

GOBIERNO AUTÓNOMO MUNICIPAL DE LA PAZ
SECRETARÍA MUNICIPAL DE EDUCACIÓN Y CULTURA CIUDADANA

sigue la
RUTA
DE LA VIDA



**GUÍA DE AUTOCUIDADOS
E INFORMACIÓN ANTE EL
REBROTE DE COVID-19**

ACTUALIZADA HASTA EL 28 DE MAYO 2021





OBJETIVO

Ofrecer un documento guía de autocuidados en salud, autoregulación, corresponsabilidad ciudadana e información de servicios de atención sanitaria para la ciudadanía en general durante las medidas adoptadas en la fase de rebrote por la Covid-19 en el municipio de La Paz.





ÍNDICE



HAZ CLIK EN EL SERVICIO QUE TE INTERESE PARA VER EL CONTENIDO.

1 Distribución y recarga de oxígeno

2 Laboratorios

3 Atención gratuita en línea

4 Insumos de bioseguridad

5 Medicina tradicional y alternativa

6 Atención psicológica

7 Delivery farmacéutico

8 Hospitales autorizados

9 Transporte

10 Servicio de desinfección

11 Servicios funerarios y cremaciones

12 Recolectores de plasma

Anexo 1. Servicios GAMLP

¿CÓMO SALIR DE CASA?

PASO 1



ESCOGE UN CONJUNTO DE ROPA QUE PUEDES LAVAR LUEGO FÁCILMENTE Y QUE CUBRA TODO TU CUERPO.

¿CÓMO SALIR DE CASA CON LA CEBRA?



PASO 2

RECUERDA LLEVAR BARBIJO, LENTES, ALCOHOL EN GEL Y BOLSAS DE TELA LAVABLES. EVITA LLEVAR ANILLOS, ARETES, RELOJES U OTROS OBJETOS SIMILARES.



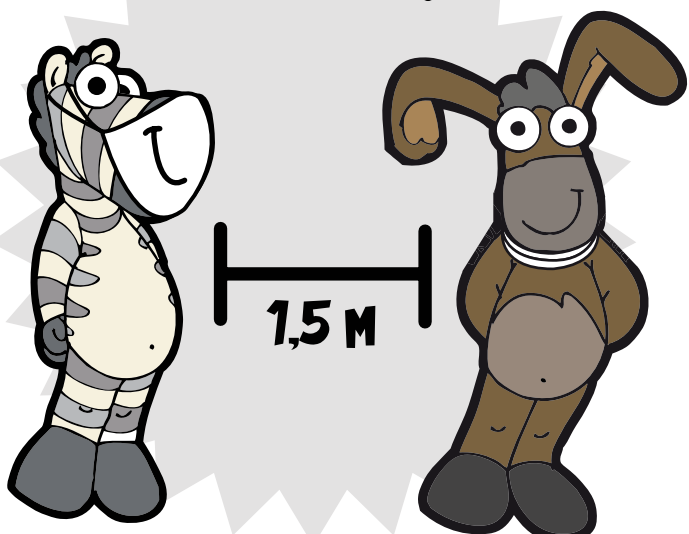
PASO 3

PONTE EL BARBIJO ANTES DE SALIR Y RECÓGETE EL CABELLO (SI LO TIENES LARGO).



PASO 4

MANTÉN LA DISTANCIA CON LA GENTE POR TU SEGURIDAD.



PASO 5

EVITA TOCAR TUS OJOS, BOCA, NARIZ Y CARA EN GENERAL



¿CÓMO VOLVER DE CASA?

¿CÓMO VOLVER A CASA CON LA CEBRA?



PASO 1

AL LLEGAR A CASA DESINFECTA LAS SUELAS Y SUPERFICIE DE TUS ZAPATOS. QUITATELOS PARA ENTRAR A TU CASA.

PASO 2

DESINFECTA TODOS LOS OBJETOS QUE USASTE EN LA CALLE



PASO 3

SÁCATTE LA ROPA Y DEPOSITÁLA EN UNA BANDEJA CON AGUA Y DETERGENTE, PARA LAVARLOS.



PASO 4

LÁVATE LAS MANOS Y EL CABELLO, O MEJOR TOMA UN BAÑO.



PASO 5

CUANDO ESTES TOTALMENTE ASEADO ABRAZA A TU FAMILIA.



MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD

SE DEBEN ASUMIR LAS SIGUIENTES MEDIDAS PARA EVITAR LA PROPAGACIÓN, CONTAGIO Y REBROTE DEL CORONAVIRUS:

1. LAVADO FRECUENTE DE MANOS CON AGUA Y JABÓN
2. USO OBLIGATORIO DE BARBIJO
3. MANTENER EL DISTANCIAMIENTO FÍSICO
4. EVITAR EL SALUDO CON CONTACTO FÍSICO, INCLUIDO EL DAR LA MANO
5. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES Y ESPACIOS DE CONTACTO CON AGUA JABONOSA
6. PROTOCOLOS DE DESINFECCIÓN DE VESTUARIO E HIGIENE DEL CUERPO

RESOLUCIONES DEL COED

RESTRICCIONES

DESDE EL 31 DE MAYO HASTA EL 7 DE JUNIO



1. SALONES DE EVENTOS

Queda prohibida toda actividad festiva y acontecimiento social en lugares contratados o alquilados con o sin expendio y consumo de bebida alcohólicas.



4. ACONTECIMIENTOS PÚBLICOS

Se podrán realizar acontecimientos públicos educativos siempre y cuando se cumplan las medidas de bioseguridad, aforo del 50%, ventilación permanente, distanciamiento físico y sin consumo de bebida alcohólicas



2. BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Queda prohibido el expendio y consumo de bebidas alcohólicas en bares, discotecas, billares, karaokes y otros espacios.



5. DOMICILIOS PRIVADOS

Las actividades en domicilio privado podrán realizarse con las respectivas medidas de bioseguridad



3. EXPENDIO DE BEBIDAS

El expendio de bebidas alcohólicas en licorerías, supermercados y tiendas de barrio está permitido hasta las 22.00

#SigueLaRutaDeLaVida



PUNTOS DE VACUNACIÓN MASIVA

14 PUNTOS DE VACUNACIÓN EN EL MUNICIPIO DE LA PAZ

PARA MAYORES DE 40 AÑOS

LUGAR	ATENCIÓN DE LUNES A VIERNES	FIN DE SEMANA
1. Coliseo Cerrado Instituto Americano	Lunes a Viernes de 08:30 a 14:30	
2. Hospital Juan XXIII	Lunes a Viernes de 08:30 a 14:30	
3. Escuela Nacional de Salud	Lunes a Viernes de 08:30 a 18:30	
4. Facultad de Medicina - UMSA	Lunes a Viernes de 08:30 a 14:30	
5. Escuela Militar de Ingeniería - EMI	Lunes a Viernes de 08:30 a 14:30	
6. Campus Cota Cota	Lunes a Viernes de 08:30 a 14:30	
7. Monoblock - UMSA	Lunes a Viernes de 08:30 a 14:30	
8. Hospital Arco Iris	Lunes a Viernes de 08:30 a 14:30	
9. Academia Nacional de Policías ANAPOL	Lunes a Viernes de 08:30 a 14:30 (atención sólo personal policial)	
10. Hospital Metodista	Lunes a Viernes de 08:30 a 14:30	Sábado de 08:30 a 14:30
11. Caja Bancaria Estatal	Lunes a Viernes de 09:00 a 18:00	Sábado de 07:30 a 13:30
12. Caja Nacional de Salud IBR Calacoto		Sábado de 08:30 a 16:00
13. Caja Nacional de Salud - Casa Social del Maestro		Sábado de 08:30 a 16:00
14. Caja Petrolera Policonsultorios Av. Arce y El Alto	Sólo Viernes de 08:00 a 14:00	

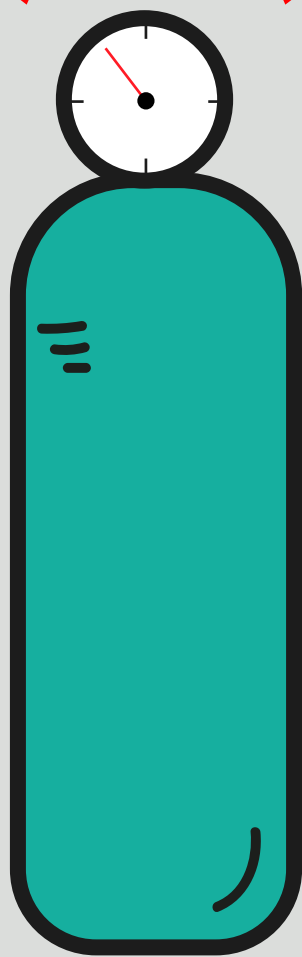
REQUISITOS: Presentar carnet de identidad y fotocopia.

