. Ernesto Moreira ha retomado sus actividades en el Hospital donde labora, convirtiéndose en un sobreviviente de esta enfermedad.

## CINERMAN MIRANDA TÓALA



Sufro dolencias permanentes de la columna vertebral en dos partes críticas, la cervical y el anillo discal. Esto me lleva a la cama y tengo que inmediatamente llamar al Dr. Lee, que es mi médico que cura este mal con la acupuntura. Mi situación el 28 de marzo de 2020 en plena crisis mundial por el coronavirus se complicó porque adicional caí con una amigdalitis fuerte que me tumbó durante 7 días.

El dolor a la nuca, a la cabeza, el escalofrió y malestar al cuerpo no me dejaron en paz. En el barrio y todo Salango se corrió la voz que me había dado el coronavirus, mi esposa y yo comenzamos a combatir las dolencias con medicina natural.

Llamamos al Dr. Lee, quien basado en el jengibre me calmó las dolencias musculares en dos jornadas diarias, quién mediante conferencia virtual le indicaba a mi esposa Esthercita como colocarlas en la espalda con un secador de pelo y compresas

calientes que me quemaban hasta el alma. El ardor era fuerte, pero había que soportarlo.

Para el dolor de cabeza el Dr. Lee le enseñó a mi esposa como debía colocar sus dedos debajo de la oreja para apretar con fuerza y quitar el dolor incesante. Dio resultados. Se convirtió en doctora Esthercita.

Por precaución no salí de mi casa porque mi sistema inmunológico quedó en mal estado y mantuve mi aislamiento durante 30 días. Dos amigos se hicieron presente: Pedro Soledispa y Javier Guale. El resto brilló por la ausencia. Dicen que en la enfermedad solo llegan los que te aprecian.



Sufrimos con mi familia el aislamiento de muchos ciudadanos, en algunos puntos quizás entendibles, en otros no. La solidaridad en tiempos de crisis es el bastión para salir adelante. Porque con

coronavirus o no, nosotros tomamos con responsabilidad y nos aislamos.

Solo nuestra familia estuvo pendiente de nosotros vía telefónica. Llegó de parte de ellos su ayuda. Agradezco a mis hijos: Fernanda y Cinerman; a mis hermanas, a la familia de Esthercita, a don German, a mis dos vecinos entrañables: David y mi enfermera doña Nelly Pincay.

Pocos amigos se preocuparon, pero valiosos a la hora de ayudarnos. Esta jornada nos marcó como familia, porque mi esposa Esthercita y mis pequeños hijos Mell y Meyli, hacían lo imposible por velar mi sueño.

Luego vino la tranquilidad y la casa se llenó de esperanza. Cada amanecer lo sentía como mágico. Y Jehová me hablaba en la majestuosidad del universo. Las flores se veían más hermosas. El amanecer lucía esplendoroso. Salían de todas partes el suave murmullo de los pájaros y todo se quedaba quieto para admirarlos.

Cada minuto que pasaba, pensaba. Cuanto tiempo desperdicié en cosas vanas. Cuanto dejé de hacer para ser feliz y hacer feliz a mi familia. Deseé regresar el tiempo para no cometer los errores que marcaron mi historia.

Pero ahora es el momento del abrazo, del te quiero y de la vida. De que aquellos momentos truncados se vistan del brillo de la esperanza. De continuar nuestro destino de la mano del creador y de hacer las cosas bien para volvernos mejores seres humanos a imagen y semejanza del Dios Jehová.

## A LOS QUE SE FUERON AL SUEÑO ETERNO

Perdí dos seres queridos. Mi cuñada, que era mi segunda madre: Julia González y mi sobrino hermano: Teide Roberto Tóala González. Y si escudriñamos cada familia ecuatoriana y del mundo está de duelo porque hemos perdido algún familiar.



La noticia la recibí como balde de agua fría. Teide Roberto, ya estaba casi reestablecido. Pero la noticia de que murió su madre, lo llevó a la melancolía más grande, se entristeció tanto que comenzó a delirar, a pelear desde lo más profundo de su ser. Mi comadre Mary perdía las esperanzas y no tuvo más remedio que llevarlo al hospital.

A las 10 de la noche del día 16 de abril, como para recordar el terremoto que azotó a Manabí y Esmeraldas y que dejó huellas imborrables, llamé a la comadre Mary. La noticia: Teide estaba en coma en el hospital. Le dije sáquelo de allí, contestó, no puedo está con oxígeno. Dejé el teléfono prendido toda la noche a la espera de noticias y recé para que se mejore. A las 1H25 sonó el teléfono, me levanté abruptamente, en mi cabeza rondada la incertidumbre de saber qué había pasado. Era Edgar Tomalá,

amigo entrañable, que estaba preocupado por la situación de mis familiares.

Teide Roberto, es el papá de Anthony Tóala, el concejal más joven de la Libertad, en su afán de servir, dejó todo en la cancha ayudando a sus semejantes, repartiendo víveres, ayudando a los más humildes, a los que viven el día a día.

Con la muerte de Teide, el corazón destrozado de mi sobrino Anthony no sabe qué hacer. Es que cuando un ser querido muere, se va con él parte de nuestra existencia. El llamado de la muerte nos marca, nos quema y pedimos clemencia.

Hoy ya no podemos dar marcha atrás. Lo llamé, en esos momentos no queremos saber de nada. La mente se encuentra ida, sonámbula, nocturna y malanochada, porque no se puede creer, que se haya muerto. Como aceptar la muerte de alguien a quien viste bueno, fuerte, sano y que, de la noche a la mañana, se vaya a donde no hay retorno.

Le dije cuando me lo pasaron, “mijito, tú no puedes debilitarte, tu madre y tus hermanos te necesitan, eres ahora el que tomará las riendas de la casa”. Me dijo: “No puedo tío, es mi padre que se ha ido, teníamos tantos sueños, no puedo, el dolor es grande, me duele mucho”.

A renglón seguido con la voz entrecortada le dije “duele mucho porque era mi hermano, pero la vida sigue y tú no puedes darte el lujo de tambalear, tienes que seguir luchando por tu familia y por aquellos que te necesitan”. Le pido a Dios que lo cuide y lo proteja. El camino de la política bien entendida es difícil, deja

incomprensiones y dolor. Se sirve sin mirar a quién. Sin esperar agradecimiento alguno.

Luego viene la tristeza de no poder darle el último adiós. Ellos allá en Libertad, Santa Elena y nosotros acá, en Puerto López, Manabí. Se van sin decirle adiós. Solo quedan en nuestra memoria los momentos vividos, los del colegio, las largas caminatas para llegar, las dificultades que tuvimos que pasar para ser profesionales, el hambre que pasamos porque no había nada en los bolsillos. Eso se queda aquí trancados en el recuerdo.

Finalmente me arrodillé y recé por el descanso de su alma. Le dije al padre Jehová: "Aquí padre mío, tu hijo Cinerman reportándose, te pido clemencia, misericordia señor, calma esta angustia que sentimos. Protégenos y cuida a nuestra familia. Detén las muertes. Tú todo lo puedes. Perdona nuestras ofensas, te lo pedimos en el nombre de tu hijo amado Jesucristo".

Recé el padre nuestro con mucha fe. Pidiendo perdón por mis pecados. Aceptando los designios y encomendándome a Él. Me levanté y dije: No puedo salir, pero sí puedo seguir escribiendo. Hacer que esto se propague. Que todos cambiemos de aptitud. Que tengamos ojos y oídos para Dios. Que no existe mejor medicina que su piedad.

# CAPÍTULO 6

## NUESTROS HÉROES DE CARNEY HUESO

En esta dura jornada de crisis mundial, existen seres extraordinarios de mandil blanco y juramento divino. Esos seres llamados servidores de la salud como en el campo de batalla fueron los guerreros que marcaron la diferencia entre lo bueno y lo malo.



Tengo en la familia tres enfermeras: Yenny Vera, Jumary Miranda, Solanda Tóala y Mayila Miranda Franco. Ellas vestidas de blanco, pero no para casarse, sino para batallar con el coronavirus, salían con el alma en los labios, con la angustia llorosa y encomendándose al creador del universo para no contagiarse.

Se llenaban de valor para acudir a su trabajo. Y allí estaban en largas jornadas porque en sus hospitales llegaban de todas partes con las dolencias, buscando el remedio y la calma a sus dolores.

