



ENTREVISTA | Pag. 3

Miriam Padilla

Impulsa su Centro de Apoyo Psicológico para Dependencia Emocional

ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

2 Sostenibilidad y tecnología

5 ¿Cómo cuidar a tus peces?

8 ¿Qué es la vigorexia?

SOSTENIBILIDAD Y TECNOLOGÍA



La tecnología juega un papel clave en la promoción de la sostenibilidad, ofreciendo soluciones innovadoras para reducir el impacto ambiental y mejorar la calidad de vida. En un mundo cada vez más consciente de la crisis climática, diversas tecnologías están ayudando a las mujeres a adoptar prácticas más ecológicas y responsables.

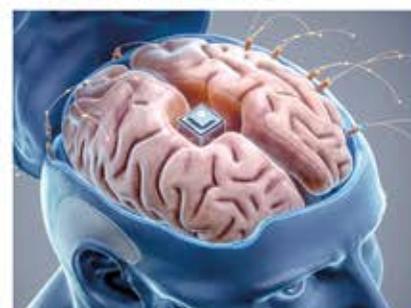
Una de las áreas más destacadas es el uso de energías renovables. Dispositivos como paneles solares y turbinas eólicas a pequeña escala permi-

ten que las familias y comunidades adopten fuentes de energía limpias y sostenibles, reduciendo su dependencia de los combustibles fósiles. Además, el internet de las cosas (IoT) está revolucionando la forma en que gestionamos el consumo energético, mediante sistemas inteligentes que optimizan el uso de la electricidad en el hogar.

Las aplicaciones ecológicas también han ganado popularidad, ayudando a las mujeres a seguir prácticas sostenibles como el reciclaje, la reducción de desperdicios y la compra responsable. Apps como Too Good To Go y EcoCart permiten a las personas reducir el desperdicio de alimentos y hacer compras más sostenibles.

Por otro lado, las modas sostenibles están tomando fuerza, con avances en ropa fabricada a partir de materiales reciclados o biodegradables, lo que ayuda a las mujeres a tomar decisiones conscientes sobre el impacto ambiental de sus elecciones de moda. Estas innovaciones están ayudando a reducir la huella de carbono y promoviendo un estilo de vida más sostenible y responsable.

NOVEDADES:



NEURALINK TESTARÁ IMPLANTES CEREBRALES EN MIAMI

Neuralink, la empresa de neurotecnología de Elon Musk, ha elegido la Universidad de Miami como su segunda sede para ensayos clínicos de chips cerebrales. En colaboración con el Miami Project to Cure Paralysis, se evaluará la seguridad y funcionalidad del implante N1, un dispositivo que permite a personas con parálisis controlar computadoras con la mente. Científicos, neurocirujanos e ingenieros biomédicos participarán en los estudios. Neuralink ya ha probado su tecnología en humanos y recibió aprobación en EE.UU. y Canadá para ensayos adicionales.



GOOGLE MAPS USARÁ EL NOMBRE DE GOLFO DE AMÉRICA

Google ha decidido cambiar el nombre del Golfo de México a Golfo de América en sus mapas para EE.UU., siguiendo órdenes del expresidente Donald Trump. La empresa explicó en la red social X que ajusta los nombres en Google Maps según fuentes gubernamentales oficiales. Este cambio también afecta al Monte Denali, que volverá a llamarse Monte McKinley en EE.UU. Sin embargo, en el resto del mundo se mantendrán ambas denominaciones. Trump promovió estas modificaciones tras asumir el cargo en 2017.



DOS APPS PARA COCINAR DE MANERA SALUDABLE Y BAJAR DE PESO

1. MyFitnessPal: te ayuda a controlar tu ingesta calórica y nutricional, permitiéndote registrar alimentos y monitorear tu progreso. Además, ofrece recetas saludables y planes de comida personalizados, lo que facilita el control de las calorías mientras disfrutas de platos deliciosos y nutritivos.

2. Yazio: Esta app es ideal para quienes buscan perder peso y llevar una alimentación equilibrada. Ofrece planes de dieta personalizados según tus objetivos (como pérdida de peso o ganancia muscular), junto con recetas saludables y fáciles de preparar. También permite hacer un seguimiento de macronutrientes y calorías para mantenerte enfocado en tus metas.

INFORMACION

'Dog Man', una fórmula de comedia, animación y superhéroes llega a los cines



La experiencia del director en el género de animación Peter Hastings ha participado en la producción en televisión de...



