

# EICSSTEIOS VIDA EN FAMILIA

ENTREVISTA | Pag. 5 Juan Andrés Đávila Un papá incondicional Propiedades y ¿Cómo recuperar Las clásicas las uñas quebradizas? beneficios del quineo camisas polo

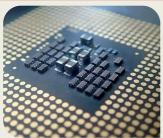
#### NASA estudiará objetos aéreos no identificados

La NASA anunció que ha establecido un grupo de estudio que analizará a partir de este otoño los Fenómenos Aéreos no Identificados (UAP por sus siglas en inglés) para avanzar en "la comprensión científica" de los posibles descubrimientos y la recopilación y uso de datos futuros. El objetivo de este estudio independiente sobre UAP, concepto que ha desplazado a la denominación OVNI (Objeto volador no identificado), por haber quedado anticuada, se basa en "la observación de eventos en el cielo que no pueden identificarse como aeronaves o fenómenos naturales conocidos desde una perspectiva científica". Desde el estudio de agua



en Marte, las misiones científicas de la NASA están trabajando de forma conjunta con el objetivo de encontrar signos de vida más allá de la Tierra.

#### Chips reconfigurables y almacenables como un Lego



Ingenieros del Massachussets Institute of Technology (MIT) han creado un tipo de chip reconfigurable que permitiría no tener que recurrir al uso de nuevas terminales, como móviles o relojes inteligentes, para alargar la vida de esos productos y ahorraría basura electrónica. Además, estos chips conseguirían que los sensores y procesadores se apilasen como piezas de Lego que se van incorporando a una construcción. La principal novedad del dispositivo es que usa luz, en lugar de cables físicos, para transmitir la información. Por lo tanto, el chip puede ser reconfigurado y sus capas pueden apilarse para añadir, por ejemplo, procesadores actualizados.

#### Datos de WhatsApp de Android a iPhone

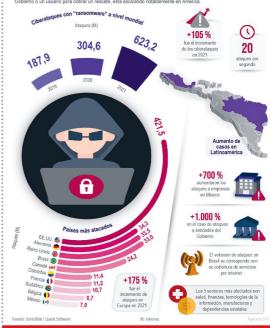
Los datos de las cuentas de WhatsApp. incluyendo mensajes, fotografías y vídeos, ya pueden transferirse cuando un usuario cambia su teléfono con sistema operativo Android por un iPhone que use iOS. Según informó Apple, y en versión de pruebas (la conocida como Beta), ya se podrá transferir toda la información relativa a esta popular aplicación de mensajería instantánea, algo que, de acuerdo con la compañía de la manzana mordida, venía siendo una de las principales reclamaciones de los usuarios. La firma de Cupertino (California, EE.UU.) no precisó por el momento la fecha en la que esta opción estará disponible para el público general, más allá de quienes accedan a la versión de



#### **INFOTECH**

#### "Ransomware", la amenaza cibernética

Esta modalidad de ataque cibernético, en la que es secuestrada la información de una compañía, un Gobierno o un usuario para cobrar un rescate, está escalando notablemente en América.



#### Dos apps interesantes

- Balance: Meditation & Sleep: Ofrece meditaciones guiadas para usuarios nuevos o experimentados, con opciones que van desde una meditación breve hasta programas de 10 días de práctica. También ofrece sonidos para dormir y actividades para relajarse con estimulación bilateral y control de la respiración.
- Sleep as Android: Puedes monitorear tu sueño, tus movimientos y tus ronquidos, puedes reproducir sonidos relajantes que te ayuden a dormir, y sincroniza sus datos con otras aplicaciones y dispositivos, como Google Fit y las bombillas inteligentes Philips HUE.



# UÑAS QUEERADIZAS, &COMO RECUPERARLAS?

as uñas quebradizas pueden ser señal de alguna enfermedad, de la falta de hierro y vitaminas, de una mala alimentación o del abuso en la colocación de uñas postizas, gel y similares.

Si el problema persiste lo más recomendable es que acudas a un especialista.