Fueron ellas, mudos testigos de los acontecimientos más tristes. Con impotencia veían como algunos partían sin despedirse. No hubo el hasta luego. Solo las miradas atónitas de médicos, enfermeras y pocos familiares que no podían darle el último adiós, rompiendo la promesa de ir juntos hasta el final.

Mientras tanto, en las redes sociales mirábamos atónitos las noticias. Predicaban a viva voz como Guayaquil se desesperaba y lloraba a sus muertos en sus casas, en la calle. Y en los hospitales era otra escena: a los muertos con suerte los encontraban.

La hermosa Perla del Pacífico se había llenado de pánico y sus calles lucían desiertas. En los barrios no había fiesta, solo llanto y un te quiero truncado por aquel ser querido al que no se pudo dar dignidad en su muerte.



Y luego venían las noticias. La mitad de los contagiados eran servidores de la salud. No se podía creer. Pero era de esperarse. No contaban con los insumos necesarios de protección. Y la guerra sin fusil así se pierde.

Los números de fallecidos daban cuenta de médicos que dieron todo y que no les importó dejar todo, aunque el grito lastimero de sus familias queda marcado, porque se fueron.

Dar nombres no puedo. Son bastantes, solo le rindo en estas palabras el más humilde homenaje de mi pluma que reconoce en ellos el firme sentimiento de humanidad. Dar todo sin recibir nada. Este ejemplo quema mi garganta, me arranca lágrimas y me llena de nostalgia.

Como Jesús vino al mundo para salvarnos, ellos los médicos, enfermeros, guardianes, limpiadores, policías, militares y unos pocos políticos dieron dignidad a esta hora cero. Marcaron la diferencia entre la vida y la muerte.

Mi corazón enmudece. Mis lágrimas se deslizan. Escribo con el alma partida en pedazos porque sentimos la fragilidad de la que estamos hecho. Entonces observo a mis hijos, pienso en los que no están conmigo. Y me siento impotente para salvarlos.

Aquí en cuarentena solo meditamos. Y llegan nuevas promesas de cambiar lo que hay que cambiar. De ser felices en lo poco. Y ser dignos a la luz del milagro que Dios Jehová nos regaló: la VIDA.

## POLÍTICOS HUMANISTAS, POCOS



Uno de ellos es Pedro Soledispa, presidente del GAD Salango, preocupado de la salud de todos sus parroquianos no descansó. Trabajó día y noche. Su familia veía con asombro como se desplegaba. A cada salida la familia quedaba con tristeza. Su madre rezaba para que a su hijo no le pase nada.

Lo veíamos como coordinaba la seguridad, las raciones alimenticias, la fumigación y el socorro a quienes más lo requerían. A mí particularmente me visitaba para ayudarme en lo que estaba a su alcance.

Su estado de ánimo invadía a todos. La sirena del carro de la junta sonaba día y noche. En una cobertura periodística, me sorprendió cuando a los obreros que recogían la basura en Ayampe, los llamó para que vinieran a la tienda del barrio.

Allí les agradeció el gesto de estar recogiendo la basura y les

invitó un agua de coco. Este simple gesto habla de su calidad humana. Lo aprendió de Miguel Plúa Murillo a quién aprecio mucho.

De niño soñaba con ser policía, quizás por eso es que suena a cada rato la sirena en el carro oficial de la junta. De grande la vida lo llevó a la política. Hoy es el presidente de Salango y me atrevo a decir que su labor la realiza con decoro.

En su carro organizó una procesión sin gente. Llevó la imagen de la virgen María a los creyentes. Quienes desde sus casas se persignaban y rezaban para que este mal momento termine. Algunos no creyentes miraban atónitos esta actividad religiosa. Niños, mujeres y ancianos se encomendaban al Dios para que calme esta angustia.

## **LA SOLIDARIDAD DE LOS VECINOS**

En tiempo de crisis la solidaridad aflora no en todos, pero si en personas de buen corazón.



Esta cuarentena obligatoria nos llena a veces de desesperación. Porque no sabemos qué hacer. Y lo peor es cuando ya no tenemos nada en el refrigerador, y menos dinero en el bolsillo para ir a comprar lo que se pueda.

Miramos a nuestro alrededor y solo nos quedan los vecinos. Unos buenos y otros orgullosos, mezquinos y habladores. De todo hay en la viña del señor.

A nosotros nos tocaron dos vecinos con mucha humildad y solidaridad, que en esta crisis nos dieron la mano con pequeñas cosas, que hablan de su calidad. A ellos mi agradecimiento.

De nuestro lado, en nuestro pequeño huerto recogimos las plantas que más demanda se tenían como la hierbaluisa, el mentol, la valeriana y la menta, para regalarlas a mis vecinos solidarios.

Mi esposa Esthercita es una obsesionada de tener un huerto en casa y de verdad que nos sirvió para las inhalaciones y el té.

Cultivar buenas amistades sinceras comienza con uno mismo. Uno recibe lo que da. Pero cuando uno da lo que tiene y no lo que le sobra se cumple la solidaridad.



Mis vecinos David y su esposa nos ayudaban con pescado. Mi vecina Nelly en cambio nos enviaba plantas y verduras. Nosotros remitíamos ese sentimiento con nuestras plantas curativas.



Esta gran lección que recibimos nos hace pisar tierra. De que somos frágiles y débiles. Que no estamos preparados para una crisis como la que pasamos, que nos hace falta ser más humildes de corazón y no de boca.

Esta crisis nos deja lecciones humanas imborrables.



# CAPÍTULO 7

## NUEVO ESTILO DE VIDA



El mundo ya cambió. Ahora nos toca vivir un plan B en nuestra existencia. Estamos obligados a sobrevivir con nuestra familia con un nuevo estilo de vida.

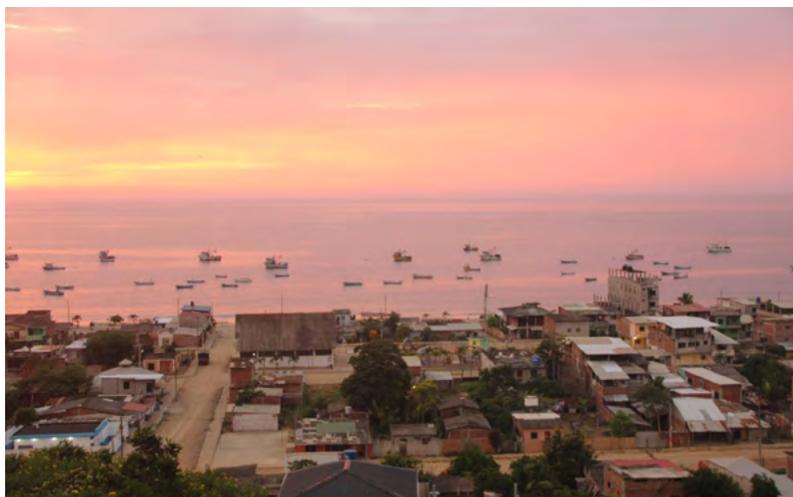
Ya no existirán las fiestas vanas, el círculo de los amigos de la farra desenfrenada. Las fiestas con derroche a lo grande. Ahora el mundo está de rodillas o cambia o cambia. De lo contrario se destruye. Y se destruirá a corto plazo.

No existe cura. La vacuna con suerte vendrá a fines de año. Mientras tanto tendremos que aprender a vivir con este virus que se hizo comunitario.

El nuevo estilo de vida deberá ser familiar. Con nuestro entorno íntimo preparándonos para alimentarnos sanamente. Cultivando nuestro propio huerto en casa. Saliendo lo menos posible y trabajando con seguridad y limpieza. Debemos de aprender a convivir con el miedo a ser infectados.

Debemos de aceptar lo que está ocurriendo. Volviéndonos amigos del planeta, dejando de producir tanta basura, no utilizando tanto plástico. El planeta está bien, pero la gente está mal.

Vamos a tener que sobrevivir digitalmente. Las empresas deberán adoptar nuevas medidas de ofertas. Los empleos se volverán más estratégicos. Y los que vivimos del día a día debemos de aprender a convivir con esta enfermedad tomando las precauciones.