¿Alcanzará 'Dog Man' la taquilla de otras producciones de DreamWorks? Reestructuración mundial





Miriam Padilla

Impulsa su Centro de Apoyo Psicológico para Dependencia Emocional

Miriam Padilla es Psicóloga Clínica y cuenta con un Centro de Apoyo Psicológico para personas con Dependencia Emocional.

Esto se trata de un trastorno afectivo que conlleva a que las relaciones, ya sean entre la pareja, padres, hijos, o más, se base en una necesidad y se convierta en una relación tóxica. “Son relaciones basadas en el control y cuando eso no ocurre hay frustración”, explica la Psicóloga Clínica.

Esta situación se ha normalizado en el país y no es

tratado como una enfermedad, donde más de un 90 % de la población vive de esta manera, señala. Existen test que se aplican a los pacientes para detectar si tienen dependencia emocional, que en otros casos suele confundirse con la codependencia emocional. Luego del diagnóstico clínico se procede al tratamiento. “Todas las situaciones de salud mental aplican a un tratamiento y es importante que hay varias maneras de vivir mejor”, dice Miriam Padilla.

Además, es importante aceptar que se trata de

trastorno adictivo y es necesario buscar ayuda de un profesional.

El Centro de Apoyo Psicológico se basa en que un ser humano está compuesto por cuatro áreas y todas son importantes, de ahí la importancia de trabajar en estos aspectos. El factor biológico, con todo lo relacionado al funcionamiento del cuerpo físico; el motor biológico, con énfasis en la salud mental y emociones; el social, basándose en el concepto de que todos los seres humanos son sociales y la vida gira en torno a las relaciones interpersonales; finalmente, el espiritual.

Lo relacionado a lo biológico se realizan actividades físicas, con un espacio destinado al yoga, meditación y más. Inclusive, dependiendo de la situación de cada paciente se remite a los chequeos médicos que forman parte de su recuperación.

En la parte social se realizan varias actividades y cuentan con una comunidad que es un grupo de autoayuda conformado por más de 120 personas, todas en proceso de recuperación. El Grupo de Autoayuda CODA (Codependientes Anónimos) mantienen una reunión los lunes, a más de realizar paseos o algún encuentro.

En lo que se refiere a lo espiritual realizan talleres o cualquier actividad para reconfortar el espíritu.

Miriam Padilla menciona que, muchas veces cuando las personas están sufriendo buscan cambios inmediatos, caminos cortos y a veces la desesperación y angustia conlleva a buscar una solución rápida, sin embargo, todo es parte de un proceso y el tiempo de tratamiento varía en cada persona dependiendo de su situación.

Para más información sobre este espacio pueden contactarse al 0939249453 o visitar sus redes sociales. La atención es bajo cita previa y el tratamiento inicia tras la evaluación a cada paciente.

Los escotes asimétricos están súper de moda!!

Los escotes asimétricos son una opción estilística moderna y elegante que puede darle un toque único a cualquier look. Para usarlos con confianza y estilo, es importante tener en cuenta algunos consejos clave.

- **Equilibrar la silueta**

Un escote asimétrico llama la atención hacia la parte superior del cuerpo. Para equilibrar la figura, puedes combinarlo con pantalones de talle alto o faldas amplias, creando una silueta armoniosa.

- **Mantenerlo sencillo**

Al usar un escote asimétrico, es recomendable mantener el resto del atuendo sencillo. Opta por prendas de líneas limpias y evita recargar el look con demasiados accesorios. Deja que el escote sea el centro de atención.

- **Accesorios discretos**

Los accesorios deben complementar, no competir con el escote. Elige pendientes delicados o un collar simple que no reste protagonismo al diseño.

- **Elegir el ajuste correcto**

Asegúrate de que la prenda te quede bien, especialmente en la zona del escote. Si está demasiado suelto o ajustado, puede resultar incómodo o perder su efecto estilizado.

- **Usar en diferentes ocasiones**

Los escotes asimétricos son versátiles. Pueden ser ideales tanto para eventos formales, como bodas, como para looks más casuales, combinados con jeans o faldas. La clave está en cómo lo combines.

Con estos trucos, podrás llevar el escote asimétrico con estilo y seguridad.

CONSEJITOS!



UÑAS QUEBRADIZAS

Para fortalecer las uñas quebradizas, hidrátalas regularmente con aceites naturales como el de argán o oliva. Mantén una dieta rica en biotina, vitamina E y zinc. Usa guantes al realizar tareas domésticas y evita el contacto prolongado con agua. Aplica una capa de endurecedor de uñas y recorta las uñas con frecuencia para evitar que se partan.