*Información brindada por el Servicio Departamental de Salud (SEDES)

#SigueLaRutaDeLaVida



sigue la
RUTA
DE LA VIDA



1

**DISTRIBUCIÓN
Y RECARGA DE
OXÍGENO**

ACTUALIZADA HASTA EL 28 DE MAYO 2021



DISTRIBUCIÓN Y RECARGA DE OXÍGENO

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

OXÍGENO Y MÁS

Ventas y recargas de oxígeno medicinal.

Click



604-25897

Click



762-47540

Click



767-75970



2-2769262



PRAXAIR BOLIVIA

Recuperación de cilindros para su restauración.

Click



720-09309



2-2860018



OXIMED

Venta y recarga de oxígeno.
Atención las 24 horas.

Click



765-22595



2-2484992



sigue la
RUTA
DE LA VIDA



2

LABORATORIOS
(AUTORIZADOS POR EL SEDES)

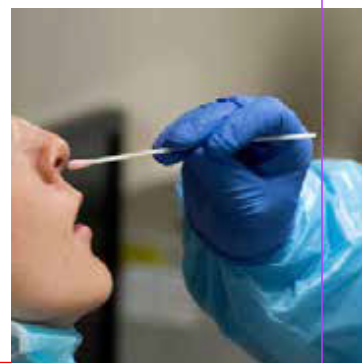
ACTUALIZADA HASTA EL 28 DE MAYO 2021



PCR

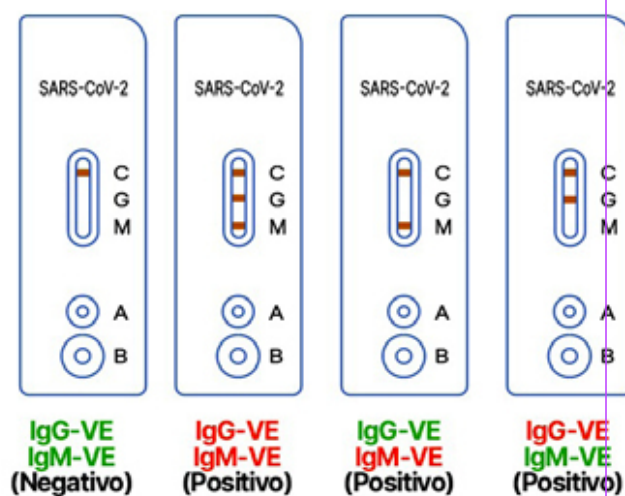
REACCIÓN EN CADENA DE LA POLIMERASA

Técnica que permite amplificar pequeños fragmentos de ADN para identificar gérmenes microscópicos que causan enfermedades.



IGG O IGM

Con las pruebas serológicas se detecta la presencia de los anticuerpos IgM e IgG, que determinarán si una persona tiene la infección o si la ha superado.



POSITIVO Si el resultado da positivo en IgM e IgG, quiere decir que el paciente está en la fase aguda tardía de la infección.

IGM POSITIVO Si el resultado da positivo en IgM y negativo en IgG, indica que el paciente está en la etapa aguda de la infección.

IGG POSITIVO Si el resultado da positivo en IgG y negativo en IgM, indica que el enfermo está en la etapa de recuperación del virus.

PRUEBA ELISA

Se trata de un examen de laboratorio comúnmente usado para detectar anticuerpos en la sangre. Un anticuerpo es una proteína que el sistema inmunitario del cuerpo produce cuando detecta sustancias dañinas, llamadas antígenos.

PRUEBA ANTÍGENOS

Se realizan a través de una muestra nasal o de saliva y detectan la proteína del virus de manera rápida, en cuestión de 10 - 15 minutos.

LABORATORIOS

sigue la
RUTA
DE LAVIDA

AGRAMONT LABORATORIO

CALLE 11 ENTRE CARVAJAL Y VEIZAGA
Nº 4035, VILLA DOLORES



720-07333



2-2822822

ALFA Y OMEGA

AV. GARCIA LANZA, ESQ. CALLE 9 Nº 15,
ZONA ACHUMANI



725-04069



2-2773253

ALFALAB

CALLE 22 Nº 7838, CALACOTO



701-10893



715-12479

ANDROGEN LABORATORIO CLÍNICO

Calle 24 Nº 186 (Frente a COTEL,
Zona Calacoto



2-2770309

BIOBRAS

Calle Pinilla esq. Av. Arce Nº 2588, San
Jorge, Edificio Arcadia mezanine/oficina 204



701-00658



2-2152165

BIOCLINIC'S LABORATORIO

Curva del Olguín frente al
Teleférico Amarillo



606-01706



2-2780321

LABORATORIO BIOSALUD

Calle República Dominicana Nº1938,
Edif. Rusbell Of. 2, Zona Miraflores



772-31803



2-2224511

LABORATORIOS

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

LABORATORIO BIOSEARCH

Av. Sánchez Lima N° 2127, entre las calle Aspiazu y Guachalla, Edif. Tres Calaveras, Zona Sopocachi

Click



631-41724

BIOSLAB LABORATORIO

Calle 17 B N° 602 Plan 405, Ciudad Satelite, El Alto

Click



789-85064



2-2810877

Click



789-85061

CEDILAB LABORATORIO

Av. Raúl Salmón N° 24, zona 12 de Octubre, El Alto (frente a la FELCC)

Click



777-97977



2-2825246

CEMLAB

Zona Ballivian, El Alto

Click



72529388

Click



77595775

CENELIP LABORATORIO

Calle Claudio Sanguinés N° 1538, Miraflores

Click



701-77017



2-2225624

CIMFA MANCO KAPAC C.N.S.

Av. Manco Kapac entre calle Perú y Pucarani a media cuadra del nudo Vita



2-2455861



2-2455812

CIMFA MIRAFLORES C.N.S.

Plaza Triangular esq. av. Argentina



2-2522212

CIMFA VILLA ADELA C.N.S.

Altura de Av. Junin, zona Villa Adela

LABORATORIOS

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

CIMFA VILLA FATIMA C.N.S.

Entre calles Matías Terrazas y Lopera

 2-2211908

 2-2384826

CIMFA VILLA TUNARI C.N.S.

Calle Quintanilla Zuazo cerca a la
Cancha Fabril

 2-2384826

CLIN&GEN

Av. Argentina N° 1850,
entre calles Díaz Romero y Gutiérrez,
Zona Miraflores





715-48350





762-16660

CONTROLAB LABORATORIO

Calle Calama N° 447 (entre calles
Laja y Kramer) Zona Norte





725-40860

DIAGNOSLAB

Av. Sánchez Lima N° 2512
Edif. Melissa piso 1





705-52499






772-24685

ENDOLAB CENTRAL

Calle 12 República de Portugal N° 7918
Edif. Flor de Loto p. 2, Zona Calacoto

 2-2790834


GEN Y VIDA CENTRAL

Av. Busch N° 1944 Edif. El Roble, Zona
Miraflores (a una cuadra de la plaza
Triangular, subiendo)





715-64320

 2-2245235

GEN Y VIDA CIUDAD SATÉLITE

Av. Diego de Peralta, Zona Ciudad
Satelite (frente al Hospital Holandés)

 2-2813503

LABORATORIOS

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

HOSPITAL ARCO IRIS

Av. 15 de Abril N° 40,
Zona Villa Fátima



767-51610



2-2216021



2-2217799

HOSPITAL CORAZÓN DE JESÚS

Zona Jesús del Gran Poder,
entre calles 2 y 3, lado el Kenko, El Alto



767-57801



2-2850909



2-2850701

HOSPITAL MATERNO INFANTIL - CNS

Calle Rep. Dominicana, entre calles
Villalobos y Lucas Jaimes,
Zona Miraflores



2-2223416



2-2223392

HIES GERIÁTRICO C.N.S.