Los Gobiernos locales deberán enfocarse en este año a la

prevención de la enfermedad, la cuarentena deberá ser un método de seguridad. Para salir lo menos posible. Se acabaron los besos, los abrazos, las fiestas, el despilfarro de fondos en celebraciones. Hay que adoptar nuevas medidas urgentes para ayudar a los más pobres que no pueden quedarse en casa de manera permanente porque tienen que sobrevivir.

Pero no todo es malo. Este trance que vivimos nos ha llevado a reflexionar fuertemente. Surge entonces el ánimo de seguir por la senda trazada. Que se levanten entonces los guerreros del mundo, los hijos del Dios Jehová, nuestra victoria hecha está. Los que no tenemos miedo a nada solo a Dios.

Declaro la victoria sobre mi familia, sobre los vientos contrarios, sobre mis finanzas, sobre mi vida. Nos levantaremos porque somos a imagen y semejanza de Dios. Declararlo es una virtud para pelear por nuestros seres queridos.

## EL FIN DE LOS TIEMPOS ESTÁ CERCA



Escribo estas letras con el asesoramiento de Katty de Acuña, quien en mi tristeza por la pérdida de mis familiares me escribió: Cuando Jesús estuvo en la tierra sus discípulos le preguntaron que cuáles serían las señales para poder identificar si estaríamos viviendo los últimos días y Él señaló en Mateo 24:7 que habría guerras y hambre. En Lucas 21: 11, Jesús también profetizó que habría grandes terremotos y enfermedades, y que estas enfermedades se extenderían muy rápido y que matarían a mucha gente.

La biblia también menciona como sería el comportamiento de las personas los últimos días. En Timoteo 3 del 1 al 5 dice: que los últimos días serán tiempos difíciles de manejar y sigue mencionando algunas características que las personas tendrían.

También se habla de las buenas noticias del Reino y que se predicaría en toda la tierra habitada y que entonces allí vendría el fin del mundo.

El Reino de Dios no es más que un gobierno Celestial liderado por Jehová y su hijo Jesús. El Gobierno Terrenal de los hombres no satisface las necesidades de las personas.

Finalmente, en Salmos 34: 18 dice: Jehová está cerca de los que tienen el corazón destrozado, salva a los que están hundidos en el desánimo.

Así que queridos amigos el ser más poderoso de la tierra, en estos momentos, está sintiendo el dolor de lo que estamos pasando. Debemos dejar que nuestras angustias las tome Jesús y que nuestra alma sea consolada.

## LA MIRADA AL CAMPO



En el campo está la producción. Sin ella la ciudad no se alimenta. Pero el campo está solo. La mayoría se han ido a la ciudad en busca de sus sueños.

Los caminos para el campo están rotos. La vida allá no es fácil,

pero quedó demostrado que el campo es fundamental en la cadena alimenticia. La ciudad huérfana no sabía qué hacer.

Una lección para los Gobiernos, es que hay que volver la mirada al campo, con programas y proyectos sustentables para que sus hijos vuelvan al campo, produzcan la tierra y enciendan la riqueza que la madre naturaleza nos da.

La otra lección es que en cada casa debemos tener un huerto, con las plantas más importantes que en momento dado salvan la vida de las personas. Más en una cuarentena donde sirven de mucho para combatir las bacterias y los virus.

En nuestra casa, ubicada en Salango, Manabí, tenemos un pequeño huerto con plantas medicinales, frutales y ornamentales. Ellas nos sirvieron en esta cuarentena y toque de queda. Y vaya que sirvieron a todos los vecinos.



No necesitamos un gran espacio para construir el huerto familiar.

Los gobiernos locales especialmente deben procurar incentivar a las familias a tener su huerto en casa. Deben de crear a través de sus viveros el incentivo y que sus técnicos visiten los hogares para mantener permanentemente los huertos.

Las semillas deben ser obsequiadas o que se brinden talleres prácticos de cómo obtener las semillas de ciclo corto de: tomate, cebolla, pimiento, etc. Así mismo de plantas medicinales como: menta, mentol, manzanilla, mastranto, oreganon, hierba luisa, valeriana, tomillo, ruda, dulcamara, etc. Y árboles frutales: papaya, mandarina, naranja entre otras.

Hay que tomar en cuenta el cambio de suelo para recuperar los minerales y nutrientes de la tierra. El abono incidirá en los buenos resultados de las plantas. Un buen abono se hace con los desperdicios de la comida, cáscara de huevo, así tendremos un buen suelo fértil.

La vida sigue su curso, con problemas que van y vienen y las familias debemos de entender que nuestro sistema de vida debe volver a ser más práctico. Dejando a un lado las colas, frituras, enlatados y volver los ojos a meditar sobre nuestra alimentación balanceada en nutrientes, minerales, proteínas y carbohidratos.

## FRITURAS, COLAS Y ENLATADOS



Fuente: PxHere.

Esta forma de vida que deberá quedar atrás es lo que produce **el Botulismo**, esta es una enfermedad rara que es causada por la ingestión de toxinas preformadas de alimentos contaminados que van matando a la gente de manera muy lenta.

Los alimentos envasados especialmente de frutas y hortalizas, salchichas conservadas, carnes ahumadas, ajos picados conservados en aceites, productos de pescado, sardinas, atunes, cebollas salteadas, etc. La lista es larga.

Estos alimentos producen toxinas que a la postre provocan el **BOTULISMO ALIMENTARIO**.

***Seguridad Alimentaria***

La preparación casera de los alimentos es la única manera de preservar la salud. La ebullición de los alimentos durante 10 minutos destruye la toxina botulínica. El hervido y la fritura son ejemplos de dos procesos en los que los microorganismos no son capaces de sobrevivir. En el caso del hervido, la temperatura conseguida son 100 °C, mientras que en la fritura -si se realiza en freidoras- oscila entre los 200 y los 300 °C.

## LA COLAS

En plástico o aluminio, bien heladitas son sabrosas. Nadie lo duda, porque nos acostumbraron a tomarlas comercialmente. Se convirtieron en parte de nuestra vida sedentaria y facilista.



Fuente: [sp.depositphotos.com](https://www.sp.depositphotos.com) › stock-photos › bebidas-gaseosas.

Hoy el destino nos conduce a cambiar de vida de manera excepcional. Las bebidas surgieron aproximadamente en 1886 en Estados Unidos, de la mano del doctor Pemberton, quién inventó

la Cola para que funcionase para combatir la mala indigestión y la mala somnolencia. Tiempo después la comercializaron y surgió la marca Coca Cola.

En 2012 Coca Cola como Pepsi, anunciaron el cambio de uno de sus ingredientes, el 4-MEI. Los estudios daban cuenta que este ingrediente era cancerígeno.

Las colas llevan: 10 cucharadas de azúcar y ácido fosfórico, esto provoca subida de insulina en los humanos y el hígado transforma esta glucosa en grasa. A causa de la cafeína, la adenosina de tu cuerpo se bloquea. La tensión alta, las pupilas dilatadas y el hígado producen más grasa.

Produce caries: el azúcar de las **gaseosas** afecta nuestros dientes, ya que corroen el esmalte dental y pueden causar la aparición de caries. Dañan los riñones: las bebidas **gaseosas** tienen el potencial de aumentar el riesgo de desarrollar cálculos renales, debido a su contenido de ácido fosfórico. (*misionesonline.net*)

## LA FRITURAS

Tiene mala fama para la salud en general. Producen efectos negativos en el cuerpo en lo que se refiere al sistema cardiovascular. Esta produce las llamadas grasas malas para el cuerpo.



Fuente: PxHere.

Aumenta el riesgo de la obesidad, es decir le crece la barriga abundantemente y desarrolla la diabetes tipo 2.

Los alimentos dañinos para nuestra salud son:

- Embutidos de todo tipo,
- Jarabe de maíz alto en fructosa,
- Bebidas con o sin azúcar,
- Papas fritas,
- Pizzas,
- Helados,
- Jugos néctar

## **Sobreviviendo**

- Dulces enlatados,
- Donas, entre otros.

## **LA COMIDA FRITA**

La comida frita reduce y hace perder los nutrientes de los alimentos, no aporta minerales o vitaminas al organismo, aumenta los niveles del colesterol y triglicéridos, incluso existe el riesgo de padecer cáncer de estómago para quienes ingieren excesivamente los alimentos fritos.

## **EL CONSUMO DE ACEITE**

Los ácidos grasos insaturados, además de no sintetizarse con el organismo, resultan buenos para la salud cardiovascular, pero en bajas proporciones, no se puede utilizar de manera excesiva el aceite en la preparación de las comidas. El aceite de oliva es el recomendado para mantener una dieta saludable.