Pañoleta de seda

Una pañoleta de seda es un accesorio versátil que puedes usar de múltiples formas. Puedes atarla al cuello para darle un toque elegante a cualquier outfit, o usarla como cinta para el cabello, creando un estilo chic y sofisticado. También puedes llevarla en la muñeca como pulsera, o amarrarla a un bolso para añadir un toque colorido. En los días soleados, es ideal para proteger el cabello o el cuello, y también puedes usarla como cinturón para estilizar tu silueta. ¡Las posibilidades son infinitas!



Tips de belleza masculina



Para mantener una piel saludable, los hombres deben usar un limpiador facial adecuado para su tipo de piel, seguido de una crema hidratante para mantener la suavidad. Afeitarse con una crema o gel adecuado reduce la irritación. Exfoliar la piel una vez por semana elimina células muertas y mejora el brillo. Mantener las uñas cortas y limpias es clave, y aplicar protector solar todos los días previene el envejecimiento prematuro. Además, un corte de cabello regular y el uso de productos capilares adecuados mantienen un look fresco y cuidado.

LOS ERRORES MÁS COMUNES AL CUIDAR PECES

Tener peces como mascotas parece fácil, pero hay errores comunes que pueden afectar su salud y bienestar. Aquí te contamos los más frecuentes para que los evites.

1. Elegir una pecera demasiado pequeña

Uno de los errores más comunes es pensar que los peces pueden vivir en peceras pequeñas o en bowls sin filtro. Los peces necesitan espacio para nadar y un ambiente limpio. Un pez dorado, por ejemplo, requiere al menos 40 litros de agua para desarrollarse bien.

2. Sobrealimentarlos

Muchas personas creen que los peces deben comer varias veces al día o en grandes cantidades. Sin embargo, el exceso de comida ensucia el agua y puede causar enfermedades. Lo ideal es alimentarlos una o dos veces al día en porciones pequeñas que puedan consumir en pocos minutos.

3. No cambiar el agua correctamente

Algunas personas cambian toda el agua de golpe, lo que elimina las bacterias beneficiosas y puede causar estrés en los peces. En su lugar, se recomienda cambiar solo el 20-30% del agua cada semana y asegurarse de que esté a la misma temperatura que el acuario.

4. No usar un filtro adecuado

El filtro es esencial para mantener el agua limpia y con suficiente oxígeno. Sin él, las toxinas se acumulan y los peces pueden enfermarse.

5. Mezclar peces incompatibles

Algunas especies son territoriales y pueden atacar a otras. Antes de agregar peces nuevos, investiga su comportamiento y compatibilidad.



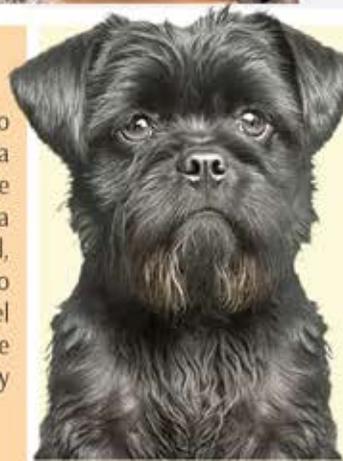
¿POR QUÉ RONRONEA TU GATO?

El ronroneo del gato es un sonido especial que emiten cuando están relajados, felices o buscando atención. Aunque suele indicar bienestar, también pueden ronronear cuando están nerviosos, enfermos o con dolor, ya que este sonido les ayuda a calmarse. Se cree que el ronroneo tiene efectos curativos, pues las vibraciones pueden ayudar en la regeneración ósea y la relajación. Es su forma de comunicarse con los humanos y otros gatos, mostrando cariño o buscando consuelo en momentos de estrés.



PERROS CON PELO LARGO

Si tu perro tiene el pelo largo, lo ideal es cepillarlo a diario o al menos 4 veces por semana. Esto evita nudos, elimina el pelo muerto y mantiene su pelaje limpio y brillante. Además, el cepillado ayuda a distribuir los aceites naturales de la piel, previniendo irritaciones y enredos. Usar un cepillo adecuado para su tipo de pelo es clave para que el proceso sea cómodo. Cepillarlo regularmente también reduce la cantidad de pelo en casa y fortalece el vínculo con tu mascota.



EL AFFENPINSCHER

Pese a su apariencia de terrier y su traviesa expresión similar a la de un mono, el Affenpinscher es un perro de compañía que en edad adulta mide entre 24 y 28 cm de la altura (contando desde las patas hasta la parte superior de la escápula) y pesa unos 3 o 4 kg. Su pelaje es áspero y suele ser negro aunque, a veces, también presenta un leve tono gris.



