

ENERO | DOMINGO 16

SUPLEMENTO DOMINICAL
AÑO 15 - N° 774
CUENCA - ECUADOR

ENTREVISTA | Pág. 5

HANGRY HIPPO

UN RESTAURANTE-BAR PARA
PERSONAS Y SUS MASCOTAS

3 5 pasos para tener
un cabello hermoso

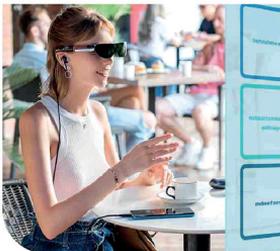
4 El auge del
mono utilitario

8 Principales riesgos
para la humanidad

ellas & ellos
VIDA EN FAMILIA

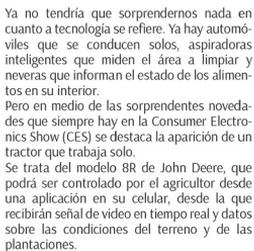
▶ "Pegados" a la televisión

¿Acaso no les dijeron de pequeños "no veas tan de cerca la televisión que te vas a quedar ciego"? Pues con esta novedad tecnológica, la TV estará ahí no más al frente de sus ojos. TCL lanzó en el marco del CES 2022 las NXTWear Air, un modelo de gafas con las cuales se puede ver televisión en vivo y video bajo demanda, y cuyo diseño se parece mucho al de las tradicionales Ray-Ban. Según Cnet.com, las NXTWear Air de TCL se pueden conectar a prácticamente cualquier dispositivo y funcionar como un monitor externo, ideal para trabajar o ver contenido multimedia mientras se relaja en el sofá.



▶ Un tractor que se maneja solo

Ya no tendría que sorprendernos nada en cuanto a tecnología se refiere. Ya hay automóviles que se conducen solos, aspiradoras inteligentes que miden el área a limpiar y neveras que informan el estado de los alimentos en su interior. Pero en medio de las sorprendentes novedades que siempre hay en la Consumer Electronics Show (CES) se destaca la aparición de un tractor que trabaja solo. Se trata del modelo 8R de John Deere, que podrá ser controlado por el agricultor desde una aplicación en su celular, desde la que recibirán señal de video en tiempo real y datos sobre las condiciones del terreno y de las plantaciones.



▶ Calm, una app mindfulness

Sus dispositivos también pueden ayudarlo a estar más presente, concentrado y relajado. Solo necesita las aplicaciones adecuadas para ayudarlo a mejorar su calidad de vida. Calm es una de las aplicaciones más populares de la App Store. Está repleta de funciones que te ayudará a meditar, practicar la atención plena y llevar tus ejercicios a otro nivel. Hay un poco de todo para todos en la app. Encontrarás ejercicios de respiración y estiramiento, música relajante, un programa Daily Calm y un rastreador de progreso. Además, puede dejar que sus hijos usen Calm si lo desea. La aplicación viene con historias para dormir para ayudarlos a relajarse mientras se acuestan. También viene con diferentes programas según su nivel de experiencia.



OPINION

El "doomscrolling", atracarse de noticias negativas

Investigadores de la Universidad de Florida (UF) concluyeron en un estudio que el "doomscrolling", el término usado en inglés para referirse a la acción de atracarse de noticias negativas, es "un comportamiento nuevo y único" que se da en personas de todo el espectro ideológico.

Con el estudio publicado en la revista "Technology, Mind, and Behavior" de la Asociación Estadounidense de Psicología, Benjamin K. Johnson, Bhakti Sharma y Susanna S. Lee se propusieron determinar si el "doomscrolling" era solo un nuevo nombre para un problema ya existente y concluyeron que no.

Se cree que el término se originó en 2018 en Twitter y ganó popularidad en 2020 durante el apogeo de la pandemia de la covid-19.

Cuando los usuarios de las redes sociales que quieren estar al día con las últimas noticias empiezan a realizar una búsqueda compulsiva de información negativa en internet se produce el "doomscrolling", según los investigadores de UF.

El estudio encontró que el "doomscrolling" puede asociarse con el miedo a perderse algo y estar constantemente conectado en línea a través de teléfonos inteligentes.

Ser un "doomscroller" es algo más que estar interesado en mantenerse informado, dijeron los investigadores de UF, que, además, desarrollaron una técnica para medir el "doomscrolling".