Además:

- El consumo de aceite de oliva combate el estreñimiento,
- Tiene en efecto protector para el aparato cardiovascular,
- Problemas articulares y reumáticos,
- Favorece el equilibrio del hígado y la vesícula biliar.

## LA COMIDA EN LA CALLE



Fuente: PxHere.

La comida en la calle es una lotería. Existen restaurantes con mucha higiene, orden y cuidado en la preparación de los alimentos. Pero de todo hay en la viña del señor.

El exceso de aceites sobre todo reutilizados es mortal para nuestra salud. Las frituras están presentes en todas las cartas de los restaurantes, depende de usted elegir que comer, donde comer y observar la preparación de los alimentos que usted se va a servir.

Las empanadas, los corviches, el pescado frito, etc., no contribuyen en nada a su salud. Por el contrario, si usted padece de colesterol de seguro que va a terminar en un hospital.

El hombre se enferma por la boca, hay que entenderlo así. Si usted no lo entiende difícilmente lo podrá asimilar.

La grasa una vez más señalo: favorece el sobrepeso, las

enfermedades cardiovasculares y aumenta el riesgo de los canceres de: mama, colon, y próstata.



Fuente: [noticiascristianas.net](http://noticiascristianas.net)

La Acrilamida, es una sustancia orgánica que se genera de manera natural durante la fritura, que es el proceso por el cual se dora la superficie y se aporta el sabor en los alimentos.

Los estudios determinan que el consumo de esta sustancia, genera una afectación al sistema nervioso y mayor riesgo de tumores.

Especial cuidado hay que tener con nuestra niñez. Ellos pueden desarrollar la diabetes tipo 2 y la hipertensión.

Es mejor entonces evitar las frituras. Pero si lo amerita utilizar en baja proporción el aceite de oliva para cocinar. No se recomienda la reutilización del aceite eso es mortal para nuestra salud.

## NUESTROS VENDEDORES AMBULANTES



Fuente: Pixabay.com

Pero no podemos generalizar y excluir a nuestros vendedores ambulantes que se ganan la vida honradamente para llevar el sustento a sus casas. El problema está en lo que usted desea servirse y en qué condiciones higiénicas usted observa que están los alimentos, de manera especial si son frescos.

### Un poco de historia

El pescado frito era una comida callejera en la antigua Grecia. Los residentes pobres en la antigua Roma no consumían comida en la calle. La sopa más famosa era la de garbanzos con pan y pasta de cereales. En la antigua China, la comida en la calle era para los pobres. En 1502 Turquía se convirtió en el primer país en legislar y estandarizar la comida callejera.

Los mercados aztecas tenían vendedores ambulantes que vendían ATOLLI (hecho con masa de maíz) y tamales con pavo, tuna, rana y pescado.

La colonización española trajo a América, el trigo, la caña de azúcar, el ganado, pero los plebeyos siguieron comiendo su comida tradicional.

Los vendedores ambulantes en Nueva York se enfrentaron a mucha oposición y fueron prohibidos en 1707. Pero los vendedores ambulantes son parte del engranaje de la subsistencia humana. Es decir, son una necesidad para alimentarse de manera rápida, por lo rápido que marcha el mundo, especialmente en las grandes ciudades.

## LAS BACTERIAS QUE SE ENCUENTRAN



Foto de bacterias fuente: Vídeo de stock © alexskopje.  
Sp.depositphotos.com

La comida chatarra, los refrigerios y la comida rápida son en realidad gustos que nos damos a menudo pero que no son lo más adecuado para nuestra salud.

Una investigación realizada por la Escuela Superior Politécnica del Litoral ESPOL, examinó 315 muestras de comidas ambulantes: “a nivel microbiológico encontramos mucha contaminación en todos los lugares de consumo masivo” dijo Juan Manuel Cevallos, docente de la ESPOL. Las bacterias que se destacaron son: ***la Salmonella*** que causa gastroenteritis, penetra en la sangre y da diarrea, con sangre o fiebre. Otra bacteria que se encontró fue ***la Listeria***, es capaz de provocar abortos en las mujeres embarazadas.

Los científicos también encontraron, ***Shigella flexneri***, una bacteria que produce pérdida de sangre a través de la diarrea.

En los mariscos se encuentra el ***Vibrio parahaemolyticus***, este puede causar una simple diarrea y la muerte.

Además, se encontraron *coliformes fecales*, por la falta de higiene en la preparación de los alimentos. Los platos que se eligieron fueron: tigrillo, encebollado, bolón, ensalada fría, jugos, queso, caldo de salchicha, pollo, carne asada y salsas.

## QUÉ DEBEMOS HACER



Con la globalización y el aumento del turismo, la seguridad de los alimentos en la calle es una preocupación para todos.

Es que en nuestras ciudades los vendedores ambulantes son una necesidad. Las empanadas, salchipapas, alitas de pollo, el choclo con queso rallado, mango, grosellas, ensalada de frutas, hot dog, todo preparado a la intemperie por los comerciantes informales y nos dejamos llevar por el olor exquisito y la necesidad

de alimentarse.

Por lo tanto, los Gobiernos locales sobre todo deben ser estrictos en mantener las normas sanitarias para mejorar la seguridad de los alimentos que se expenden.

Programas de atención al cliente, capacitación sanitaria, incentivos en los instrumentos de cocina, deben ser una pauta a seguir por las alcaldías para asegurar el trabajo de los vendedores ambulantes.



# CAPÍTULO 8

## LA CRISIS MUNDIAL 2020



Fuente: [www.eltiempo.com](http://www.eltiempo.com)

La crisis por el COVID – 19, entrega nuevas reglas especialmente en las relaciones comerciales, los hábitos del consumo y el Estado frente a esta nueva realidad.

La crisis del Crash Financiero del 2008 todavía empobrece la vida de millones de personas en las llamadas democracias occidentales.

Si vamos más atrás las guerras mundiales definieron un nuevo estándar del mundo. Las pestes que han horrorizado y causado muertes de millones de personas a lo largo de la historia, han

dejado cicatrices y han cambiado el rumbo de este planeta.

Es pronto saber cuáles serán los cambios que nos deja esta pandemia, pero cuanto más dure la crisis, mayor será el daño económico y social que nos dejará en cada país.

Lo grave es que esta pandemia explota todos nuestros excesos: turismo masivo, sobrepoblación, ciudades inmensas, desigualdad con pobreza extrema, reparto de riqueza en unos pocos y servicios de salud en condiciones precarias.

Esta pandemia es una guerra sin cuartel, sin fusiles, solo viaja de ciudad en ciudad y no mira condición social. El coronavirus va a provocar una recesión peor que la crisis financiera de 2008.



Fuente: GAD Municipal Santa Elena.

Tardaremos de dos a tres años para volver a la normalidad con suerte, si somos aplicados en cada familia del mundo y si los Gobiernos comienzan a pensar en el ser humano como pieza

fundamental de la democracia. Las obras de cemento deberán dejarse a un lado para distribuir planes, programas e incentivos para la gente.

Las grandes empresas tendrán que repensar dónde y cómo producen.

Europa y todos los continentes tendrán que vivir una reindustrialización. La causa los problemas en las cadenas de suministro.

Ahora bien, el bienestar mundial se mejorará si todos los países optan por la cooperación, la ayuda y la solidaridad compartiendo incluso las investigaciones científicas en lugar del protagonismo y la confrontación.

Nos preparamos para las elecciones en muchos países. En crisis no se ha reelegido a presidente alguno en ninguna parte del mundo. Estados Unidos en noviembre de 2020 elige Presidente. Ecuador también prepara para inicios de 2021 sus elecciones.

La lectura del 2020 es el rechazo hacia los políticos de manera generalizada por lo que han dejado de hacer en esta crisis. Pocos son los que han aparecido defendiendo la vida. Apoyando a sus semejantes. Actuando responsablemente.



Foto: primer día de la pandemia en China.

Fuente: diario El País.

Los sistemas de salud han colapsado en la mayoría de los países, demostrando la fragilidad en los servicios públicos. Hay que repensar que “la salud es un derecho fundamental del ser humano”, como lo dijo Bernie Sanders, político estadounidense.