Dr. José Gabriel Moscoso Espinosa

- Decano de la Facultad de Odontología - Pionero en la investigación Anatómica y Morfológica - Fundador del Museo de Esqueletología en Cuenca

Nació en Cuenca en el año de 1920, fue un brillante estudiante universitario, obtuvo el título de Doctor en Odontología en 1945 por parte de la Universidad de Cuenca, institución académica que le otorgó el premio "Benigno Malo" por sus méritos investigativos. Fue Decano de la Facultad de Odontología y por varios períodos Sub Decano; Profesor de Anatomía Descriptiva, Anatomía Topográfica, Exodoncia, Radiología y Fisiología. En 1989 el Consejo Universitario de la Universidad de Cuenca le confirió el nombramiento de Profesor Honorario y designó la Sala de Radiología con su nombre. Miembro Fundador del Colegio de Odontólogos del Azuay en el 2001, entidad que luego le entregó la presea "Galo Cisneros" al Mérito Científico. Prestó sus servicios profesionales en calidad de perito odontológico en el



Sistema Judicial de la ciudad. Fue pionero en la investigación Anatómica y Morfológica; Fundador del Museo de Esqueletología (que se halla ubicado en la calle Bolívar y Borrero). Con mucha justicia una calle de la ciudad de Cuenca lleva su nombre.

El Museo de Esqueletología "Dr. Gabriel Moscoso E.", fue de su iniciativa privada,

orientada a la conservación de la naturaleza por medio de la investigación científica y la educación ambiental. Creado en base de la colección recopilada por más de cuarenta años por parte de este muy destacado profesional cuencano. La intención principal fue el poder generar una conciencia en los visitantes que derive en un cambio en los comportamientos individuales y colectivos de la vida cotidiana que afecten al ambiente. La filosofía del Museo se basa en la premisa de que nadie valora lo que no conoce y que la ciencia debe acercarse al público a través de exposiciones que a más de informativas sean amenas. Y que no impliquen únicamente una transferencia de información ecológica o conservacionista sino permita la reflexión del visitante, luego de la cual este pueda asignar un valor personal a los recursos naturales, creando un

efecto multiplicador en la sociedad. Como parte de su misión, el Museo de Esqueletología busca convertirse en un centro de investigación científica para el sur del país. En el año 2004 se creó una interesante Fundación llamada: "Kañaro", para la Defensa de la Diversidad Biológica y Cultural del Ecuador, cuya misión resalta en la protección cultural asociado a la diversidad y el uso del arte como un medio de consecución de sus objetivos.

El Doctor José Ricardo Moscoso además de ser un gran investigador, también poseyó otras interesantes habilidades y aficiones personales como fueron: la fotografía en blanco y negro, tenía su propio gabinete de fotografía; también gustaba de la elaboración de trabajos en madera para la realización de objetos decorativos, pues, un valor especial merece mencionar la réplica de 30 relojes en miniatura y a escala, réplica de los siglos XVII, XVIII, IX que fueron elaborados en madera, con decoraciones en bronce; realizó varias figuras en miniatura, copones, lámparas, tableros de ajedrez, floreros, e instrumentos musicales. En plena época de los inicios de la electrónica, hizo una pequeña ciudad en miniatura que encendían las luces cuando la luz natural desaparecía. Construyó un equipo llamado: IONOFORESIS, mediante el cual se introducían medicamentos al interior de la piel usando corriente eléctrica de bajo voltaje; este aparato era para dolencias estomatológicas y tratamientos endodónticos. Este invento se halla exhibido en el Museo de Historia de la Medicina del Azuay.

Falleció en 1993 a los 73 años de edad, dejando un gran dolor en su familia así como un importante vacío en el campo de la investigación científica y de la actividad cultural en Cuenca.

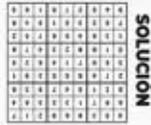
Saúl Chalco Quezada
SOCIEDAD DE HISTORIA DE
LA MEDICINA DEL AZUAY