Calle Corneta Mamani, Zona Sopocachi
(entre Landaeta y 20 de Octubre)



2-2422091



2-2113542

HOSPITAL MUNICIPAL MODELO COREA

Calle Tunesa Esq. Calle África y
Av. Litoral Urb. Ex Combatientes



2-2851413



2-2852644

HOSPITAL OBRERO N° 1 - CNS

Av. Brasil N° 1745 entre las Calles
Lucas Jaimes y José Gutiérrez,
Zona Miraflores



2-2245487



2-2242424




2-2245518

LABORATORIOS

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

IASO S.R.L. CHASQUIPAMPA

Calle 50 esq. Defensores del Chaco,
Zona Chasquipampa

 2-2777496

IASO S.R.L. OBRAJES

Av. Hernando Siles esq. Calle 9,
Zona Obrajes


  625-11122

 2-2916466

ILLIMANI S.R.L. (Z. CALACOTO)

Calle 21 Edif: Monrroy Vélez, Zona
Calacoto

  772-93125

 2-2790741

LABORATORIOS ILLIMANI


Calle Juan de la Riva N° 1406 esq.
Loayza Edif. Alborada, Zona Central


  772-93125


  789-00016


INLASA

Pasaje Rafael Zubieta N° 1889 (Lado
Estado Mayor del Ejército),
Zona Miraflores

 2-2226048

 2-2225194


 2-2226670


 2-2225198

INSTITUTO NACIONAL DE MEDICINA NUCLEAR INAMEN

Calle Mayor Rafael Zubieta N° 1555,
Miraflores

  625-00209

 2-2229884

 2-2226116


INTILAB

Monumento Busch, Zona Miraflores

  719-12703

LABCLINICS S.R.L. SUCURSAL 5

Calle Campos Nro. 334 esq. 6 de
Agosto, Zona Sopocachi

 2-2430846

  787-50071

LABORATORIOS

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

LABGENETICS

Calle 21 8226 Edf. Torre Lydia p.1,
Zona Calacoto



699-76427



2-2773301

LABOGENN SRL

Calle Víctor Eduardo N° 2250,
Edf. Tecnológico, Zona Miraflores



762-08329

LABORATORIO DE REFERENCIA REGIONAL TUBERCULOSIS SEDES-EL ALTO

La Ceja, El Alto



2-2825256

LABTRONIC

Av. 6 de Agosto N° 2464 Edf. Los
Jardines P. 2 Zona Central



787-53425



2-2441901

LABZARE

Calle Claudio Sánginés N° 1697 esq.
República Dominicana, Miraflores
Edf. CiMA 2do. Piso



752-44440



2-2242036

LACYT S.R.L.

Calle Ignacio Cordero No. 976 Edf.
Terranova p.2, Zona San Miguel



2-2774290

LOS ÁNGELES LABORATORIO

Av. América N° 383 esq. Viacha
Edf. Aliber, Zona Central



725-11961



2-2460704

MEDLAB

Calle 21 de Calacoto, (bajando el
callejón a lado del Banco Unión)
Zona Calacoto



789-06666

LABORATORIOS

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

LABORATORIO MATERLAB

Calle 21 N° 8239 (frente a Ketal)
Zona Calacoto



732-83676



715-30224



2-2213514

MIC CENTRAL LABORATORIO

Calle 6 sobre Av. Héctor Ormachea
Edif. CES, Zona Obrajes



2-2788335

MIKROMOL LABORATORIO

Calle Vicente Lecuña N° 618, Zona
Ciudad Satélite (a una cuadra del
Hospital Holandés)



699-51720



767-33890

MULTI TEST LABORATORIO

Calle Luis Torrez N° 388, Zona 16 de
Julio, El Alto



712-32160



2-2844709

PRONTOLAB

Av. Montenegro N° 874, loque H N° 22,
Edif. Torre Grazia, Zona San Miguel



2-2798143



2-2221188

PROSALUD (Z. 16 DE JULIO)

Av. Juan Pablo II esq. Calle 3 de
Noviembre N° 45, Zona Ferropetro,
El Alto



715-58846

PROSALUD (Z. MIRAFLORES)

Av Busch entre calles Carrasco
Pasoskanky, callejón Busch,
Zona Miraflores



2-2184100




2-2220729

LABORATORIOS


sigue la
RUTA
DE LA VIDA

ILLIMANI S.R.L. (CENTRAL 2)

Calle Clavijo esquina Arce, Edificio San Patricio N°2896

 2-2431257

 Click

 772-93125

SERRANO

Av. Busch, esq. Calle Haiti, Zona Miraflores

 Click

 730-54641

 Click

 706-17225


SERVILAB SCIENCE

Av. Argentina 1843 esq. Diaz Romero Edif. Torre Vicenta, Zona Mireflores

 Click

 697-69533


 Click

 705-80451

UNIGEN

Avenida Saavedra # 2224, Facultad de Ciencias Farmacéuticas, Zona Miraflores

 Click


 712-16881

 2-2229021

VIDA LABORATORIO CLÍNICO

Av. Las Américas N° 219 Edif. Niño Rafael piso 1, Zona Villa Fátima

 Click

 730-10108

GEN EX

Calle Colón 656 piso 3 oficina 5

 Click

 705-15925


PLEXUS LAB. CLÍNICO Y MOLECULAR

Calle 15, Edf. Plaza, piso 2, Zona Calacoto - calle 11 Obrajés esq. Héctor Ormachea N°290 PB

 Click

 653-66444

 Click

 651-52900

sigue la
RUTA
DE LA VIDA



3

**ATENCIÓN GRATUITA
EN LÍNEA**

ACTUALIZADA HASTA EL 28 DE MAYO 2021



ATENCIÓN GRATUITA EN LÍNEA

sigue la
RUTA
DE LAVIDA

TRICOLOR

Consultas de fisioterapia para paciente con COVID - 19 en recuperación



MAYKA ALEJANDRA MIRMAY "CONSULTAME MÉDICO A DOMICILIO"

Atencion de salud a domicilio, le ofrecemos medicina general, fisioterapia, enfermería y pediatría.



Click



701-36280

CUIDADOS PALIATIVOS - SENTEC BOLIVIA

Atención médica integral enfocada en pacientes con enfermedades crónicas terminales. Vemos la parte física, social, espiritual y emocional del paciente y sus familias (incluye terapia de duelo).



Click



706-93989

ACTIVATE FISIO - FAST BEAUTY

Rehabilitacion y belleza integral post covid-19 con actividades deportivas y recreativas.



Click



720-26656

ATENCIÓN GRATUITA EN LÍNEA

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

SEDES- CHAT BOT

Atención e información con referencia a la enfermedad covid -19 con tratamiento y cuidados integrales.



720-07455

MINISTERIO DE SALUD Y DEPORTES

Atención e información con referencia a la enfermedad covid -19 con tratamiento y cuidados integrales.



800 101 106

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL CORONAVIRUS

¿QUIÉNES SON CONSIDERADOS
COMO CASOS SOSPECHOSOS DE
CORONAVIRUS?

TODA PERSONA QUE
TUVO CONTACTO
CON ALGUIEN CON
CORONAVIRUS
CONFIRMADO O
HAYA ESTADO EN UN
LUGAR DONDE
EXISTEN CASOS
CONFIRMADOS.



#PorElBienComún

sigue la
RUTA
DE LA VIDA



4

INSUMOS DE BIOSEGURIDAD

ACTUALIZADA HASTA EL 28 DE MAYO 2021

TIPOS DE BARBIJOS



KN-95
95% DE PROTECCIÓN



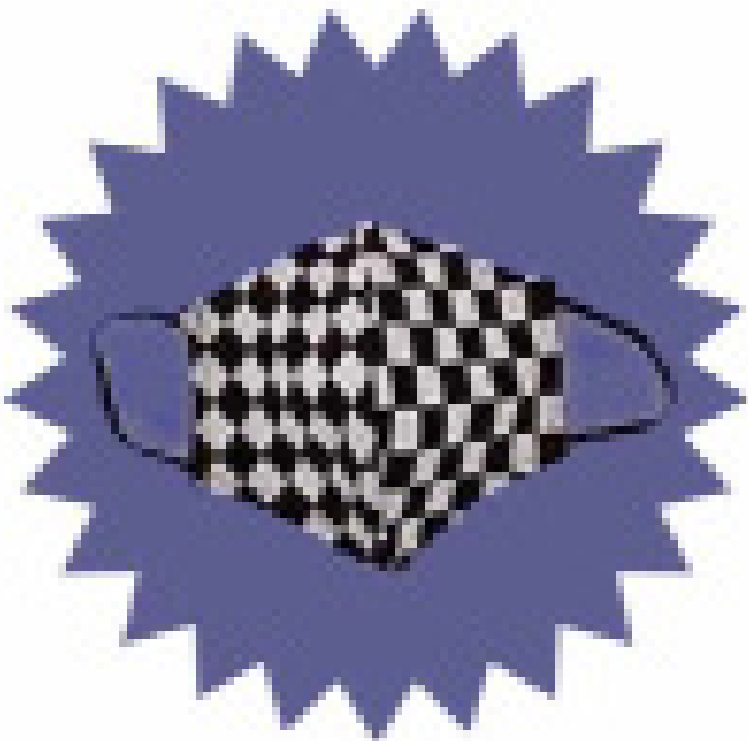
QUIRÚRGICOS TRICAPA
95% DE PROTECCIÓN



FFP-1
95% DE PROTECCIÓN



CARBÓN ACTIVADO
10% DE PROTECCIÓN



TELA
0% DE PROTECCIÓN



NEOPROPENO
0% DE PROTECCIÓN

INSUMOS DE BIOSEGURIDAD

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

BIOSEGURIDAD 3M INSUMED

Oxímetros, nebulizadores,
termómetros, tensiómetros, etc

Click



705-12872

InsuMed+

Insumos Médicos
Bolivia

Haz click



PRODUCTOS DE BIOSEGURIDAD

Máscaras y barbijos full face
tipo de filtro Kn-95.