La infraestructura integral en salud, los insumos y los equipos médicos, deben ser una práctica común en cada país, evitando el despilfarro y la corrupción.

En ese ámbito hay que trabajar en la **Salud preventiva**. El trabajo es arduo para que se le enseñe a nuestra gente a alimentarse bien, de manera balanceada y dejar la vida sedentaria.

Esta misma fe en la recuperación de esta crisis, debe ser aplicada con una severa austeridad, disminuyendo el gasto público innecesario, evitando la caída de los ingresos tributarios, pero con una compensación a los que menos tienen.



Foto: Brooklyn, sacando cadáveres. New York.  
Fuente: diario El País.

El refinanciamiento a largo plazo de la deuda pública y privada, debe darse en todos los órdenes. La economía golpeada desde el vendedor ambulante, los pequeños emprendedores, medianas y grandes empresas, deberán de renovar sus estrategias de producción y ventas y refinanciar sus deudas para poder subsistir.

La redistribución de la riqueza, una fiscalización más justa y reforzar el Estado de bienestar debe ser el objetivo de todos los Gobiernos del mundo.

## LA EMERGENCIA CLIMÁTICA

Con esta crisis, en la que el mundo se ha detenido, el planeta ha tomado un respiro. El respiro que le hemos dado a la atmosfera, es el único brillo de esperanza en medio de toda la negrura de esta pandemia.

Sin embargo, caminamos a una recesión global, aunque la salida dependerá de cómo vencemos el virus en todas las naciones, llevándonos a estar más tiempo en casa, socializando menos y haciendo de nuestro hogar nuestra fortaleza.

## LA COMUNICACIÓN DIGITAL



Fuente: Shutterstock.

La educación deberá poco a poco volverse digital, así como muchas actividades, volviéndonos tolerantes con estas nuevas acciones para acoplarnos al nuevo régimen de comunicación.

Si, la nueva era de comunicación deberá ser aprovechada al máximo. Las reuniones religiosas, las asambleas, las sesiones de trabajo, las transacciones bancarias y muchas otras actividades se volverán digitales por una necesidad básica de sobrevivencia.

Los medios de comunicación aplicarán las nuevas tecnologías para sus entrevistas, buscando las respuestas al clamor ciudadano de los problemas que aquejan diariamente.

La comunicación debe cumplir su rol de orientador, informativo crítico, urgente y realista.

## LA COMUNICACIÓN EDUCATIVA



Fuente: Freepik.es

La comunicación y sus comunicadores, tienen un desafío fundamental en esta crisis: **apagar los incendios**, llegando con una comunicación educativa.

La forma como debemos de prevenir para adquirir la enfermedad, los mensajes positivos, las entrevistas a profesionales que hablen de esperanza, sin dudas creará el ambiente preciso para forjar una luz que irradie los corazones azotados por esta desgracia.

Es que ya estamos cansados de abrir las redes sociales y solo informarnos de desgracias, esto siembra en el pueblo dudas, temores y miedo.

Es la hora de levantar el ánimo de nuestra gente. Debemos realizar nuestro papel de informar, pero sobre todo de educar, prevenir y convertirnos en portadores de buenas vibras, para una

ciudadanía que busca descanso, paz y aliento en un momento de crisis, que deberá pasar a la historia como el tiempo que nos hizo cambiar.

Hay que promover la solidaridad entre vecinos, entre ciudades, dejando a un lado los individualismos, tejiendo esperanzas de buena vecindad, organizándonos en comunidad para protegernos y solucionando los problemas que nos aquejan de manera comunitaria.

## **CRONOLOGÍA DE LA GUERRA COMERCIAL**



Fuente: Shutterstock.com

### **1973**

Fecha en que Estados Unidos y Arabia firman un acuerdo comercial. Todas las operaciones de compraventa de crudo de

petróleo se realizan en Petrodólares.

### **1982**

Fecha en que los organismos financieros BM (Banco Mundial) y FMI (Fondo Monetario Internacional), determinan que la moneda que va a regir las operaciones financieras va a ser el dólar americano.

### **1 de enero 1999**

Los países de Europa se unen para hacer frente al dólar y crean el EURO, una moneda soportada por todas las reservas de oro y plata unificadas de toda Europa.

### **26 de marzo 2018**

Fecha en que China suscribió 12 acuerdos comerciales para que el petróleo se compre y se venda en YUANES. Singapur, Hong Kong y Japón aceptan a cambio de acuerdo comerciales definidos.

### **30 de marzo de 2018**

China y Estados Unidos, declaran abiertamente su guerra comercial.



Fuente: Shutterstock.com

### **6 de junio 2019**

China y Rusia se vuelven aliados comerciales y ambos deciden enfrentar a Estados Unidos en la guerra comercial. Se firman 32 acuerdos comerciales.

### **Octubre de 2019**

Se prepara la firma del acuerdo comercial más importante del mundo. China está dispuesta a comprarle a Rusia todo el petróleo de Rusia, en la moneda de YUANES.

### **1 de diciembre de 2019**

Rusia y China firman 3 acuerdos comerciales de petróleo. China pone funcionamiento gasoductos en Asia para abastecer a los aliados: Vietnam, Taiwán, Singapur, Malasia, Japón, Rusia e India.

### **1 de diciembre de 2019**

El mismo día se hace el anuncio de la aparición de coronavirus en China.

### **4 de diciembre de 2019**

China trata de imponer orden mundial en el manejo de todos los hidrocarburos. España, Portugal, Grecia e Italia se unen a la política de China.

### **8 de diciembre de 2019**

China cierra sus fronteras para tratar de controlar el virus. La bolsa de valores de China colapsa.



Foto: China cierra fronteras.  
Fuente: La Gaceta de Salamanca,

### **12 de diciembre 2019**

Las empresas de tecnología de química y de manufactura de origen occidental en territorio chino, cierran sus operaciones.

### **26 de diciembre 2019**

El Gobierno Chino compró el 63% de las acciones de todas las empresas occidentales que se encuentran en el territorio chino.

### **4 de enero de 2020**

Arabia Saudita declara la guerra comercial petrolera. No logra acuerdo para que Rusia reduzca la producción petrolera. El precio del barril se desploma 43%.

### **17 de enero 2020**

Estados Unidos declara al coronavirus como enfermedad mundial.

### **23 de enero 2020**

Estados Unidos crea un Consejo de Salud Global con científicos y médicos de varios países para enfrentar la enfermedad.

## **2 de marzo 2020**

Aparece el virus modificado y alterado que es más contagioso en España e Italia.



Fuente: El País, Madrid.

## **11 de marzo 2020**

La Organización Mundial de la Salud OMS declara Pandemia al coronavirus.

## **13 de marzo de 2020**

China anuncia que el coronavirus fue controlado exitosamente en su territorio.

## **15 de marzo 2020**

China anuncia que ha asumido el control de las empresas de occidente.

## **17 de marzo 2020**

China anuncia que a partir de abril el YUAN será la moneda que fijará el precio del barril del petróleo.

## **22 de marzo 2020**

El Gobierno Americano impone en América Latina y en Europa la medida de CONFINAMIENTO como única manera de paralizar el contagio del coronavirus.

### **23 de marzo 2020**

Estados Unidos coloca un fondo de 43 mil millones de dólares para ser facilitados a los países que lo soliciten para enfrentar la emergencia sanitaria.



Foto: Estados Unidos.  
Fuente: diario El Español.

### **24 de marzo 2020**

El Fondo Monetario Internacional FMI, acepta los recursos del Estados Unidos para los préstamos a los países que lo requieran con una tasa de cero.

### **26 de marzo 2020**

El FMI declara que los préstamos contraídos con anterioridad

a la petro dolarización de los fondos van a ser solventados a una tasa cero.

### **3 de abril 2020**

Termina la guerra petrolera y la guerra comercial mundial. Rusia y Arabia Saudita firman el acuerdo comercial para evitar la caída del petróleo.

La Unión Europea con excepción de Alemania suscriben el pacto de adhesión al convenio de uso del dólar americano como divisa comercial y moneda exclusiva para operaciones petroleras. Aceptando que las operaciones internacionales se realizarán en Petrodólares.

