



ENTREVISTA | Pag. 5

Verónica Carrillo

*Marcando hitos en la
Ingeniería Civil*

3

Manchas
en la epidermis

4

Estolas:
un toque sofisticado

8

Semillas de chí
y sus beneficios

ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA

Trece pulgadas del nuevo "monstruo" de pura tecnología

El viernes pasado vio la luz el nuevo MacBook Pro de 13 pulgadas. Esta nueva maravilla es una buena opción para videojuegos, edición de foto y video a un precio de 1.299 dólares, como para que vaya haciendo números y pase la tarjetita. El MacBook Pro de 13 pulgadas es el primer portátil equipado con M2, el primer procesador propio de Apple, que llega al mercado. Además del M2, incluye un sistema de refrigeración activa que contribuye a mejorar el rendimiento del dispositivo. Y como si fuera poco, el M2 también hace que este "monstruo" de Apple tenga un mejor rendimiento de batería, ya que llega a



las 20 horas de reproducción de video sin recargar (17 en caso de estar navegando por WiFi).

Spotify lanza Supergroup, conoce de qué se trata!



Lo nuevo de Spotify es una característica que te permite crear el grupo de tus sueños con los integrantes de tus artistas escuchados dentro de la plataforma de streaming. La característica se llama Supergroup y, la verdad, es bastante interesante ya que lo que hace es permitir que los usuarios y usuarios que pueblan la plataforma tengan una mayor conciencia de los grupos que escuchan a lo largo del día y, además, de lo que supone el montar un propio grupo con varias estrellas. Al enlazar Supergroup con el perfil de Spotify lo que ocurrirá es que la aplicación tendrá acceso a todos los grupos y toda la música que escuchas, haciendo que sea mucho más fiable a la hora de formar los grupos.

Dos webs para disfrutar del karaoke

- Karaoke Smart: Se trata de una plataforma que cuenta con un amplio catálogo de temas en varios idiomas. Para encontrar con rapidez la canción que quieres cantar, tienes la posibilidad de filtrar el archivo por artistas y temas, o si lo prefieres busca directamente por palabras clave. Para cantar gratis tienes que crear una cuenta gratuita.
- Canta Okey: página que cuenta con un amplio catálogo de videos de YouTube ordenados por géneros y artistas. Te ofrece canciones en español y en inglés de todas las épocas. Para buscar la canción que te gustaría cantar puedes filtrar el catálogo por géneros y artistas. El sistema ofrece recomendaciones y te muestra los temas más populares del mes.



INFOTECH



El iPhone cumple 15 años

El 29 de junio de 2007, luego de varios meses de haber sido anunciado por Steve Jobs, el primer iPhone de Apple llegaría al mercado para cambiar radicalmente el mundo de las comunicaciones.

270.000 unidades vendidas en los primeros 14 horas

1 M de unidades en los primeros 14 días

1.000+ M de unidades de los dos últimos modelos de iPhone se han vendido entre 2017 y 2022.

Sistema operativo
iPhone OS

Internet
EDGE (4 bandas)

Memoria RAM
128 Mb

Almacenamiento
4 GB a 16 GB

Cámara
2 MP

Precio en 2007
Hasta \$ 999

Características del primer iPhone
Resolución nativa • 320 x 480 p
Peso 136 g
Alto 11,5 cm
Ancho 6,1 cm

2,7% fue la participación de Apple en los depósitos globales de "smartphones"
En 2021 llegó al 17,4%

Lanzamiento y ventas en 2007
El 9 de enero el dispositivo es presentado por Steve Jobs, CEO de Apple, en el Macworld celebrado en San Francisco (CA, EE.UU.)
El 29 de junio inicia las ventas a las 4:00 pm (para Brasil) en las tiendas Apple y AT&T de EE.UU.

En 2009 se lanzó el iPhone 3G, que corrigió el problema de acceso a la red y era 63% más barato.

Los principales servicios incluyen llamadas de voz, mensajería SMS, navegación de internet, correo electrónico, Wi-Fi, fotografías y 7,3 para reproducción musical.