Click



709-51776

BIOSEGURIDAD DISCAPACIDAD Y TRABAJO

Confección de trajes de bioseguridad
dos piezas, piezas enteras, venta de
barbijos.



Haz click



Click



795-57982

INSUMOS DE BIOSEGURIDAD LUNA

Productos de bioseguridad, trajes de
bioseguridad impermeables, guantes
quirúrgicos, Ivermectina, dióxido de
cloro, etc.

Click



750-10719



Haz click

INSUMOS DE BIOSEGURIDAD

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

LENTE DE BIOSEGURIDAD

Venta de lentes de bioseguridad con garantía y certificación. Entregas por delivery.

Click



606-67385



BIO SEG LPZ

Gafas médicas de protección certificado ISO, FDA y SGS.

Click



777-27922



720-45181



BIO SAFETY IMPORT BOLIVIA

Importación de termómetros, barbijos de bioseguridad y venta de pruebas rápidas.

Click



767-90306

PUMA IMPORTACIONES

Importación de termómetros digitales infrarrojos diseñados para medir la temperatura corporal.

Click



782-50525



INSUMOS DE BIOSEGURIDAD

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

IMPORTADOR DIRECTO

Barbijos kn 95 - 5 capas
Certificación CE, 100% originales
(Precio 4 Bs. por unidad y descuento por cantidad)

click



701-40256

AGB SRL.

Oferta cámaras/camas de desinfección
para pacientes covid.
Implemento de gran utilidad para el
personal médico y público en general.



Haz click



click



706-71259

MEDICAL SUPPLIES

Importación de productos médicos
para la salud y el bienestar de las
personas a precios económicos:
Tensiómetros, oxímetros, termómetros
infrarrojos, glucómetro, y otros.



Haz click



click



777-85045

sigue la
RUTA
DE LA VIDA



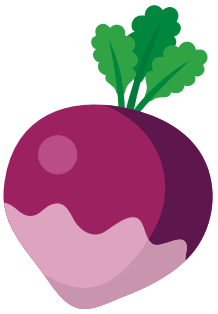
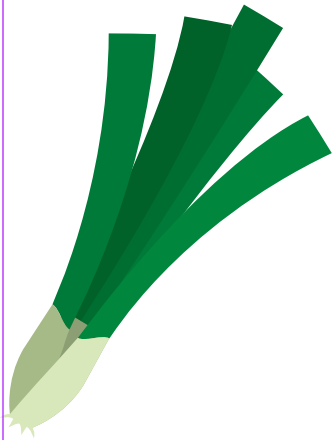
5

MEDICINA TRADICIONAL ALTERNATIVA

ACTUALIZADA HASTA EL 28 DE MAYO 2021

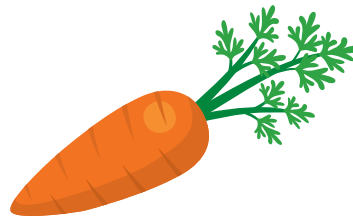


TIPS NUTRICIONALES EN TIEMPOS DE COVID



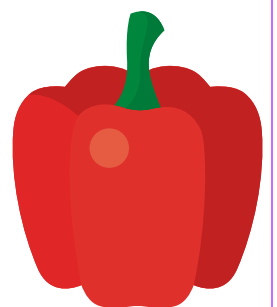
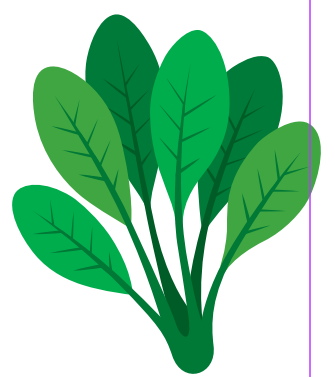
1. DESINFECCIÓN DE LOS ALIMENTOS

Se debe mantener una limpieza adecuada de los alimentos: podrías utilizar diferentes sustancias que ayuden a desinfectar todos los alimentos comprados; lavar muy bien las frutas y verduras, en el caso de las carnes se podría utilizar limón o vinagre para la desinfección pieza por pieza y desinfectar envoltorios de alimentos o latas.



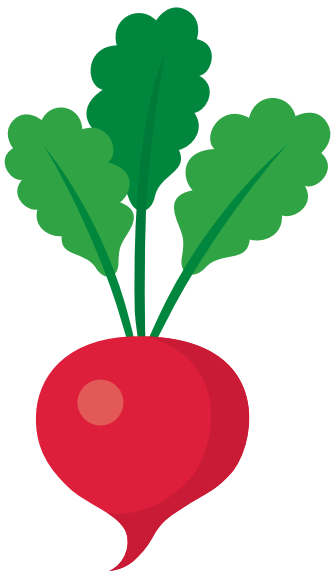
2. FORTALECE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN

Aumenta tu consumo de frutas y verduras, con al menos cinco porciones al día. Contienen mucha vitamina A, C, D y E, minerales como Zinc, Selenio, Omega 3, además de antioxidantes, que te ayudarán a combatir infecciones. Consume naranjas, mandarinas, limón, tomate, toronja, papaya, kiwi, palta, almendras, damasco, aceituna, perejil, productos lácteos y derivados.



¿Quieres saber más?





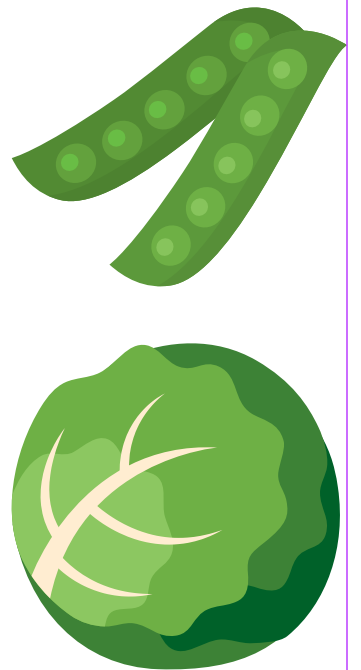
3. NO COMPRES SOLO ALIMENTOS NO-PERECIBLES

En vez de comprar muchas pastas y arroz, adquiere frutas, verduras y legumbres se recomienda bastante variación de sabores y colores. Consume cereales y legumbres desecadas que ayudan en la reconstitución de tejidos y refuerza el sistema inmune.

4. BEBE MUCHA AGUA

Mantén una buena hidratación al día (2 litros de agua).

Consume líquidos calientes, limonadas que ayuden a tu sistema inmunológico como la canela con clavo de olor, limón y miel, agua con limón, jengibre con limón entre otros.



¿Quieres saber más?



Haz click



Haz click

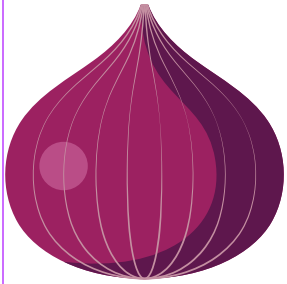


Haz click



Haz click





5. REALIZA ACTIVIDADES FÍSICAS

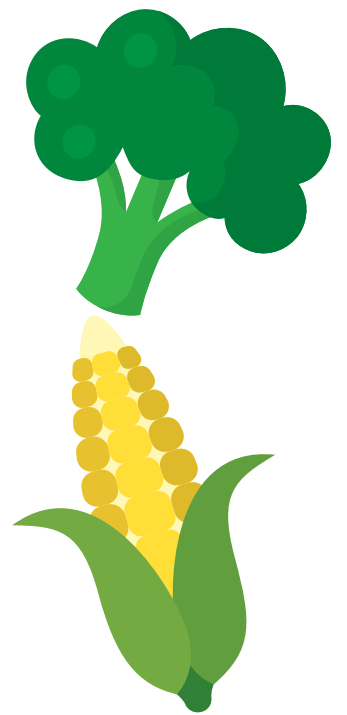
Realiza actividad física eso ayuda a que la dieta sea mejor aprovechada por el organismo. Prioriza que sea en el día, realiza ejercicios aeróbicos y mantén una actitud positiva, ayuda a mantener tus defensas altas. No olvides que las horas de sueño son importantes para el organismo.