### ***Saldos a abril de 2020***

- Cerca de 100 mil muertos
- 42 países endeudados
- 38 mil millones de petrodólares dispuestos en el FMI
- 183 Millones de familias pobres
- 32 millones en extrema pobreza
- Millones de empleos perdidos



*El Diario Noticias ONU, escribe en su página:* “La disputa arancelaria entre China y Estados Unidos solo deja perdedores, con otros países recogiendo algunos de los beneficios, pero es probable que la situación se deteriore a menos que los dos gigantes económicos lleguen a un acuerdo, según un estudio preparado por expertos de la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Comercio y el Desarrollo”.

“Los consumidores estadounidenses están pagando los aranceles (...) en forma de precios más altos”, dijo Alessandro Nicita, economista de la UNCTAD, que añadió que también otros que los pagan son las empresas importadoras norteamericanas”.

Las medidas iniciadas por los Estados Unidos, implementadas a mediados del año pasado, también han afectado al gigante asiático, por **un valor de 35.000 mil millones**”. Termina parte del reportaje emitido al mundo.

## REFLEXIONES



- El mundo se paralizó al quedarse en casa.
- En cuarentena no se consume combustibles. Al no existir demanda no hay venta de petróleo. Abril de 2020 bajó a menos de 1 dólar.
- Se buscó un freno mundial al consumo de crudo y derivados.
- Así se golpeó la escalada de China, Rusia y sus aliados.

Ahora enfrentamos esta crisis que terminamos pagando nosotros por los acuerdos rotos y por ganar una guerra comercial que trajo como consecuencia, muertes, pobreza, endeudamiento y crisis mundial.

Arancha González, directora del Centro de Comercio

Internacional, en su análisis económico publica en el diario Noticias ONU: “Pues como está afectando al resto del mundo. Está viendo como sus perspectivas económicas se deterioran y eso no es una buena noticia, porque América Latina, como Asia, como África, tiene una gran cantidad de jóvenes que están llegando al mercado laboral cada año y **esos jóvenes necesitan economías fuertes**, economías que crezcan y que les ofrezcan una oportunidad”.

Agrega: “Por eso es importante que esa energía que existe en estos momentos por parte de países latinoamericanos se canalice para conseguir **una reforma de la Organización Mundial de Comercio** que incluya acabar con estas tendencias unilaterales, que no ayudan a los países. El unilateralismo no ayuda a las naciones, el unilateralismo solo crea pobreza global”.

# CAPÍTULO 9

## **INTERDEPENDENCIA Y ECODEPENDENCIA URBANO-RURAL EN LAS CIMES DEL ECUADOR**



Arq. MIGUEL CAMINO SOLORZANO. PhD  
RECTOR DE LA ULEAM

### **I. INTERDEPENDENCIA TERRITORIAL, ECODEPENDENCIA URBANO-RURAL**

Lo urbano-rural debe ser entendido como un sistema orgánico vivo, complementario, integrado, ecológico.

En el año 1999 el Municipio de Manta y la Facultad de Arquitectura de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) se insertaron en la Red Mundial de Ciudades Medias e

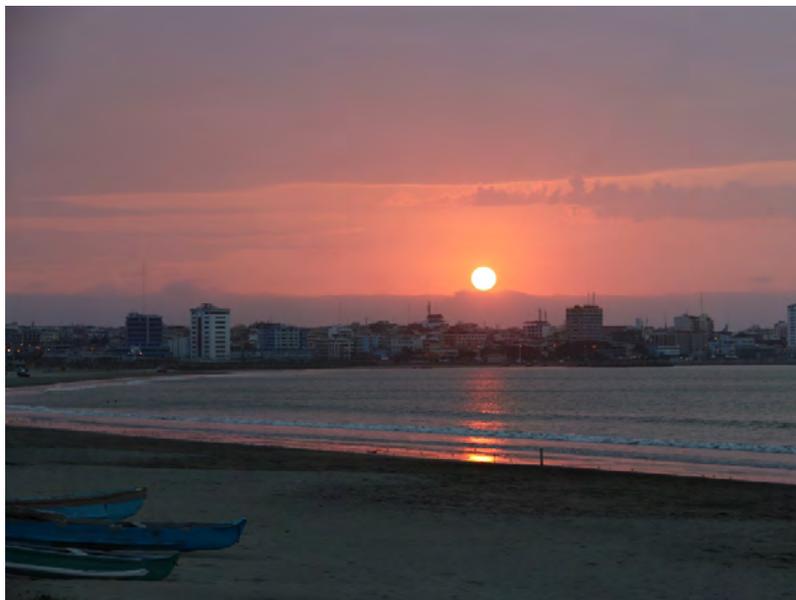
Intermedias<sup>[1]</sup> (CIMEs) liderada desde entonces por Josep María Llop, Director de la Cátedra UNESCO de la Universidad de Lleida en Cataluña, España.

Esto nos permitió entender el territorio (lo urbano y lo rural) desde una visión holística nueva, vigorosa, sinérgica y fractal, respetuosa de los contextos regionales y locales, y de los rasgos identitarios y culturales no tomados en cuenta por el pensamiento y las teorías post-modernas de las grandes metrópolis.

En las Ciudades Medias e Intermedias de Ecuador y en las más pequeñas que algún día se convertirán en CIMEs (218 de las 221 ciudades) habitan e interactúan con su entorno rural aproximadamente el 65% de los habitantes del país y tienen el potencial para equilibrarlo territorial y poblacionalmente, en relación de intermediación, ecodependencia e influencia más justa, próxima y solidaria.

---

1 Como indicador cuantitativo, a través de las secciones regionales de CGLU se consensuó en 2016 limitar la ciudad intermedia por un umbral de entre 50.000 y un millón de habitantes, asumiendo que esta franja podría ser ampliada en contextos espaciales como el asiático (China e India), o reducida en Europa hacia umbrales de 20.000 habitantes.



Esta pandemia permite ver con más claridad la necesidad de entender los territorios como sistemas complejos. El área rural de la costa, sierra y oriente sigue entregando generosamente, alimentos, servicios ambientales, recursos naturales, agua y oxígeno a las urbes, y llamamos héroes a campesinos, pescadores, a quienes sostienen la logística de transporte y a los que están en la primera línea de auxilio en hospitales, mercados, cuarteles y calles brindando servicios mientras las familias permanecen en cuarentena.

El miedo a perder lo básico nos ha hecho valorar mejor lo esencial y elemental frente a lo banal, suntuario y efímero.

Si hacemos un simple ejercicio con nuestros hijos en este aislamiento, y les preguntamos ¿de dónde proceden los productos imprescindibles para enfrentar en familia la epidemia, para

nutrirnos, mejorar el sistema inmunológico y curar el COVID 19 en casa?, nos responderán:

- Verduras, hortalizas, frutas, alimentos: del campo
- Pescado: del mar
- Sal (alcalinidad para protegernos del virus): del mar
- Agua dulce; de lluvias y ríos no contaminados
- Oxígeno: del campo y del océano
- Vitamina D: de la exposición al sol
- Plantas Medicinales para bebidas e inhalaciones: del campo



En medio de la crisis, el campo revela mejor su rol generador de vida y salud para el conjunto de la población y a quienes lo trabajan y custodian, todos lo vemos hoy como héroes. La conservación y protección de este rol es esencial.

Mientras que las CIMEs ofrecen flujos y relaciones funcionales, comerciales y personales más cercanas, próximas, complementarias, equitativas e incluyentes, las grandes metrópolis operan como centros tentaculares de acumulación y del poder, que decide el modelo de desarrollo mundial regional o nacional.

Nuevas teorías y nuevos paradigmas de lo urbano-rural son esenciales para que las ciudades pequeñas, medias e intermedias ayuden en la generación de un nuevo orden eco-productivo (mundial, regional y territorial) equitativo, incluyente, resiliente, justo y solidario, que nos permita enfrentar sin miedo pandemias futuras.

Ni la inequidad ni el crecimiento indiscriminado de las ciudades son negocios sostenibles. Necesitamos afianzar las mejores relaciones de INTERDEPENDENCIA entre lo urbano y lo rural como la única posibilidad de sobrevivencia para las generaciones presentes y futuras. Manuel Castells decía que la ciudad es el escenario donde luchan incansablemente los actores sociales y sus intereses de poder.