\$ dólares
M millones
Aproxim. €€€

Game Pass, "militarismo-religión" y deportes



Esa mezcla de religión y militarismo llamada "Far Cry 5", de Ubisoft, llegó el 1 de julio a la plataforma de Xbox Game Pass, pero es la única sorpresa. Según SomoXbox.com, durante julio a "Far Cry 5" lo acompañarán "Matchpoint Tennis"; de Torus Games, el día 7; "Escape Academy"; de Coin Crew Games, el 18; "As Dusk Falls"; de Interior/Night, el 19, e "Immortalty"; de Half Mermaid, el 26. ¡A disfrutar, amigos!

MANCHAS EN LA EPIDERMIS

Existen varios tipos de manchas en la epidermis, entre ellas encontramos las manchas ocasionadas por el acné, el cual se produce cuando el sebo, las bacterias o la suciedad obstruyen los folículos pilosos. A veces, el acné puede dejar manchas oscuras, marcas de viruela o cicatrices en la piel.

Las pápulas son un tipo de mancha que deja lesiones cutáneas de diversos tipos. Algunos ejemplos de pápulas son: erupciones de varicela, eczema, dermatitis, o la psoriasis...

Otros tipos de manchas son los nódulos, las manchas de la edad, las pústulas, el vello encarnado, las marcas de nacimiento, melasma, cáncer de piel, cicatrices, hiperpigmentación.

Todos estos son tipos de manchas que podemos encontrar en la piel, las cuales pueden ser ocasionadas por distintos factores.

Existen manchas de diferentes colores, y cada uno de ellos puede dar pistas sobre su causa.

¿Cómo eliminarlas?



Cremas

Las cremas despigmentantes actúan sobre determinadas manchas de la piel, eliminándolas y bloqueando la formación de melanina. su efecto depende del tipo de mancha, en las lesiones adecuadas pueden lograr resultados moderadamente buenos si se es constante y se la combina con protección solar. Las cremas despigmentantes ayudarán a suavizar, sobre todo, manchas solares; el melasma, las manchas que aparecen por cambios hormonales, embarazo, menopausia; o las manchas post inflamación que suelen aparecer después del acné o ecemas.

Agua micelar

Los desmaquillantes habituales eliminan el maquillaje, pero además de varios minutos y bastante esfuerzo, necesitarás enjuagar varias veces para eliminar las tercas fórmulas a prueba de agua. Nada elimina el maquillaje a prueba de agua, la suciedad y la grasa de la superficie de la piel con la eficacia de una buena agua micelar. Gracias a las micelas, que arrastran la suciedad, la grasa y el maquillaje, este limpiador los elimina con delicadeza. Y lo mejor es que no requiere enjuague. Con una pasada basta.



Saber lo que es una mancha y lo que la causa es el comienzo del tratamiento del problema. Es importante tener en cuenta que hay muchas opciones disponibles para atenuarlas o eliminarlas, sin embargo siempre debes ponerte en manos de un profesional.

- **Peeling químico:** es un tratamiento en el que se utiliza una solución ácida para eliminar las capas externas dañadas de la piel. Mejora y suaviza la textura de la piel. Es un tratamiento eficaz para las manchas faciales, las arrugas y la pigmentación desigual de la piel.

- **Láser IPL:** es una intervención no invasiva utiliza la luz pulsada para rejuvenecer diferentes zonas del cuerpo y mejorar la calidad de la piel. Este tratamiento es capaz de acabar con distintos signos del envejecimiento, entre ellos con las manchas de la piel. Puede combinarse con otros tratamientos para conseguir los mejores resultados.

- **Carboxiterapia:** se usa para el tratamiento de las estrías, las cicatrices, las manchas y el rejuvenecimiento general de la piel y consiste en una inyección de gas CO2 debajo de la piel. es un método mínimamente invasivo que mejora el tejido cicatricial al aumentar la deposición y reorganización del colágeno.

Lava tu rostro con agua tibia

Aunque a tus músculos les guste el descanso, a tu piel no le sienta nada bien el agua caliente.