¿Quieres saber más?



6. EVITA

- Consumir alimentos ricos en grasas saturadas (frituras, alimentos modificados por calor).
- Modera el consumo de productos de origen animal.
- Evita el consumo de comida rápida, bebidas carbonatadas, productos de pastelería que contengan alta cantidad de azúcares.
- No consumir bebidas alcohólicas y fumar en esta etapa de enfermedad.



¿Quieres saber más?



MATE NATURAL PARA ALIVIAR LA TOS

Recetas caseras y naturales para realizarlas en casa.



JARABE NATURAL PARA LA TOS DE EUCALIPTO Y CEBOLLA

Remedio natural para aliviar la tos. No apto para diabeticos



RECETAS DE INFUSIONES Y TÉS

Infusiones que te pueden ayudar a potenciar el sistema inmune.



REMEDIO CASERO DE JENGIBRE Y AJO

Preparación de té de jengibre y ajo.



MEDICOS NATURISTAS EXPLICAN SOBRE LA MEDICINA TRADICIONAL

La forma correcta de preparar las yerbas medicinales.



HIERBAS MEDICINALES ¿AYUDAN PARA LA COVID-19?

Plantas que pueden fortalecer el sistema inmunológico y aliviar los síntomas del virus.



MEDICINA NATURAL ALTERNATIVA

Imágenes de plantas, frutas, verduras y otros con sus beneficios



EUCALIPTO, LA PLANTA BUSCADA PARA COMBATIR LOS SÍNTOMAS DE COVID-19

El eucalipto, es un antiséptico que sirve para desinfectar y también se puede hacer vaporizaciones.



EL MATICO

Planta que con una sola taza te abre milagrosamente los pulmones.



EL MEJOR TE PARA COMBATIR EL CORONAVIRUS

Video de un remedio muy efectivo para aliviar los síntomas.



MEDICINA TRADICIONAL Y COVID-19

Técnicas y procedimientos basados en las creencias y las experiencias de diferentes culturas, utilizados para el mantenimiento de la salud.



TE PARA REFORZAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y PREVENIR EL VIRUS

Video de un remedio muy efectivo para aliviar los síntomas.



JARABE Y TÉ MILAGROSO

Combate el coronavirus, alivia todos los síntomas.



BIOECO ACTUAL

Cómo hacer vahos descongestionantes



EUCALIPTO

Vahos de eucaliptos para respirar mejor.



Haz click

VAPORACIONES HERBALES

Todo sobre los vahos.



Haz click

VAHOS DE EUCALIPTO Y OTROS

Tus pulmones quedarán como nuevos con estos vahos de eucalipto, elimina flemas y virus.



Haz click

AROMATERAPIA ANTIVIRAL

Purifica ambientes, eleva defensas y alivia síntomas de gripes y resfríos



Haz click

KIT DE HIERBAS MEDICINALES

Por la compra de cada Kit contribuirás al grupo “Somos un Mismo Corazón” para los adultos mayores.



Haz click

GÉNESIS LA DECISIÓN INTELIGENTE

Tres potentes antibióticos naturales que tienes en tu cocina.



SCIELO

La importancia de las plantas medicinales, su taxonomía y la búsqueda de la cura a la enfermedad que causa el coronavirus (COVID-19)



14 PLANTAS MEDICIALES PARA TRATAR LA COVID-19

Conoce las 14 plantas medicinales que refuerzan las defensas y pueden prevenir la coronavirus.



PLANTAS MEDICINALES AYUDAN A COMBATIR LA COVID-19

Ajos, eucalipto, kión, sauco, uña de gato, entre otros



QUINA QUINA

Planta que es utilizada para curar la malaria, fiebre, artritis, cicatrizante y expectorante para enfermedades pulmonares, actualmente se usa para enfermos de covid 19



sigue la
RUTA
DE LA VIDA



6

ATENCIÓN PSICOLÓGICA

ACTUALIZADA HASTA EL 28 DE MAYO 2021



ATENCIÓN PSICOLÓGICA

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

DESAFÍO

Manejo de emociones, duelo, relaciones familiares, ansiedad, vínculos afectivos y depresión.

click



755-04288



681-65712



CUIDADOS PALIATIVOS - SENTEC BOLIVIA

Atención médica integral enfocado en pacientes con enfermedades crónicas terminales, vemos la parte física, social, espiritual y emocional del paciente y sus familias (incluye terapia de duelo).

click



765-66013



2-2411510



PSINERGIA

Atención psicológica online, a nivel individual, de pareja y de familia.



697-86000

LIC. CLAUDIA SÁENZ

Psicoterapeuta Sistémica, asesoramiento y contención emocional



705-30127

LIC. YAMILE DORIGO

Contención en crisis.



788-31132

ATENCIÓN PSICOLÓGICA

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

CENTRO MULTIDISCIPLINARIO ALIENTO DE VIDA

Red de profesionales en: Psicología,
Neuropsicología, Pedagogía, Educación
Parvularia, Educación Especial,
Logopedia, Neurología y Fisioterapia.

click



730-10623



Haz click



PIEL PSICOLÓGICA CENTRO PSICOLÓGICO

Brinda atención psicológica y emocional
personalizada vía online para niños,
adolescentes, adultos, parejas y familia.

click



719-25490



Piel psicológica

Haz click



RESILIENTE

Centro de atención integral en
psicoterapia sistémica y desarrollo
personal.

click



712-39080



Haz click



COLEGIO DE PSICÓLOGOS DE LA PAZ

Centro de atención integral en
psicoterapia sistémica y desarrollo
personal.



2-2241823



COLEGIO DEPARTAMENTAL DE
PSICÓLOGOS DE LA PAZ

Haz click



ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Sigue la
RUTA
DE LA VIDA

CENTRO DE APOYO INTEGRAL COVID 19 FHCE - UMSA

Brinda apoyo gratuito en contención psicológica, primeros auxilios psicológicos, información general sobre Covid-19, atención médica y grupo de autoayuda con personas que superaron la enfermedad.



- Primeros Auxilios Psicológicos
- Contención Emocional
- Atención Psicológica Especializada
- Grupos de Autoayuda
- Orientación, Prevención, Apoyo y Atención Médica en caso de COVID-19

sigue la
RUTA
DE LA VIDA



7

DELIVERY FARMACEÚTICO

ACTUALIZADA HASTA EL 28 DE MAYO 2021



DELIVERY FARMACÉUTICO

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

DRACARYS DELIVERY

Servicio de compras en farmacias y delivery.

click



720-35085

DRACARYS DELIVERY
SERVICIO PUERTA A PUERTA



Consigue todo lo que necesitas desde la comodidad de tu casa, nosotros te lo llevamos, los 7 días de la semana. Transporte privado y seguro!

- ENVÍO DE PAQUETES
- COMPRAS DE SUPERMERCADOS
- COMPRAS DE FARMACIAS
- TRANSPORTE DE ENCARGOS
- PEDIDOS DE COMIDA
- ENVÍOS PARA NEGOCIOS Y RESTAURANTES



72035085
La Paz - Bolivia

MUJERES AL VOLANTE

Servicio de compras en farmacias y delivery.

click



715-25805



MUJERES
AL VOLANTE

Haz click 

FARMACORP

Entrega de medicamentos a domicilio y oficinas.

click



777-55555



2-2795252



Farmacorp
Digital

Haz click 

PLUS DELIVERY

Servicio de compras en farmacias y delivery por teléfono.

click



767-76363



2-2796363



Plus
SERVICE

Haz click 

DELIVERY FARMACÉUTICO

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

FARMACIAS BOLIVIA

Servicio de "Delivery Diurno". Disponible de 7:30 a 21:00 Hrs. de Lunes a Viernes y de 8:00 a 18:00 los Fines de Semana.



Click



701-51163

Click



705-49825

Click



700-13999

Haz click



sigue la
RUTA
DE LA VIDA



8

HOSPITALES AUTORIZADOS

ACTUALIZADA HASTA EL 28 DE MAYO 2021



HOSPITALES MUNICIPALES



HOSPITAL MUNICIPAL LA PORTADA


Zona la Portada entre
calles Aguirre y Florida.
Emergencias las 24
horas.


 2-2651756



HOSPITAL MUNICIPAL COTAHUMA

Tembladerani Av. Victor
Agustín Ugarte
Esquina Jaime Zudáñez s/n.
Emergencias las 24 horas.