## **2. EL MODELO YA ERA INEFICIENTE. DESEQUILIBRIO TERRITORIAL, SOCIAL Y ECONÓMICO.**

Desde el Renacimiento los arquitectos y urbanistas han buscado la construcción de la ciudad ideal. Idelfonso Cerdá a mediados del siglo XIX se adelantó a los tiempos para evitar repetidas epidemias dentro del recinto amurallado del Centro Gótico de

Barcelona, rompiendo las murallas y abriendo la ciudad al crecimiento moderno, gracias a una cuadrícula achaflanada en las esquinas y fachadas corridas de cinco pisos, marca registrada de Barcelona, que se expande por Europa en el siglo XX.



Fuente: Pixabay.com

La ciudad-jardín inglesa, Brasilia, Chandigram, son intentos paradigmáticos de la ciudad ideal que al final mostrarían el fracaso del urbanismo y la arquitectura moderna, que sucumbió al coche, a la segregación funcional, social y espacial, que obliga a largos recorridos para trabajar, estudiar y desarrollar las demás actividades, desde barrios-dormitorios con poca o nula cohesión social.

Con la post-modernidad y la contemporaneidad surgen nuevas búsquedas de la ciudad ideal. Modelos como Curitiba, Barcelona, Londres y Medellín se reinventan, principalmente bajo la lógica

de los mercados y remueve a grandes grupos de jóvenes, ancianos y vulnerables de los centros antiguos recién remodelados, que no pueden cubrir los nuevos costos de la ciudad, los servicios y la vivienda.

Las grandes ciudades latinoamericanas, que en las décadas de los 70 y 80 crecieron mediante invasiones politiqueras sobre zonas inundables y otras áreas de riesgo, repitieron en las periferias urbanas desbordadas el conocido ciclo de pobreza, catástrofes y enfermedades.

Desde fines de los 80 toma fuerza el municipalismo en América Latina, que en Ecuador se fortalece con asignaciones presupuestarias permanentes a los Gads, que ahora tienen competencias y responsabilidad sobre los servicios básicos, agua potable, alcantarillado, recolección de desechos, obras civiles, calles, aceras, bordillos, espacios públicos, mercados, planificación, control y regeneración urbana y medio ambiente. Con escasas excepciones las ciudades no alcanzan a enfrentar los problemas heredados y la continua migración.



En Ecuador hay casos exitosos de cantones productivos, ciudades pequeñas y entornos rurales con buena gestión y gobernanza de sus autoridades, con instituciones, empresas públicas y privadas, ciudadanos, comunidades, ONGs y universidades empoderadas.

Pero también hay ciudades productivamente débiles, que reciben pocas rentas del Estado y que no logran bienestar a pesar de las potencialidades de sus territorios.

Si bien las ciudades pequeñas tienen los más altos índices de pobreza por NBI, las grandes ciudades tienen las brechas más grandes de desigualdades socio-económicas, pues alojan economía informal, precaria y desempleo, cuyas expresiones más visibles son la venta ambulante, la degradación social y el hábitat infrahumano.

No es de extrañar que en las grandes ciudades (con más densidad poblacional) se haya disparado la epidemia, y que los grupos de mayor pobreza sean posiblemente los de mayor contagio sintomático y asintomático, dada la dificultad para el aislamiento domiciliario, el hacinamiento, la carencia de servicios básicos, la falta de agua y alimentos para mejorar la higiene y la nutrición.

Mapear los barrios y zonas urbanas de mayor pobreza y de alto contagio puede proveernos de información valiosa para el manejo epidemiológico y la ayuda humanitaria.



Propongo la siguiente hipótesis: “conforme decrecen poblacionalmente las ciudades y mantienen mejor interacción de complementariedad con su entorno rural natural proveedor de servicios ambientales y alimentarios, bajan sustancialmente los casos positivos”. La situación destaca la necesidad de fortalecer la sostenibilidad de las CIMEs y más pequeñas, su condición de ciudades más saludables y con menor capacidad de alojar cargas virales que terminan en epidemias.

### **3. EL COVID 19Y SUS CONSECUENCIAS HUMANASY PRODUCTIVAS**

Aunque esta epidemia recién empieza, se vislumbran consecuencias e impactos cuya magnitud dependerán de la duración y control de su manejo.

Las consecuencias humanas están siendo devastadoras: pérdidas de miles de vidas, fraccionamientos familiares, desaparición de fuentes de sustento en el hogar, despedidas sin sepelio, pérdidas de empleos formales e informales, traumas, crecimiento cruel de la pobreza. Aunque la amenaza no discrimina a nadie, las posibilidades de recuperación son menores para los estratos más bajos.

En el escenario actual de la epidemia, preocupa un brote de la violencia social o intrafamiliar y crece la importancia de manejar la crisis con criterio más solidario y técnico, con alta dosis de credibilidad y coherencia que es lo que más adolecen ahora, la OMS, las instituciones y los políticos mundiales, nacionales y locales.



Foto: Pedernales terremoto 16 abril 2016.  
Fuente: Xinhua.

Después de dos catástrofes en cuatro años en Manabí (el terremoto 16A y ahora el COVID 19) se confirma que debemos generar territorios, ciudades y comunidades más saludables, productivas, sostenibles, resiliente, solidarias, equitativas e incluyentes, porque los pobres y vulnerables sufren más, por su poca capacidad de respuesta frente a los desastres.

Esta pandemia ha demostrado que el Modelo de Desarrollo Mundial es obsoleto. El fin del siglo XX fue lapidario: deforestación, calentamiento global, reducción de la capa de ozono, pérdida de glaciares y nevados, recurrencia de inundaciones, deslaves, sismos, incendios, huracanes por doquier.

La polarización de grandes bloques por el reparto macroeconómico del planeta, con un modelo de desarrollo que favorecen solo al 1% de la población acaba de fracasar rotundamente

frente a un enemigo que no han sabido prevenir ni enfrentar.

Desde este Ecuador pródigo y megadiverso, debemos pensarnos como territorios urbano-rurales interdependientes y eco dependientes, y formular como comunidades complementarias nuestro propio modelo de desarrollo, bienestar y productividad, en iteraciones participativas, amigables con la naturaleza, generadoras de alto valor agregado y cadenas directas de producción y consumo. Esta será nuestra resistencia desde lo local-regional, frente a lo nacional-mundial.



Los países escogerán a qué bloque mundial se alinean, pero en los territorios debemos poner las condiciones de nuestra inserción, para no repetir ciudades y territorios enfermos, caldo de cultivo de nuevas epidemias y muerte.

Vamos a producir como país y como provincia megadiversos según nuestras capacidades, vocaciones, y oportunidades, pero ahora con enfoques irrenunciables de salud y bienestar, de precio justo y sostenibilidad ambiental. Seguiremos generando alimentos más sanos y diversos, mejorando nuestro rol de buen uso y custodia de los recursos naturales y servicios ambientales, desarrollando ecoturismo, industria, manufactura y servicios con valor agregado e innovación bio-nano tecnológica, para producir más y mejor, con mejor ocupación del suelo, a través de pequeñas y medianas empresas rurales y urbanas. Debemos generar economías endógenas urbanas y rurales, donde recirculen las monedas, las criptomonedas o el trueque.

El Estado hoy inmovilizado por el desastre epidemiológico y la inercia en las ideas, necesita de estas propuestas desde los productores, emprendedores y líderes aún creíbles, para la generación de un gran pacto socio-productivo de desarrollo y reactivación.

#### **4. LA CIMEs, EL BIENESTAR, LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE**

A la fecha de mi ponencia y por las cifras y localización de los contagios y muertes en el Ecuador y el mundo, queda claro que las CIMEs y ciudades pequeñas junto a sus áreas rurales de influencia cooperante y complementaria, son lugares mucho más saludables que las grandes ciudades y metrópolis. Cito a Josep María Llop: a la fecha existen en el mundo 8923 CIMEs de 50 mil

a 1 millón de habitantes alojando el 37% de la población mundial y solo 513 ciudades alojan el 44%, esto demuestra que el planeta se está urbanizando y densificando exponencialmente en pocas y grandes metrópolis, que ahora soportan los mayores estragos de una pandemia que nació en precisamente en Wuhan metrópoli China con 11,08 millones de habitantes.



Foto: San Juan Puerto Rico.  
Fuente: El País.

Las futuras epidemias y pandemias no deberían cogernos con sorpresa y pánico como esta vez. Los que ahora llamamos “héroes” deben tener una valoración más justa y más digna, que lo que han tenido hasta antes de la pandemia, empezando por el precio justo de sus productos y servicios, alimentos, salud y servicios básicos.