El "doomscrolling" es "la combinación de vivir una crisis y tener un teléfono inteligente con un suministro de noticias que nunca termina. Simplemente continúa. Entonces, seguimos desplazándonos (por internet)".

Entre la pandemia, los problemas políticos en el mundo y los tiroteos masivos, las personas pueden verse atrapadas en la búsqueda de malas noticias.

Tampoco está claro si el "doomscrolling" causa ansiedad o si la ansiedad conduce a ella.

"Aunque los autores del estudio creen que se alimentan entre sí (el doomscrolling y la ansiedad), establecer la causa y el efecto requerirá más investigación", dice el comunicado. (EFE)



Muestras de ADN recogidas del aire se pueden utilizar para detectar un gran número de especies animales, un método no invasivo que podría cambiar la manera de monitorear y medir la biodiversidad animal.

Así lo han demostrado dos grupos de investigación de Dinamarca y Reino Unido publicados en la revista Current Biology, donde indican que han sido capaces de detectar

distintas especies animales a través del análisis del aire.

Ambos grupos quisieron probar si el ADN ambiental es suficiente para detectar especies terrestres, y para ello recolectaron muestras de aire de dos zoos de Europa. Cada equipo usó un método diferente, pero ambos lograron detectar la presencia de numerosas especies animales dentro y fuera de los zoológicos. (EFE)

♀ Qué es la guasha?

La guasha es una herramienta de belleza que se popularizó gracias a las redes sociales. Tiene grandes beneficios para el cuidado de la piel desde: disminuir arrugas, tonificar músculos, ayudar a disminuir la flacidez del rostro, entre otros. Para usarla debes masajear de 2-3 minutos a diario todas las secciones del rostro desde la frente, patas de gallo, surco nasogeniano. Para obtener sus beneficios la guasha debe estar fría, solo debes colocarla en el refrigerador, media hora antes de usarla.



♂ Mascarillas para hombres

En el mercado existen variedad de mascarillas para hombres, es bueno aplicarlas por lo menos una vez a la semana para mejorar tu rostro, pues tratan la piel con un poder concentrado que la dejará suave, lisa y energizada. Son esenciales para completar cualquier rutina de belleza. Pueden hidratar la piel, detoxificarla, quitar grasa, mejorar la circulación, la apariencia de los poros, y mucho más. Además para mejorar la piel de tu rostro no te olvides de lavarla siempre por la mañana y antes de acostarte, usa limpiadores especiales para ello.

5 PASOS PARA TENER UN CABELLO HERMOSO

El cuidado del cabello debe ser fundamental en tu día a día, de eso dependerá que tan nutrido luzca a diario. Según los expertos capilares debes seguir 5 pasos que te ayudarán a notar una mejoría significativa en tu cabello:

1. No te bañes con agua caliente: bañarte con agua muy caliente hará que tu cabello se deshidrate. Las fibras capilares se rompen al punto del quiebre, debido a la alta temperatura. Lo ideal es bañarte con agua templada o fría; esto te otorgará ciertos beneficios como: aumentar la circulación de tu cuero cabelludo, aporta brillo, cierra la cutícula y sella los poros evitando la deshidratación.

2. Cepilla tu cabello a diario: hacerlo te traerá beneficios como: fortalecer el cuero cabelludo, prevenir su caída, eliminar impurezas. Procura hacerlo al menos tres veces al día, por la mañana, tarde y noche para notar mejores resultados.

3. Aplica mascarillas: escoge las adecuadas según las necesidades de tu cabello. Una debe ser hidratante, hazlo al menos dos veces por semana pues hará que tu pelo siempre luzca brillante. Sigue las instrucciones del paquete, pues dejarlas por más tiempo no es adecuado.

4. Siempre aplica protector de calor: será esencial si lo que buscas es un cabello hidratado, bonito y luminoso. Las herramientas de calor afectan nuestro cabello y lo único que puedes hacer es protegerlo con productos especiales, solo aplica protector de calor minutos antes de peinarlo. Trata de limitar su uso si tu cabello está muy reseco.

5. Shampoo en seco: es una excelente herramienta cuando no puedes lavar tu cabello. Su función es absorber los aceites y grasa del cuero cabelludo. Para su aplicación solo masajea tu cuero cabelludo, y listo.