 2-2420087

 2-2417686

HOSPITALES AUTORIZADOS

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

HOSPITALES CAJAS DE SALUD


HOSPITAL OBRERO N° 1

Miraflores Av. Brasil n°1745 entre
Calles Lucas Jaimes y José Gutiérrez
Emergencias las 24 horas.

 2-2245518  2-2112064
 2-2242424  2-2245487

HOSPITAL SANTIAGO SEGUNDO

Zona Alto Santiago Segundo - Calle 13
Emergencias las 24 horas.

 2-2333496

HOSPITAL PETROLERO DE LA PAZ

La portada Obrajes calle 8 esquina Av.
Costanerita s/n
Emergencias las 24 horas.

 800 10 3141  2-2750200

HOSPITAL MILITAR CENTRAL

COSSMIL

Miraflores Av. Saavedra n° 1809
Emergencias las 24 horas.

 164  2-2203037
 2-2204171  2-2204181





Servicio Departamental de Salud de La Paz

@Sedeslp · Medicina y salud


Haz click



SEDES LA PAZ

HOSPITAL DE CLÍNICAS


ZONA MIRAFLORES AVENIDA SAAVEDRA N° 2245
EMERGENCIAS LAS 24 HORAS.


 2-2229180

SERES EL ALTO

HOSPITAL DEL NORTE

EL ALTO AV. JUAN PABLO II . N° 220 AL LADO
LECHE PIL ANDINA
EMERGENCIAS LAS 24 HORAS.

 789-86622

 789-55211


HOSPITAL BOLIVIANO HOLANDES

EL ALTO CIUDAD SATÉLITE
CALLE 6 ESQUINA DIEGO DE PORTUGAL
EMERGENCIAS LAS 24 HORAS.

 730-88487

HOSPITAL DEL SUR

EL ALTO Z/ COSMOS 79
EMERGENCIAS LAS 24 HORAS.


 623-37037


HOSPITALES AUTORIZADOS

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

HOSPITAL METODISTA

OBRAJES Av. 14 de Septiembre y calle 12
EMERGENCIAS LAS 24 HORAS.


 2 - 2783509


 2 - 2783372



CLÍNICA RENGEL

SOPOCACHI calle Víctor Sanjinés N° 2762
Plaza España
EMERGENCIAS LAS 24 HORAS.


 2 - 2414444

 2 - 2413896



CLÍNICA LOS ANDES


LOS PINOS Calle José María Aguirre Achá
N° 200
EMERGENCIAS LAS 24 HORAS.

 2 - 2126006



CLÍNICA ALEMANA


SOPOCACHI Av. 6 de Agosto N° 2821
EMERGENCIAS LAS 24 HORAS.

 2 - 2432155



CLÍNICA CEMES

SOPOCACHI Av. 6 de Agosto N° 2881
PACIENTES DE TIPO 1 DIAGNÓSTICO LEVE
Y/O MODERADO

 2 - 2430350



AMBULANCIAS DE LA PAZ


SERVICIO MUNICIPAL DE AMBULANCIAS - SEMA 165

Av. Simón Bolívar frente al mercado Camacho
Emergencias las 24 horas.

 165

OXIMED AMBULANCIAS - SERVICIOS

Calle Boquerón n° 1318 esq. Almirante Grau
Emergencias las 24 horas.

 765-22595

SUMA 161


EL ALTO Plaza Santiago Segundo
Emergencias las 24 horas.

 161

BOMBEROS VOLUNTARIOS

SAR BOLIVIA

Achumani, Av. José Manuel Chinchilla entre
calles 15 y 16.
Emergencias las 24 horas.

 624-21123

HOSPITALES AUTORIZADOS

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

POLICIA BOMBEROS ZONA SUR

Los Pinos, calle 25 al lado del Hospital Los Pinos.

Emergencias las 24 horas.



2799726



800-141119

SAMI ASISTIR

Calacoto, calle José María Achá n°97 esq. calle 21, lado club Euforia.

Emergencias las 24 horas.

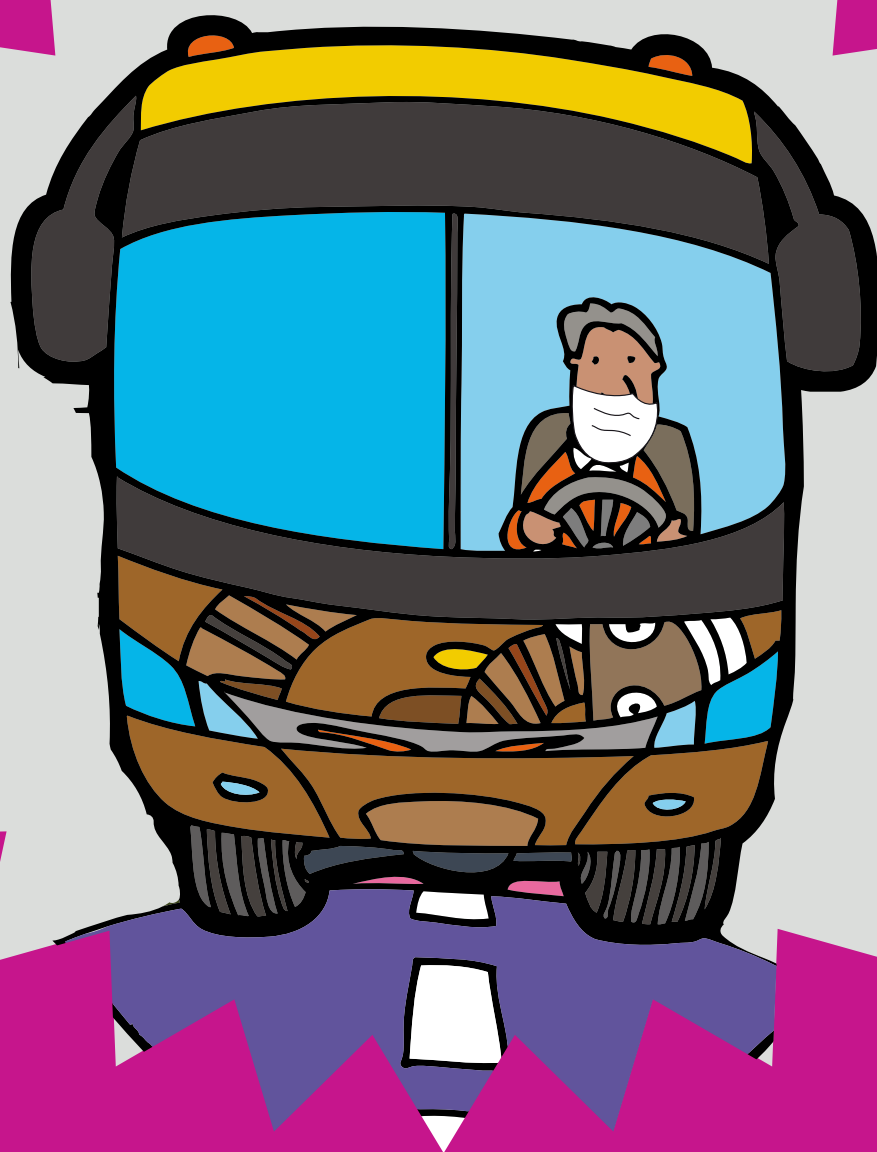


2119561



2799911

sigue la
RUTA
DE LA VIDA



9

TRANSPORTE

ACTUALIZADA HASTA EL 28 DE MAYO 2021



TRANSPORTE

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

RADIO TAXI DIAMOND - MOTOS

Servicio de Delivery

Click



712-50756



2-239999



2-234545

ESTE NEGOCIO TRABAJA CON:



Haz click

RADIO MÓVIL ILLIMANI

Servicio de transporte

Click



625-30031



2-2490606



2-2485485

Radio Taxi

SEGURIDAD, PUNTUALIDAD Y CONFIANZA

ILLIMANI



Haz click

RADIO MÓVIL MAGNATE

Servicio de transporte

Click



605-51138



2-2225225



2-2240080

Radio Taxi

SEGURIDAD, PUNTUALIDAD Y CONFIANZA

MAGNATE



Haz click

RADIO MÓVIL NANOS

Servicio de transporte

Click



765-01010



2-2233322

Radio Taxi

SEGURIDAD, PUNTUALIDAD Y CONFIANZA

NANOS



Haz click

RADIO MÓVIL SERVISUR L.P.

Servicio de transporte

Click



777-77255



2-2799999



2-2799696



2-2796666



2-2798888

Radio Taxi

SEGURIDAD, PUNTUALIDAD Y CONFIANZA

SERVISUR L.P.