Aquí te presentamos algunas opciones fáciles caseras para tratar de dar vida nuevamente a tus uñas:

- La cebolla contiene biotina o vitamina H, que podría ayudar al crecimiento de unas uñas sanas. Así, podría tener un afecto positivo en las uñas quebradizas. Eso sí, el aroma que desprende la cebolla es poco agradable. Corta una cebolla por la mitad. Realiza un agujero en el centro y coloca las uñas allí por 15 minutos. Luego, lava tus manos (el olor puede quedar impregnado, por lo que se aconseja hacerlo por las noches o el fin de semana).
- El aceite de almendras, gracias a sus propiedades de vitamina E, además de omega 3 y 6, podrá contribuir mejorar la apariencia de las uñas. Coloca en un recipiente dos cucharadas de aceite de almendras y mezcla con dos de aceite de oliva. Con un algodón, ve "pintando" las uñas y deja que absorban el aceite. Repite hasta tres veces al día.
- El ajo contiene infinidad de propiedades, similares a la cebolla, que podrían contribuir a mejorar la apariencia de las uñas, aunque igualmente su olor es fuerte. Coloca unos dientes de ajo bien picados en un vaso con agua. Deja reposar y sumerge allí las uñas durante 20 minutos. Repite dos veces al día.
- Deja descansar tus uñas por un par de semanas sin aplicar ningún esmalte, además utiliza siempre guantes cuando laves los platos o estés en contacto con detergentes o sustancias abrasivas.



#### Sábila y aceite de oliva

Necesitarás una cucharada de gel de áloe vera y tres gotas de aceite de oliva. Mezcla bien ambos ingredientes y remueve hasta que se integren completamente. Empapa una bola de algodón y pasa sobre las uñas. Deja que se absorba y repite las veces que consideres necesario.

#### Enriquece tus cremas

Una excelente manera de enriquecer tus cremas corporales es con aceites esenciales. El aceite puro de argán (con vitamina E) o el de nosa mosqueta (regenerador) son verdaderas gotas de oro para tu piel. Aplica una gota a tu tarro de crema habitual y mezda con una pequeña espatula.



#### Truco para iluminar el rostro

Si deseas darle luz al rostro, sigue este consejo casero: hieve una taza de agua, pon dos bolsitas de manarallla en la tetera y. cuando haya llegado a ebullición, permite que repose. Lleva la infusión al refrigerador durante 15 minutos. Cuando esté fría, aplicatela en la cara como si se tratara de un tonificador facial. Dejala actuar y aclara con agua. Además Incluye en tu dieta un buen aporte de vitamina C y vitaminas B, mediante zumos naturales a base de narania, limón o toronia.



#### Una ducha con agua fría!



Según los expertos ducharse con agua fria tiene múltiples beneficios físicos y mentales. Al hacerlo incrementas la oxigenación, aceleras el metabolismo, además de que ayuda a mejorar la circulación sanguinea en el cuero cabelludo y previene la caida del cabello. El agua fría estimula la noradrenalina, una hormona que produce alivio y mejora el estado anímico de las personas, lo que reduce la ansiedad y la depresión. Te sentirás más relajado y dormirás polácidamente en las noches.

### ¿Cómo usar camisas polo?





Las camisetas con cuello polo han conseguido hacerse un hueco en el armario de muchas mujeres, tienen un estilo clásico y se pueden usar en una serie de situaciones diferentes.

A esta prenda la puedes usar para un look deportivo, como para uno casual en la oficina. Aqui te presentamos algunos trucos para que la combines a la perfección y le saques provecho en estilos diferentes.

- Para una cita de negocios o un estilo casual: Combina la camisa de polo con una chaqueta casual. Mete la camisa dentro de un buen par de pantalones o vaqueros agradables. Abotona dos botones dejando el botón superior abierto, y mete el cuello en el interior de la chaqueta.
- Estilo comódo y deportivo: Usa la camisa de polo con pantalones de yoga, calentadores o pantalones cortos de entrenamiento o de deporte. Las camisas de polo son también conocidas como camisetas de golf o camisetas de tenis, y son perfectas para cualquier ocasión.
- Con unos jeans y calzado cómodo: Elige una que te llegue justo sobre el hueso de la cadera para un estilo favorecedor y usa calzado flat o deportivo. Un outfit ideal para pasear por la ciudad.
- Con faldas: las polo van bien con una falda ya sea mini, midi o larga. Úsala siempre por debajo y recurre a un cinturón de ser necesario. El cuello lo puedes llevar también un poco alzado para realzar la prenda.
- Con un traje sastre: tendrás un look ejecutivo pero juvenil. Recuerda siempre por debajo del pantalón. Puedes llevar tacones o también deportivos que están muy de moda.