Tips

Otros tips que puedes seguir son: no lo frotes con la toalla para secarlo, jamás duermas con el cabello mojado. No lo ates estando mojado o húmedo y ten cuidado del material que eliges para tus ligas. Evita peinados demasiado tirantes. Si usas gel o spray lávalo al día siguiente para evitar caspa.

Hair Contouring

El Hair Contouring es la tendencia del momento para quienes quieren llevar su estilo de cabello a otro nivel. El hair contouring es una nueva técnica que hace que tu rostro luzca en perfecta armonía haciendo que tus facciones resalten.

El Hair Contouring está inspirada en el balayage, pero basándonos principalmente en los mechones que rodean a tu rostro ya que todo se traduce en contornear tu rostro a través de la coloración del cabello. La mejor parte es que se puede aplicar a cabellos claros y oscuros.





De los conflictos bélicos a las pasarelas, el auge del mono utilitario

De tener un objetivo funcional en la Segunda Guerra Mundial a llenar pasarelas, calles y hasta alfombras rojas por su estética, los monos utilitarios que ya diseñó Schiaparelli en los 40 o que lucieron Grace Kelly Gardner en Mogambo pelean por hacerse un hueco en los fondos de armario como prenda versátil.

Las tonalidades caqui, los estampados de camuflaje o los pantalones cargo son algunas de las prendas que, tras vestir escenas bélicas en las Guerras Mundiales, calaron a nivel estético en pasarelas, películas y tendencias. El fenómeno, bautizado por los expertos en moda como "moda utilitaria" encumbra el mono como prenda estrella.

Los lucen desde Cate Blanchett para citas como el festival de Venecia hasta la supermodelo Irina Shayk o Emily Ratajowski, y han desfilado por pasarelas internacionales

CONSEJITOS!

Gafas de moda



Una tendencia que está bastante fuerte y arrasará este 2022 son los marcos de colores. Son ideales para quien se arriesga con un toque perfecto de color para decorar el look con un aire muy retro.

Para llevar un marco de color lo mejor es optar por unas gafas de sol de espejo negro ya que resaltarán el color de mejor manera.

Otras que estarán muy inn son las setenteras que se caracterizan por tener cristales un tanto grandes, patas delgadas y estilizadas (en metal) y usan mucho la paleta de colores del marrón y el dorado.

en firmas de lujo como Givenchy o Fendi. Pero el origen de esta prenda dista mucho de ser un propósito estético, apostando todo a la funcionalidad.

Y es que este diseño estaba pensado para facilitar el trabajo de los limpiadores de calderas de carbón, evitando así que el hollín entrase por la cintura al tratarse de una sola pieza que, literalmente, recibía el nombre de "boilersuit" (traje de caldera), para posteriormente popularizarse en escenarios bélicos como la Segunda Guerra Mundial.

Desde versiones con estructuras y hombreras exageradas a otras estampadas y aderezadas por cinturones de eslabones. En patrones "oversize" (holgados) y con tonalidades neón, los monos utilitarios se reinventan y se posicionan como un nuevo básico. (EFE)

Botas militares



Su estilo rudo y un poco desalineado nos haría pensar que son pocos los looks con los que se puede combinarlas, sin embargo nada más lejos de la realidad. Van perfectas con vestidos cortos, con faldas plisadas, con bermudas, con shorts, con leggings de cuero, con vestidos estampados ya sean cortos o largos, con minifaldas y medias opacas o nylon oscuras. También lucen perfectas si las acompañas de abrigos largos o tres cuartos, ya sea en colores llanos o estampados con el animal print. Te sirven ya sea para acompañar atuendos delicados como más rudos.

LO INN



Una modelo luce un conjunto estilo preppy, que se caracteriza por sus siluetas estructuradas, estampados de cuadros y bordados, prendas básicas. Los looks preppy transmiten clasicismo, femineidad y contemporaneidad.



Hangry Hippo

Remi Alvarado nació en Estados Unidos, pero parte de su infancia radicó en Cuenca. A los 14 años retornó a Norteamérica y se graduó en culinaria y administración de negocios en hoteles y restaurantes. Está casado con Moned Alvarado, quien es diseñadora gráfica. Su familia la conforman dos perros: un pastor alemán y un pitbull. Hangry Hippo brinda su atención al público lunes a miércoles, de 11:00 a 22:00, jueves de 11:00 a 23:00, y los viernes y sábados de 11:00 a 13:00.