En términos urbanos debemos seguir mejorando la planificación

y renovación constante de las CIMEs y ciudades pequeñas, incorporando a la metodología una lámina extra de vulnerabilidades, donde no serán suficientes las capas de microzonificación por fenómenos naturales, sino además por fenómenos antrópicos relacionados con la pobreza, cuya conceptualización debe ampliar los componentes de NBI, hacia indicadores de salud, educación, hábitat digno y entorno ambiental.

En la renovación de ciudades y territorios, propiciada desde el Estado en corresponsabilidad con los GADs, las Instituciones, empresas públicas y privadas y comunidades, debemos ir hacia el cumplimiento de los 17 objetivos ODS, con los Índices de prosperidad de las ciudades; productividad, calidad de vida, equidad e inclusión social, infraestructuras y sustentabilidad medioambiental, pero dados los nuevos escenarios epidemiológicos como ejes transversales.

Necesitamos CIMs saludables y renovadas, incrementando la interacción y ecodependencia urbano-rural, en justa reciprocidad y canje de servicios e infraestructuras urbanas por alimentos y servicios ambientales que solo el campo nos puede dar.

## **5. LA ACADEMIA POST COVID 19**

La Asamblea de Universidades e Institutos Tecnológicos públicos y privados del país (ASESEC), venía trabajando en la Agenda “LAS IES AL 2040”, en base a las potencialidades, oportunidades y desafíos del país, a los escenarios globales y locales, y en cumplimiento de los ODS, desde nuestro rol de formar profesionales

competentes y transformadores, con espíritu innovador, emprendedor humanista y ético.



La ULEAM lideró la *Mesa D* con IES de Manabí y las tres regiones continentales, con cuatro componentes (Desarrollo Territorial, Bienestar, Internacionalización y Evaluación continua). El encargo estaba terminado a fines de marzo, pero decidimos alimentarlo de la situación epidemiológica actual, que condiciona indudablemente los componentes mencionados, con el aporte desde diferentes provincias del país.

La ULEAM y Manabí saben que las catástrofes cambian drásticamente los escenarios. Por lo tanto, aceptamos los desafíos asociados a este nuevo desastre. Aunque los ciudadanos y estudiantes de nuestros territorios y ciudades pequeñas y el campo no están aún dotados con buen internet, computadoras o Tablets debemos tener éxito en el Teletrabajo y el Telestudio a

partir de ahora.

Las universidades entraremos en una fase permanente y diaria de nuevas prácticas de higiene personal, vehicular y de los espacios en nuestros campus Matriz y Extensiones y en las familias, barrios y ciudades debe hacerse lo propio para garantizar la complejidad de sus interacciones funcionales y operativas. Cuando superemos la epidemia debemos privilegiar el uso de espacios abiertos y naturales para las concentraciones masivas, por tanto, se deben generar nuevos y grandes parques barriales, parroquiales, urbanos y metropolitanos. Desde la ULEAM incentivaremos el uso de la bicicleta, la peatonalización, por salud y por evitar las aglomeraciones del transporte público masivo, foco viral de contagio.



Productivamente potenciaremos las carreras Técnicas y Tecnológicas de 3er y 4to Nivel, la vinculación con las comunidades relacionadas con la soberanía alimentaria y las cadenas de valor agregado de los productos, con enfoque social, cooperativo, complementario y solidario, permitiendo a todos subir en la pirámide económica: del sector primario extractivista al secundario manufacturero e industrial y al terciario de servicios con énfasis en ecoturismo comunitario incluyente.

En términos del Hábitat, concebimos la Vivienda, el barrio urbano o el asentamiento rural, digno, saludable, funcional, seguro y resiliente, como generadores de economías endógenas donde el dinero se reinvierta localmente en huertos familiares, comercios, talleres artesanales, equipamientos y servicios públicos y emprendimientos.

La ULEAM fue la universidad más golpeada en el terremoto del 16A, eso nos obligó a desarrollar resiliencia y solidaridad. Reconocemos que nuestros aliados internacionales nos han dado capacidades que impulsan nuestra potencialidad: Universidades de alto nivel, organizaciones como la AECID española, INBAR bambú, CIMES, Cátedra UNESCO, USAID, MIYAMOTO, PAZ Y DESARROLLO, Unión Europea, nos acompañan en Proyectos de desarrollo comunitario post 16A.



Esperamos que nuestro prototipo de Vivienda sismo resistente en bambú, digno, incluyente y de 52m<sup>2</sup> con todos los servicios básicos, aprobado por el Miduvi a precio del Bono de la vivienda, y otros prototipos propuestos por la Red “Hermanos Bambuseros”, se construyan masivamente en zonas rurales y periurbanas de la costa, Amazonía y Galápagos.

Estamos seguros que, de haberlo hecho, la cuarentena para miles de ecuatorianos no se hubiera convertido en hacinamiento doméstico.

Este Proyecto estrella podrá reactivar en parte la economía del sector de la construcción, porque el 30% del costo de la casa se queda en el lugar, por la compra de los materiales in situ y la utilización de la mano de obra local, con campesinos y gente de barrios periféricos capacitados por los programas de cooperación internacional antes mencionados.

Todos estos avances académicos y tecnológicos se expresan en varias carreras nuevas. En este momento de dolorosas pérdidas,

## **Sobreviviendo**

duelos, pánico y recortes presupuestarios, seguiremos trabajando con una nueva visión. El Mundo ha cambiado varias veces, ahora lo está haciendo de nuevo, y esta vez no queremos ser meros espectadores.

## Bibliografía

*agrotendencia.tv*

*blog.total.es*

Diario El Mundo

*encolombia.com*

*es.wikipedia.org*

*espanol.arthritis.org*

Las primeras epidemias de la Historia. Recuperado de <http://www.portaldehistoria.com/secciones/epidemias/epidemias-antiguedad.asp>*nuso.org*

Organización Mundial de la Salud OMS, centro de prensa

Pandemia de coronavirus

*psicologiymente.com*

Revista Cubana de Enfermería

*sites.google.com*

*sumedico.lasillarota.com*

*www.herbolariosaludnatural.com*

[www.levante-emv.com](http://www.levante-emv.com)

[www.madrimasd.org](http://www.madrimasd.org)

[www.hisour.com](http://www.hisour.com)

[www.udla.edu.ec](http://www.udla.edu.ec)

[www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

## Agradecimiento

Agradezco a las páginas de internet que me permitieron corroborar en algunos casos la información y en otros ampliar la investigación sobre el coronavirus, la historia de las pestes, las pandemias, la información de la medicina ancestral natural que aquí presentamos y las fotografías de diferentes autores incluido el que escribe estas líneas. Así mismo a los medios de comunicación que aportaron en esta investigación.

Agradezco de manera especial a los doctores: Dr. Eduardo Rodríguez, Dr. Ernesto Moreira, Dr. John Lee, Dr. Vicente Zambrano, Dr. Miguel Camino y mi esposa Lic. Esthercita Vera por su asesoría y apoyo en esta investigación.

## Sobre el autor

# Cinerman Miranda Tóala



- Doctor Honoris Causa, Instituto Mexicano Líderes de Excelencia, 19 abril 2019.
- Magister en Relaciones Públicas, American Andragogui University, Hawái, Estados Unidos 2015.
- Licenciado en Comunicación, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, febrero de 1994.

### **Publicaciones**

- Ensayos, poemario 1998
- Comunicación en Gobiernos Seccionales, febrero 2010
- Las canas de mi pueblo, febrero 2015
- Mi cultura chola, agosto 2018
- Sobreviviendo, mayo 2020

### **Ha sido director de Comunicación**

- GADS: Manta, Portoviejo, Chone, Pedernales y Prefectura de Manabí.
- Director Nacional de Comunicación de la Asociación de Municipalidades del Ecuador AME y de los Gobiernos Parroquiales del Ecuador CONAGOPARE.

### **Periodista y director de medios de Comunicación**

- Radio Mía, Costamar, Son de Manta, Modelo y Radio Manta, Telemazonas, Televisión Manabita, Productor Independiente TV.

### **Vicecalde de Puerto López periodo 2014 - 2018**



Todos los derechos reservados  
Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra  
sin la autorización de su autor o editor

2020

ISBN: 978-9942-827-31-9



9789942827319



**Uleam**  
UNIVERSIDAD LAICA  
ELOY ALFARO DE MANABÍ