**CONSEJITOS!** 

#### Accesorios brillantes



Tu armario no debe estar lleno de bolsos y carteras de colores neutros como azul, negro, marrón o gris. Añade cierta energía con tus zapatos y bolsos. Puedes tenerlos verdes, rojos o mostaza, para añadir un poco más de vida, estos pueden ser muy versátiles.

Si sientes ganas de ser osada, viste de colores neutros y usa los zapatos y el bolso en colores diferentes pero que se complementen. Te harán ver sofisticada al instante!

#### Ordena tu guardarropa



Si tienes un armario hasta el tope de ropa, considera revisarlo a fondo. La ropa necesita espacio. Y quizás tengas prendas que no ves todos los días y te gusten, pero por el espacio tan lleno hayan quedado en el fondo del armario. Dedica un día para poner en orden tu guardarropa y clasificar tus prendas. Una regla de oro que podría servirte para abrir espacio en tu armario es donar, o vender las prendas que no hayas usado por más de un añol.

#### LO INN



Florencia (Italia). - Una modelo presenta una creación de la colección Mètiers díArt 2021/22 de Chanel en un desfile de Pitti Uomo en Florencia, Italia. Un abrigo elegante, tipo vestido, largo, a juego con unos pantalones tipo leggins, en una combinación monocolor para un atuendo elegante, sofisticado y cómodo.



tarde dedica el tiempo completo para llevar a los entrenamientos a su hijo. Inclusive decidió comprar una moto por el tráfico vehicular y cumplir con los horarios.

n las mañanas labora en Bienes Raíces y en la

Juan José Dávila tiene 12 años y es racquetbolista. Tanto padre como hijo son apasionados por este deporte.

El gusto por esta actividad es una herencia de Juan Andrés. Por varios años se dedicó a la práctica del fútbol y baloncesto, siendo entrenador de este último deporte en instituciones educativas. Cuando conoció el racquet se enamoró por completo.

"Cuando mi hijo tenía seis meses me acompañó a mi primer torneo de racquetball en Quito. Con los años se convirtió en mi compañero y aunque no sabía nada de las reglas cogía la raqueta y mostraba coordinación porque no es fácil pegar la pelota", relata su papá.

El pequeño Juan José veía jugar a su papá en los torneos y poco a poco demostró habilidad, coordinación y rapidez. A los 5 años practicaba jiu-jitsu con un buen nivel, luego incursionó en la escalada, sin olvidar el fútbol porque era parte de la selección de la escuela, finalmente lo suvo era el racquetball. El pequeño Juan José empezó a practicar este deporte en el 2019. El primer entrenador fue su papá, para más adelante ganar medallas en torneos provinciales y nacionales, clasificando hasta a mundiales en representación del país.

Para Juan Andrés Dávila Salamea la palabra "incondicionalidad" y "amor" es su carta de presentación.

Al involucrarse con este deporte, papá tuvo la dura tarea de tocar puertas y gestionar auspicios. Pero el talento y la enseñanza de Juan Andrés lo llevó a integrar el Plan del Alto Rendimiento del Ministerio del Deporte.

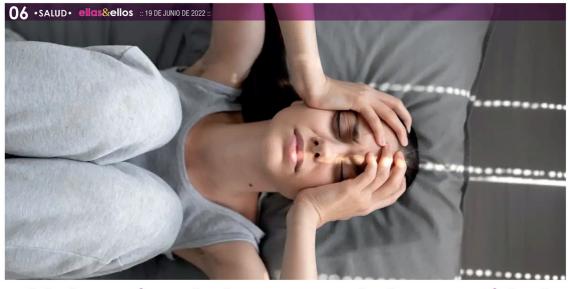
Juan José dice que todos los logros conseguidos son gracias al apoyo incondicional de su familia, en especial de su papá. "Tengo que cumplir una dieta y mi papá me cocina lo que yo necesito y cocina muy delicioso", cuenta entre risas el pequeño. Más que papá e hijo son dos grandes amigos que comparten tiempo de calidad y no cantidad. Juan Andrés Dávila tiene una excelente relación con la mamá de Juan José, con la libertad de compartir momentos con su hijo cuando lo desee

Cuando están en casa papá cocina, juegan play station o simplemente inventan una actividad para compartir tiempo juntos. Pero cuando está programado un torneo local, nacional o fuera del país es seguro que Juan Andrés viaja con su hijo. "Si tengo que vender el carro para cubrir los costos lo hago, no me importa. Es importante el presente, la oportunidad de compartir, lo demás son cosas materiales que luego se pueden recuperar". dice.