Remi Alvarado siempre ha estado relacionado con los restaurantes. Inició lavando vajillas hasta convertirse en chef de corporaciones. Su sueño siempre fue abrir restaurantes y este anhelo se hizo realidad en Estados Unidos y lo replicó en Cuenca, Ecuador.

El empresario radica en Norteamérica, pero parte de su vida está en esta ciudad. De hecho, parte de su familia vive en Cuenca. Esta fue la razón primordial para apostar por un nuevo espacio en la "Atenas del Ecuador".

Hangry Hippo es un restaurante-bar de estilo americano, que combina lo moderno, innovador con lo divertido. Este nuevo concepto que se inauguró en Cuenca, admite a perros e inclusive se les brinda su propio menú, en un espacio que es considerado de relax. "Lo primordial para mí es una convivencia entre los animales y las personas. Obviamente cada uno en su ambiente porque necesitan su espacio, pero también se necesita a personas que cuiden de sus derechos", explica.

A Remi le gustan las hamburguesas gigantes y parte de sus gustos están reflejados en el menú que ofrece en el restaurante. "Me enfoco en las hamburguesas y los platos típicos de Estados Unidos, pero agregando un toque de diferentes países. Me encanta mezclar los sabores de comidas que he degustado e incorporarlos en mis menús",

Un restaurante-bar para personas y sus perros

cuenta. Ofrece gastronomía americana, con especialidad en hamburguesas gourmet y cocteles.

El proyecto de adecuar Hangry Hippo inició hace cuatro meses y hoy es una realidad. Está ubicado en la Av. De las Américas y José Vinueza, sur de la ciudad. El restaurante tiene una iniciativa de ayuda social porque los ingresos de las ventas de los menús de perros están destinados a la Fundación Arca y la Fundación "Adopta No Compres".

Otra visión de Remi Alvarado es colaborar con los nuevos emprendimientos. "Me gusta dar una mano a los negocios pequeños, a aquellos que están iniciando. Es una forma de ayudar a la comunidad", explica.

En Estados Unidos tiene dos restaurantes con el mismo nombre, bajo la misma filosofía. "La mitad de ingredientes que hay acá no los encuentro en Cuenca y se han dado cambios en el menú, pero se trata de mantener la misma identidad", relata. Sin embargo, la especialidad de la casa se mantiene tanto en Cuenca como en Estados Unidos, siendo la Hangry Hippo Hamburguesa y la Borracho Hamburguesa.

¿Miedo a que te descubran una enfermedad? No estás solo

Cada día que pasa, y en todo el mundo, son miles las personas que evitan ir al médico. La razón de esta actitud, más común de lo que se piensa, es el miedo que tienen a descubrir que padecen alguna enfermedad. En realidad se trata de un temor que lleva aparejado muchos otros miedos y ciertas creencias.

Para Lydia Feito Grande, profesora de bioética de la Universidad Complutense de Madrid y magister en neuropsicología cognitiva y neurología conductual, son muchos los miedos que encierra el temor a acudir al médico.

"Miedo al tratamiento, al estigma o discriminación que pueda suscitar tu enfermedad; a ser presionado, a cambiar de estilo de vida; a parecer débil o a no tener el control de tu vida; a las consecuencias que pueda tener en tu pareja o vida laboral".

"Miedo a la disfunción sexual después del tratamiento; a situaciones embarazosas o vergonzosas, por ejemplo, verse sometido a pruebas clínicas que estén relacionadas con la próstata o el recto; o a situaciones que tienen que ver con la higiene, la limpieza".

"También hay miedo a ser examinado físicamente; al centro hospitalario, que se percibe como hostil o a las investigaciones y pruebas médicas".

Lo que dicen los estudios, según la docente, es que este temor se da más frecuentemente entre los varones de mediana edad.

"Curiosamente es una etapa donde hay mayor riesgo de que aparezcan enfermedades como la diabetes o los infartos".

Pero este temor también está relacionado "con algunos estilos de vida".

Según los estudios, entre las personas fumadoras, bebedo-

ras, obesas, con hábitos de vida o dietas poco saludables, se produce con más frecuencia este retraso en la búsqueda de un diagnóstico.

"Parece que también es un elemento predictivo el bajo nivel educativo".