Haz click

TRANSPORTE

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

RADIO MÓVIL ACHUMANI

Servicio de transporte

Click

 725-33935  2-2711717



Haz click

RADIO MÓVIL ALFA

Servicio de transporte

 2-2421515  2-2412525



Haz click

RADIO TAXI ETAXI.BO


Servicio de transporte

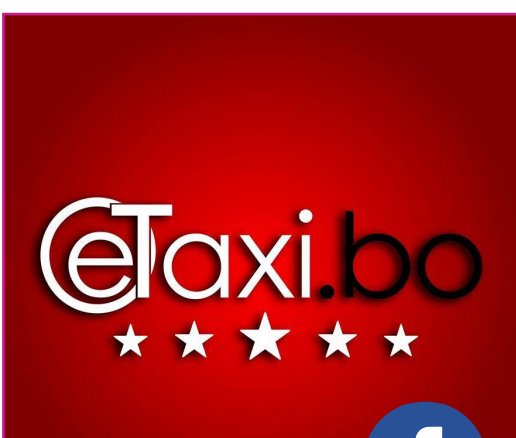
Click

 732-11122  2-2797911

Click

 777-10041  2-2772020

 2-2973000



Haz click




RADIO MOVIL CHUQUIAGO

Servicio de transporte

Click

 701-56610  2-2215215

 2-2211717




Haz click


RADIO MÓVIL MALLASA

Servicio de transporte

Click

 610-99337  2-2745858

 2-2745858

 2-2790909



Haz click

TRANSPORTE

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

RADIO TAXI MILENIO

Servicio de transporte

Click



705-95367



2-2383838



RADIO MÓVIL SAN ANTONIO

Servicio de transporte

Click



699-19496



2-2236123



RADIO MÓVIL DIAMOND

Servicio de transporte, Zona Villa Copacabana y Zona Pampahasi

Click



712-50756



2-2258888

Click



699-99710



2-2239999



2-2234545



RADIO TAXI CRISTO REY

Servicio de transporte



2-2412412



2-2414020

sigue la
RUTA
DE LA VIDA



10

**SERVICIO DE
DESINFECCIÓN**

ACTUALIZADA HASTA EL 28 DE MAYO 2021




SERVICIO DE DESINFECCIÓN

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

DESINFECCIONES FUMIMAX

Av. Libertador N° 202

Click


 777-71020



FUMICHEL

Desinfección de edificios

Click

 779-04358

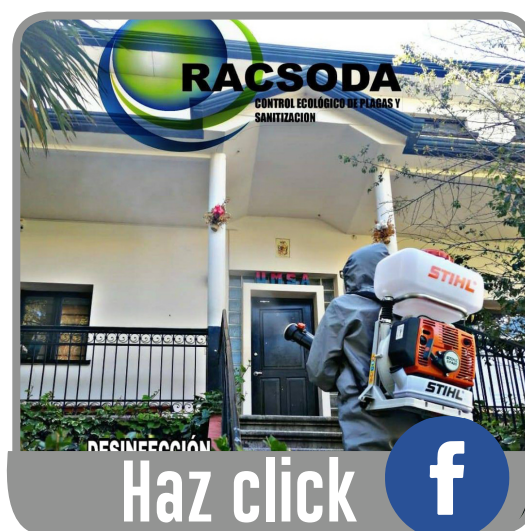


RACSODA

Servicios de fumigación contra el COVID-19 avalados por el Ministerio de Salud.

Click

 701-41394




ÁLVAREZ ASOCIADOS FUMIGACION

Servicios de fumigación y desinfección.

Click

 701-77255

Click


 775-63664



CLEAN SPACE DESINFECCION

Servicio de desinfección profesional.

Click

 613-99724




SERVICIO DE DESINFECCIÓN

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

PROVID

Servicio de desinfección y fumigación.

Click

 787-54960



LIMPIEZA Y DESINFECCION LA PAZ

Realiza desinfección y también venta de material de limpieza y desinfección.

Click

 740-84224



UNIDAD DE SANIDAD INTEGRAL ANIMAL Y ZONOSIS

Realizan desinfecciones y fumigaciones, control de insectos.

Click


 796-75033



COVID CLEAN

Desinfección de ambientes y superficie de casas, mercados con amoniocuaternario de quinta generación.

Click

 625-25000

BIO PEST CONTROL

Desinfección y fumigación, control de cucarachas, ratas y mosquitos.

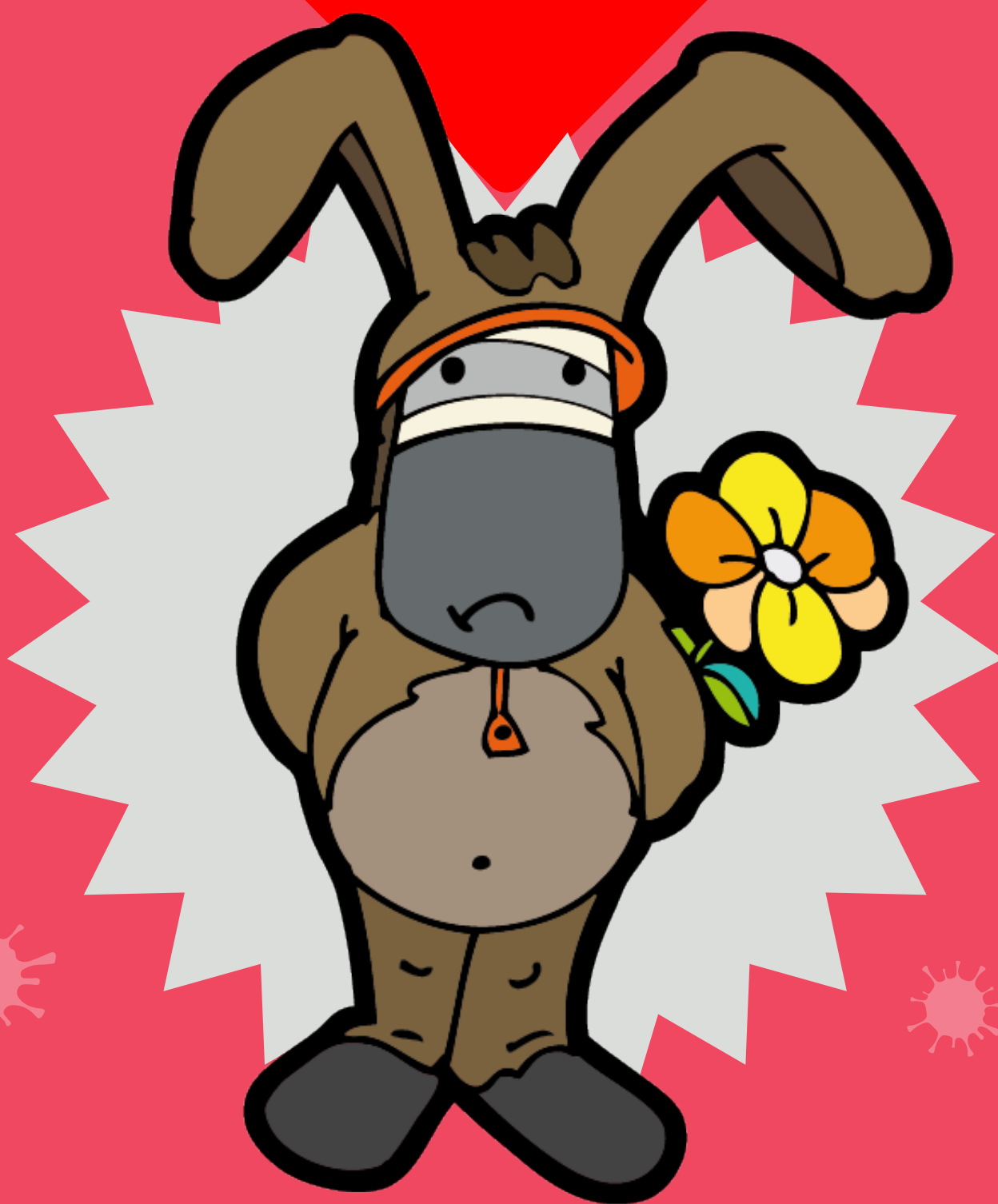
Click

 770-73923

Click

 795-24195

sigue la
RUTA
DE LA VIDA



11

**SERVICIOS
FUNERARIOS
Y DE CREMACIÓN**

ACTUALIZADA HASTA EL 28 DE MAYO 2021




SERVICIOS FUNERARIOS

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

CREMACIONES CEMENTERIO GENERAL

Cementerio General, Zona Callampaya,
Av. Baptista N° 1199.