Durante los torneos, los nervios se apoderan más del papá que del hijo. "No importa si gano o pierdo, mi papá siempre me felicita porque sabe que me esforcé y esa es la mejor medalla", dice el pequeño deportista.

Por este Día del Padre, Juan Andrés invita a las familias a brindar ese apoyo incondicional a los hijos, a disfrutar de los momentos y sobretodo a convertirse en esos mejores amigos entre padre e hijo.

> Texto: Fernanda Ramón Fotos: cortesía



### Melatonina, la hormona de la oscuridad

I cambio de la noche al día y viceversa incide en nuestro reloj biológico que, a su vez, envía una seña la la glándula pineal, situada en el cerebro, para que produzca melatonina cada 24 horas, explica el doctor Darío Acuña Castroviejo, pionero en el estudio de la melatonina y director del Instituto Internacional de la Melatonina de la Universidad de Granada, España.

La producción de melatonina empieza a aumentar cuando se inicia la disminución de luz ambiental.

En función de la hora a la que se produce el nivel máximo de melatonina así se dividen los cronotipos humanos:

- Cronotipo intermedio: El pico de melatonina se da sobre las 3.00 horas en un horario noctumo entre las 00.00 y 08.00 horas. El 50 % de la población pertenece a este grupo.
- **2. Cronotipo matutino:** El pico de melatonina se adelanta a la medianoche. Corresponde a una persona

que necesita ir pronto a dormir y las primeras horas de la mañana es su momento más activo. Duerme entre las 22.00 y las 06.00. El 25% de la población.

3. Cronotipo vespertino: El pico de melatonina es a las 6.00 horas. Es aquella persona que rinde mejor por la noche pero que durante la mañana duerme hasta tarde. Su horario de sueño es de las 3.00 a las 11.00 horas. El otro 25% de la población.

#### ¿Cómo actúa la melatonina?

La melatonina que libera la glándula pineal, en especial en el pico cada 24 horas, se dirige a la circulación sanguínea y a todas las células y tejidos.

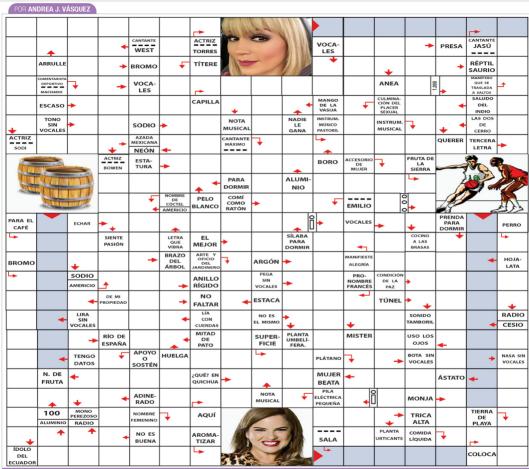
Cuando la producción de melatonina desciende puede ser el origen de trastornos del sueño, pero también del envejecimiento y de las enfermedades inflamatorias.

A partir de los 35 años, como ocurre con otras hormonas, el nivel de melatonina decrece de forma natural con la edad, aunque también algunos medicamentos como los antibloqueantes, hipnóticos o ansiolíticos son causantes de una producción menor.

La Agencia Europea del Medicamento autorizó en 2007 un medicamento de 2 miligramos por cápsula de melatonina con receta médica. "Es una concentración de melatonina muy baja para tratar el insomnio", apunta el doctor. Las dosis más altas la pueden conseguir los facultativos con una receta de formulación magistral en farmacias.

También hay formulaciones de melatonina de menos de 2 miligramos por cápsula que se venden sin receta en las farmacias. "No hace mal pero el efecto es mínimo o nada. Hay quien dice que duerme mejor, podemos hablar de un cierto efecto o de efecto placebo", advierte el especialista.