Además hay una serie de factores coadyuvantes en el recelo a descubrir: "por ejemplo hay personas que retrasarían la búsqueda de un diagnóstico porque tiene una cierta confianza en la naturaleza, en la providencia o en el destino".

"Lo que pueda pensar la familia, algunos no quieren que sus familiares sepan de su enfermedad, incluso para no parecer un neurótico".

"O la negación del problema simplemente como mecanismo de defensa", señala.

También influye el que familiares o amigos hayan padecido tal o cual enfermedad: "con lo cual ya vivimos en alerta porque conocemos la situación, y no queremos pasar por lo mismo".

"O una baja expectativa ante la medicina, no creemos que la medicina nos pueda curar y no merece la pena por tanto buscar un diagnóstico".

Angustia ante la incertidumbre

En el fondo, y según Lydia Feito, hay una angustia ante la incertidumbre.

"Es la angustia ante lo desconocido, ante lo incontrolado y

por una necesidad, la de saber, necesito saber que tengo, pero al mismo tiempo temo saber lo que me va a ocurrir y si voy a tener un cierto control sobre ello".

"Cuando hablamos del miedo al diagnóstico o tratamiento, en realidad habría que añadir un tercera pata, que es el miedo al pronóstico".

El pronóstico abre otras preguntas diferentes: ¿Qué me va a ocurrir? Abre otra expectativa y por tanto aquí la aprensión es ¿Qué puede uno esperar: cambios en tu vida, secuelas, limitaciones...?

Tres claves fundamentales

Hay, señala la experta, tres claves fundamentales en esta cuestión del miedo al tratamiento y el diagnóstico:

"Por una parte está el temor a tener que afrontar el dolor, el sufrimiento, las pruebas, la incapacidad, las secuelas, la muerte..."

En segundo lugar está el pavor a la adversidad:

"Es decir no poder seguir siendo la misma persona que era antes, y tener que enfrentarse a una ruptura de su propia identidad o de su propio biografía".

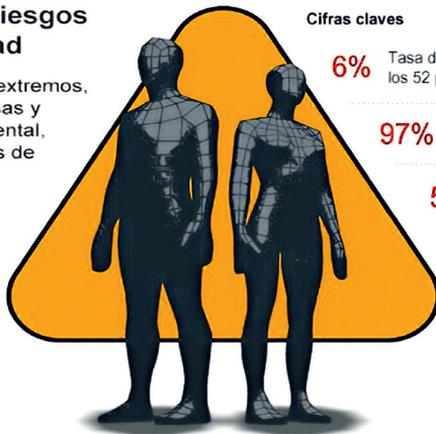
En tercer lugar el enfrentamiento con los límites, "de alguna manera nos marca nuestra finitud , nuestra fragilidad, nuestra digamos incapacidad para poder realizar muchas cosas". EFE



Los principales riesgos para la humanidad

Fenómenos climáticos extremos, enfermedades infecciosas y deterioro de la salud mental, entre otros, son algunos de los riesgos a los que se enfrenta el planeta en los próximos años.

M: millones



Cifras claves

6% Tasa de vacunación en los 52 países más pobres

97% Deuda pública, 2020

51 M Incremento en el número de personas que entrarán a la pobreza extrema

84 % de los expertos consultados se muestran muy preocupados con la situación actual del mundo

1



Fenómenos meteorológicos extremos

El cambio climático exacerbó las inundaciones, incendios, sequías y otros eventos

2



Crisis de empleo y medios de vida:

La pandemia empujó a media centenar de personas a la pobreza extrema

3



Enfermedades infecciosas

La covid-19 arranca su tercer año y la variante ómicron disparó los nuevos casos a cifras récord

4



Deterioro de la salud mental

Las cuarentenas contribuyeron a la soledad y al aislamiento social de las personas

5



Fallos en ciberseguridad

Las ciberamenazas evolucionan más rápido que las herramientas para combatirlas



63 % de los expertos lo considera un grave riesgo a largo y corto plazo



La migración también aumentó: **34 M** de desplazados fuera de sus países en 2020



1 de cada 4 expertos lo considera uno de los grandes riesgos para la humanidad



+27,6 % aumentaron los casos de depresión severa en el mundo durante la pandemia



X5 se multiplicaron los ciberataques y los 'ransomware' en el último año