El calor del agua elimina los aceites esenciales de la piel, lo cual no solo no la favorece sino que puede provocar daños importantes a nivel de su hidratación. Y como es lógico, si tienes la piel seca necesitas toda la hidratación natural posible. Por eso es necesario que tomes duchas con agua tibia y a incorporar este elemento en tus rutinas de cuidado facial y corporal.



Prioriza tu descanso



Este puede parecer uno de los consejos más simples, pero también es uno de los más importantes: intenta dormir al menos 8 horas cada noche. Si no duermes lo suficiente, tu salud se resiente y tu organismo se cansa igual que tú.

Durante el descanso tu cuerpo y tu piel se regeneran y reparan los daños causados durante el día. Por si esto fuera poco, la falta de sueño puede acabar provocando un aumento de hormonas dañinas en tu organismo, como por ejemplo el cortisol o la adrenalina.



Estolas: un toque sofisticado



La estola es un complemento de tela muy peluda con una forma rectangular bastante notoria. Esta prenda se utiliza principalmente para cubrir la espalda y los hombros de una mujer. Son tremendamente elegantes, suaves y cálidas. Además, se han convertido en el complemento imprescindible para cualquier outfit de fiesta. Es un complemento que añade un toque muy femenino y glamuroso. Hay estolas en diversos materiales, colores, formas, tamaños y calidades.

Las estolas siempre deben tener algo en común con nuestro look: color similar, combinadas con otros accesorios...

Las estolas de piel son por excelencia prendas super elegantes y las hay en colores básicos como negro, marrón, visón o nude, hasta modelos más atrevidos de colores y combinados. Esta prenda es ideal para vestir tanto a la entrada como a la salida de tu evento, así como dentro de las iglesias en el caso de las bodas. Debes usarlas para la noche o media tarde.

Tips:

- Una estola de poca anchura se puede utilizar a modo de bufanda.
- Si tu vestido es de manga larga...atrévete con un cuello de piel! Favorecen muchísimo!
- A veces las estolas pequeñas...pueden ir simplemente apoyadas sobre un hombro como complemento!
- Grandes y redondeadas en el centro son ideales para llevar sobre los hombros a modo de pequeña capa.
- Si hace mucho mucho frío combinalo con guantes, Serás la más chic!



CONSEJITOS!

Hierba en los zapatos



En la Semana de la Moda Hombre de Paris, Loewe hizo crear hierba en los zapatos. Así de impactante fue la última colección del británico Jonathan Anderson para la firma española, que en su desfile en París demostró que moda, tecnología y naturaleza todavía tienen mucha capacidad de sorprender. La idea, poética y un tanto extravagante, será comercializada. "Vamos a jugar con esa idea de que puedas comprar semillas que vienen con la prenda y que tú mismo puedas experimentar con ello, como un niño. Vamos a hacer distintas cosas sobre el cultivo en la tienda", dijo el creador.

Apliques

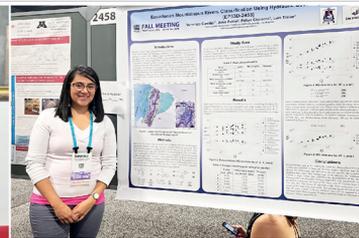


Una modelo presentó una creación del diseñador ruso Valentin Yudashkin durante la Semana de la Moda de Moscú, desarrollada días atrás. Llamaron la atención los conjuntos con apliques estilo joyería en las prendas, como este conjunto tipo sastre con falda donde el detalle se enfocaba en el ruedo de la falda como en el top tipo joyería. Una opción novedosa en el mundo de la moda, que le aporta a cualquier outfit un toque elegante y sofisticado de inmediato.

LO INN



Una de las últimas tendencias para atuendos elegantes es la capa larga que acompaña al atuendo. Tal y como muestra el modelo puede ir acompañada de pantalón y también de vestidos. Una opción súper chic y muy de moda.



Verónica Carrillo

Verónica Carrillo Serrano tiene 37 años, graduada como Ingeniera Civil en el año 2009, en la Universidad de Cuenca; máster en Ciencias de la Ingeniería Civil en el 2015, en Washington State University, Estados Unidos con el soporte de una beca Fulbright.