CRUCIGRAMA

	CONSTRUI- DA	RELATIVOS AL PELO	HENRY THOREAU	VENTILAR	(...MATA- MORO) ESCRITOR ARGENTINO	DE LA AIRE (F.)	NICK STAHL
EXPULSA- BAN							
FRUTOS DE LA PALMERA							
DIRECCIÓN DE DISPO- SITIVOS EN RED			FORMATO DE COM- PRESIÓN DE ARCHIVOS				AVENTAJA
FINLAN- DESES							
DOMINIO DE ISRAEL			PIRAGUA		SÍMBOLO DEL ORO		
RUMJANTE DOMÉSTICO					PARTE DEL TEJADO		
SORTIJA				DICCIONA- RIO DE LA LENGUA ESPAÑOLA			
SUSTRAER, RESTAR							
COCINE A LA PARRILLA				CALLE			

sopa de letras

Ciudades



R	S	U	T	L	O	T	S	I	R	B	M	
S	G	D	S	T	E	O	X	F	Q	A	A	
E							E	Y	V	W	S	N
R							A	D	Y	N	T	C
D							O	N	S	O	H	H
N	O	L	E	K	B	X	Ñ	Z	T	I	E	
O	N	Z	J	O	R	F	S	N	S	O	S	
L	I	V	E	R	P	O	O	L	E	K	T	
K	E	J	W	M	I	R	Y	B	R	T	E	
J	C	R	S	Ñ	I	D	J	O	P	C	R	
E	G	D	I	R	B	M	A	C	A	F	G	

- Londres • Manchester • Oxford • Liverpool • Bristol
- Leeds • Cambridge • York • Preston

SUDOKU

Llene los espacios vacíos con los números del 1 al 9. No repita los números en su propia fila horizontal o vertical ni en el cuadrado que los contiene

		3	8					
				3		5	8	4
8	2			4	7		3	6
				8	5			
						6		5
		6		2	3	4	7	
	3			9		7		
		2		5		8		
9	4		2	7	8			3

Obsesión por el cuerpo: Vigorexia

La comparación entre un ideal de belleza que se anhela con fuerza y la realidad de nuestro aspecto, puede provocar problemas psicológicos.

La vigorexia es un neologismo acuñado en 1990 por el médico estadounidense Harrison Pope para describir la obsesión patológica de aumentar la masa y tamaño muscular. De igual manera, es conocida como dismorfia muscular o anorexia inversa. Esta palabra combina el término inglés "big" (grande) con la raíz griega "orexis" (apetito, deseo) y el sufijo "-ia" (cualidad). A su vez, en la lengua española, se transformó a 'vigorexia', relacionándolo con la palabra vigor (fuerza en latín), que denota el ansia de alcanzar un físico hipertrofiado.

Este trastorno mental de la persona afectada obsesionada por su estado físico, afecta a su conducta alimentaria (ingesta exagerada de proteínas y carbohidratos, acompañada del consumo de otras sustancias, como los esteroides anabolizantes) y a sus hábitos de vida.

El perfeccionamiento del cuerpo conduce a una serie de obsesiones y alteraciones relacionadas con el mantenimiento del aspecto físico, llevándonos a realizar una rutina de hábitos y técnicas con propósito estético, que pueden ir desde realizar actividades físicas extremas, hasta la realización de dietas muy perjudiciales para la salud.

La vigorexia puede dar lugar a complicaciones de salud, tales como: irregularidades en el ciclo menstrual, aparición de acné, trastornos cardíacos, disminución del tamaño testicular, reducción en la cantidad de espermatozoides, acumulación de líquidos en el cuerpo; y, consecuencias psicológicas como personalidad compulsiva, anorexia y bulimia (Díaz, 2022). Para Corbin (2017), la fascinación

actual por lograr un físico musculoso es un reflejo de cómo los ideales promovidos por la sociedad pueden tener un impacto perjudicial en la salud mental.

Se cree que un 10% de los varones que practican culturismo, pesas y acuden al gimnasio por motivos estéticos podrían tener este trastorno (Pejenaute y Labari, 2018).

Sanchez (2021) sugiere evitar la sobre exposición a ciertos contenidos que hay en internet, especialmente, los que promueven el consumo de sustancias anabólicas como los esteroides para así evitar la dismorfia corporal, ya que estos contenidos pueden generar el estándar de un cuerpo perfecto, lo que lleva a una percepción errónea del cuerpo. No podemos medir la salud sólo en términos de apariencia; es necesario educarnos sobre una dieta equilibrada y ejercicio moderado. Es recomendable mantener un equilibrio entre actividad física, nutrición y descanso.

Asimismo, se deben identificar señales de alerta como la obsesión por el ejercicio, la insatisfacción corporal y las dietas extremas. Es importante no comparar tu cuerpo con otros; cada uno tiene necesidades únicas. Si sospecha que tiene vigorexia, busque ayuda profesional, como terapia cognitivo-conductual, asesoramiento nutricional o medicación, en algunos casos (Díaz, 2022). Recuerde, salud significa bienestar físico, mental y social, no sólo la ausencia de enfermedades. (NNM)