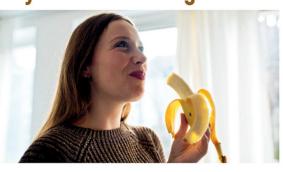
A los trastornos del ritmo del sueño (personas que tardan en dormirse, las que se despiertan y no vuelven a conciliar el sueño o las que se despiertan varias veces en la noche) responde eficazmente la melatonina. (EFE)



CORAMA, MONTERO, AROD, AQ, FEA, R. M., BR. R. AGAMA, U., LEI, IGLESIA, B. M., G. L. RAPO, ASA, S. OA, N. A, TIN, N.A. C. M., BR. A. COA, EN, ALBOCA, C. TALLA, A. AMAC, E. PERA, MA, ROI, T. S. B. AFROJAR, N. EO, B. PANL, G. AS, AIR, CAN, RAMA, AR, ATAL, BR, ARO, D. PG, AMOR, AIM, R. LIOM, MINA, R. L. TA, N. OTRO, SC. CER, A.P. E. E. R. OEV, ES, A. ARIA, B.T. N.S. L. AROM, IMA, A.P. TA, OOR, A.C. A. N. G. SOR, N. I. R. AAA, O. E. A<u>LAM, I. N. PON, AROMAR, CAPILA, A</u>



# Propiedades y beneficios del guineo



El plátano conocido en nuestro medio como guineo es una de las frutas más consumidas y conocidas, fundamentalmente por su alto contenido en potasio. Pero, más allá de este mineral, ¿qué más beneficios puede aportar el plátano a la salur? El guineo es también es una fuente rica en otros dos minerales, magnesio y fósforo, tal y como indica Ana Molina Jiménez, dietista y nutricionista integral. Además de estos minerales, la nutricionista también destaca en el plátano la presencia de ácido fólico, vitamina C y vitamina B6 y, dependiendo del grado de maduración, unos niveles de fibra y azúcar u otros

#### Para el deporte

Es frecuente ver a deportistas comer plátano antes, durante o después de un entrenamiento o competición. Esto se debe al alto contenido que tiene de potasio, magnesio y fósforo. La combinación de los tres favorece la recuperación muscular y los impulsos nerviosos. En concreto, el potasio beneficia a la presión arterial y la actividad muscular.

"También tiene una pequeña cantidad de sodio", expone Molina, eso junto con su contenido en azúcares, potasio y magnesio, lo convierte en ideal para la recuperación muscular, que "será infinitamente mejor, más saludable y engordará menos que cualquier bebida comercial de tipo isotónico" que se suele utilizar.

Ana Molina la aconseja, sobre todo, a aquellos grupos de personas que están en crecimiento o que requieren una nutrición más fuerte. Para los niños es una gran fuente de energía, al igual que para las personas mavores. a los que la

nutricionista sugiere su consumo.

Debido a sus beneficios para el sistema inmune, Molina lo recomienda a personas que hayan pasado por una enfermedad que las haya dejado debilitadas o a las que sufran casos de estrés permanente que hacen flaquear su sistema inmune.

La única restricción que la nutricionista señala es sobre aquellos que sufren insuficiencia renal. Estas personas necesitan una dieta baja en potasio, por lo que el consumo de plátano se debe regular dependiendo de las otras fuentes de este mineral integradas en la dieta del afectado.

El plátano maduro tiene más azúcar que el verde, pero no por ello engorda. Incluso se suele incluir en dietas para personas diabéticas o de adelgazamiento, ya que "genera una sensación de saciedad", expone la especialista, que recalca que aquello que engorda son los excesos, como "las cervezas o el pan de más", las grasas procesadas o el sedentarismo, no la fruta. (EFE)

## Consejos de jardinería



Tener las macetas y plantas limpias y libres de hojas y flores muertas. Si aparecen malas hierbas quitárselas lo antes posible para que todos los nutrientes de la tierra sólo los absorba nuestra planta.

Cuando riegues las plantas hazlo siempre sobre la tierra y nunca sobre las hojas o flores ya que pueden pudrirse y son más propensas a las plagas. La mejor hora para regar es por la tarde.



- Bicarbonato: Prepara una mezcla con bicarbonato de sodio y vinagre blanco, posteriormente frota con un cepillo tus tenis hasta eliminar las manchas.
- Pasta de dientes: Lo único que debes de hacer es frotar un poco de dentífrico con un cepillo en las manchas de tu calzado. Ocupa aquellas que contengan elementos blanqueadores para mejores resultados.
- Harina o maicena: Lava tus zapatos como lo haces habitualmente, una vez que estén húmedos espolvorea el harina o la maicena sobre las manchas negras que observes y déjalos secar en el sol. Te darás cuenta como la fécula de maíz acabará con la suciedad de una vez por todas.