 2-2455259

CEMENTERIO



FUNERARIA SAN FRANCISCO

Doctor Teodoro Vilca Cuno
Av. Panorámica s/n (lado teleferico
amarillo zona Ciudad Satelite) (El Alto)

Click



777-77411



2-2811553

FUNERARIA SAN FRANCISCO DE ASÍS

Lilian V Villca Quenallata
Plaza Juana Azurduy de Padilla (El Alto)

Click



762-67842

Click



765-44917

FUNERARIA SAN FRANCISCO DE SALES

Maribel Vilca Quenallata
Av Juan Pablo II N° 51 (El Alto)

Click



72018258

Click



720-72059

FUNERARIA ESCALERA AL CIELO

Amaya Castro
c. Carrasco esq. Francisco de Miranda
N° 1595 zona Miraflores frente al
colegio Hugo Dávila

Click



730-73085

Click



671-96729

SERVICIOS FUNERARIOS

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

FUNERARIA LOS ÁNGELES

Christian Guzmán Rodríguez
Av. Brasil N° 1312 zona Miraflores

Click



752-93043

FUNERARIA VALDIVIA

Christian Sanz Clemente
Av. Busch N° 1278 zona Miraflores

Click



701-45039

FUNERARIA SAN JOSÉ

Beatriz Quispe Mamani
Av. Brasil esq. Cuba N° 1373 zona
Miraflores

Click



712-68098

FUNERARIA RAMÍREZ

Ever Ramires
C. Villalobos n 1841 zona Miraflores

Click



735-35810

FUNERARIAS ROSARIO

Rafael Chuquimia
Av. Rogelio Carrillo N° 420 zona Kupini

Click



719-38640

Click



787-80224

FUNERARIA TICONA

Jesús H. Quispe Carrizo
C. Fournier n°125 Zona Ballivian
(El Alto)

Click



762-39849

FUNERARIA EL ARCÁNGEL

Hugo Cahuana
Av. Busch 1275 zona Miraflores

Click



712-15483

FUNERARIA MONTECRISTO

Florencio Pachajaya
Av. Juan José Torrez N° 600 plaza el
Ángel

Click



725-38382

SERVICIOS FUNERARIOS

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

FUNERARIA SAN MARCOS

Adalid Huallpa
Av. Brasil N° 1361 cerca monumento a
Busch zona Miraflores

Click



791-13253

FUNERARIA BOLÍVAR

Milton Romero
Av. Mariscal Santa Cruz No. 1287
zona Central

Click



725-12814

FUNERARIA FERNÁNDEZ

Julián Apaza
Av. Francisco de Miranda N° 2278
zona Miraflores

Click



720-76516

GRUPO EMPRESARIAL RENACER

Servicio de cremación
C. Rosendo Gutierrez y Ecuador N° 646



2-2424241

FUNERARIA VA COM DEUS

Julia Lucana Huallpa
Jose Maria Asin N. 584

Click



796-72674

sigue la
RUTA
DE LA VIDA



12

**RECOLECTORES
DE PLASMA**

ACTUALIZADA HASTA EL 28 DE MAYO 2021



HEMOCENTRO

Planificar y promover la donación de sangre y plasma.

Calle Capitán Ravelo N° 2180 Zona Sopocachi

Miraflores, calle Claudio Sanginés, al frente del Instituto Nacional del Tórax



Haz click



2-2443885

sigue la
RUTA
DE LA VIDA

Requisitos para donar plasma hiperinmune

- Haberse recuperado del COVID-19 y tener 14 días sin presentar síntomas.
- No tomar medicamentos.
- Tener 1 prueba PCR negativa y/o 1 prueba ELISA que reporte Ig G elevada e Ig M negativa.
- Tener entre 18 y 60 años.
- Pesar más de 50 Kg.
- No tener antecedentes de transfusiones.
- Si eres mujer no haber tenido más de 1 embarazo y/o aborto.




Donadores y Receptores de Plasma Covid-19 Bolivia

SERVICIOS GAMLP

RETÉN DE EMERGENCIAS


 114

 2-2651063


RED DE AMBULANCIAS

 165


GUARDIA DE TRANSPORTE

 800-13-6666


ATENCIÓN CIUDADANA

 800-13-5555


ALUMBRADO Y SEMAFORIZACIÓN

 800-16-1010


SERVICIO DE CATASTRO

 800-10-3037


LA PAZ LIMPIA

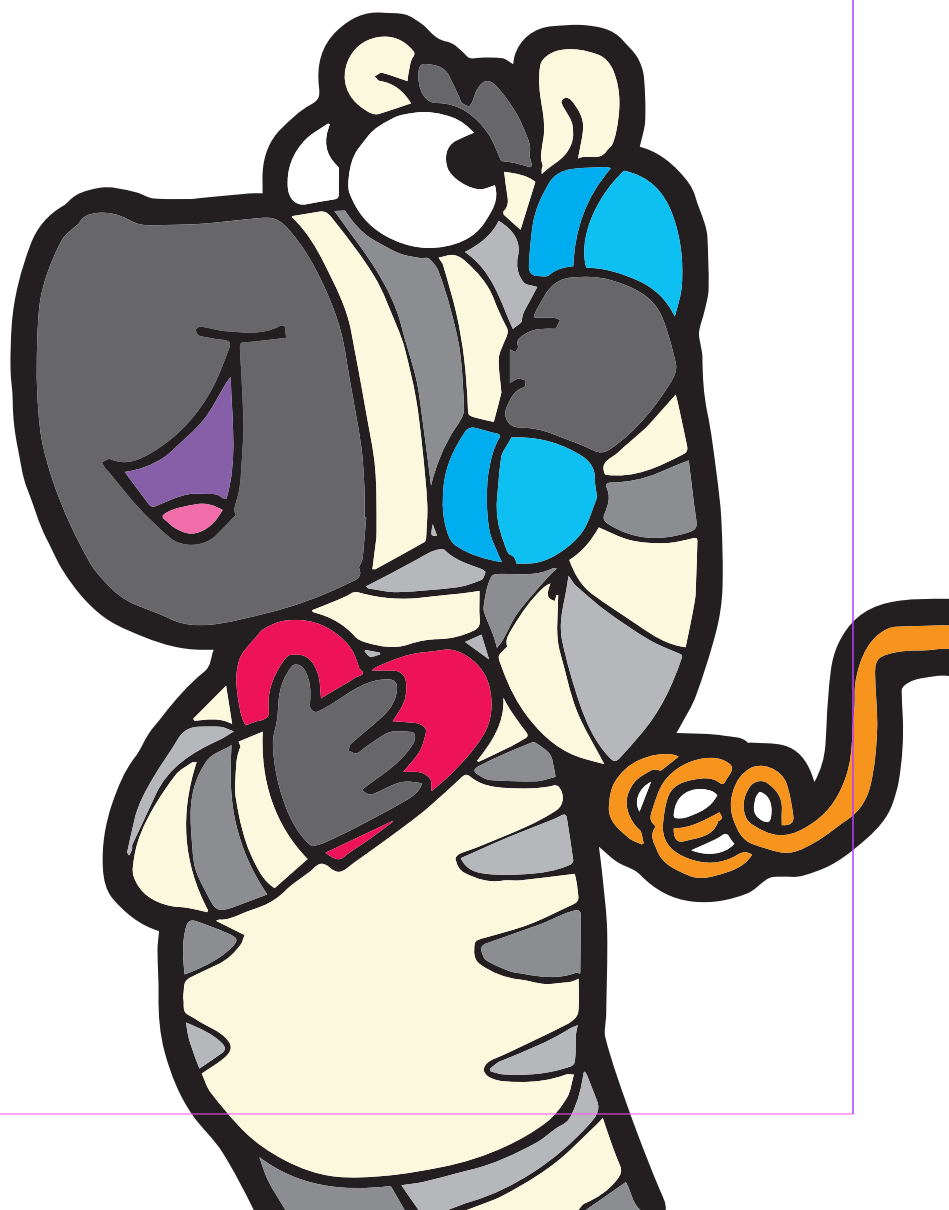
 800-10-2044

LA PAZ BUS

 800-13-4444

EMA VERDE

 2-2411692



GUÍA DE AUTOCUIDADOS E INFORMACIÓN ANTE LA COVID-19

¿QUIÉRES APORTAR A LA GUÍA? COMUNÍCATE CON NOSOTROS

Secretaría Municipal de
Educación
y Cultura
Ciudadana

 LAS CEBRAS DE LA PAZ

 SECRETARÍA MUNICIPAL DE EDUCACIÓN Y CULTURA CIUDADANA