La cuencana tiene un doctorado en Recursos Hídricos, graduada en abril de este año en la Universidad de Cuenca. Sus estudios de doctorado corresponden a la primera cohorte y se convirtió en la segunda mujer en obtener el título de doctora por la Universidad de Cuenca. Su investigación se basó en el análisis de los procesos de flujo y transporte de sedimento en ríos de montaña del sur del Ecuador. La primera graduada es su colega Elizabeth Ochoa.

Actualmente es docente en la Universidad de Cuenca y cumple con sus dos pasiones: ejercer su profesión a través de proyectos de desarrollo e investigación, y la docencia. Su meta a corto plazo es continuar con la docencia y desarrollando proyectos de investigación. "Siempre surgen nuevas interrogantes y lo importante es generar nuevo conocimiento, en este caso sobre los recursos hídricos, que permita solucionar los problemas que en este tema enfrentamos en la ciudad", señala.

La familia de Verónica destacó por incursionar en la ingeniería. Su abuelo Oswaldo Carrillo fue uno de los socios fundadores del Colegio de Ingenieros Civiles del Azuay. En cambio, su padre Hernán Carrillo se inclinó por la Ingeniería Eléctrica. Además, tiene dos hermanas graduadas en Ingeniería Civil e Ingeniería en Sistemas.

La profesional no dudó en ningún momento en elegir su carrera universitaria. Aunque la ingeniería civil es una de las profesiones con poca demanda del género femenino. Su

Sus dos pasiones: la ingeniería civil y la docencia

pasión por la Ingeniería Civil y la academia la impulsaron a que desde sus primeros años de formación se vinculara en actividades extracurriculares, siendo ayudante de cátedra de varias asignaturas, así como también representante estudiantil al H. Consejo Directivo de la Facultad de Ingeniería y al H. Consejo Universitario de la Universidad de Cuenca, lo que posteriormente le permitió vincularse como profesora de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Cuenca, dictando las cátedras de Hidráulica, Diseño Hidráulico, Instalaciones Hidrosanitarias, Sistemas de Alcantarillado, Mecánica Racional y Cálculo. Además, es parte del Grupo de Ingeniería del Agua del Departamento de Ingeniería Civil de la Universidad de Cuenca, desarrollando proyectos en el área de la Hidráulica y Transporte de Sedimentos de ríos de montaña, proyectos de aplicación de la dinámica de fluidos computacional y modelos simplificados para análisis de procesos de flujo y proyectos de modelación física y estructuras hidráulicas.

Su perseverancia y pasión por lo que hace le han permitido conseguir metas que pudieran parecer difíciles de alcanzar, sin embargo, ella establece que a través de su proceso de formación personal y profesional ha podido entender que no existe meta inalcanzable, que el que consiguamos lo que nos propongamos depende únicamente de nosotros y de cuanto verdaderamente anhelamos cumplir nuestros objetivos.

Respaldados por las investigaciones más recientes, hoy la neurología se atreve a rebatir el “pienso luego existo” del filósofo y matemático Descartes y proponen un “siento luego existo”, las emociones mandan.



Siento luego existo, las emociones mandan para la neurología

Los resultados científicos en neurología afirman que las emociones son un asunto del cerebro, de la famosa amígdala; la que nos dicta, en primera instancia, a quién tenemos que votar, qué queremos comer o de quién nos enamoramos... aunque luego las pasemos por el tamiz cognitivo, con mayor o menor éxito.

Y a la parte cognitiva se llega porque la amígdala está conectada con el córtex prefrontal o corteza cerebral, que regula el estado del sentimiento, el aspecto consciente de las emociones y su influencia en la cognición.

La corteza cerebral lo que hace es buscar las explicaciones, a veces falsas, a estas emociones, pero quien manda son las emociones, y en este mundo del siento luego existo, las caricias tienen además un papel protagonista.

Nos lo explica Jordi Montero Homs, neurólogo y neurofisiólogo clínico, quien considera que con las nuevas tecnologías y la ayuda de otras disciplinas se ha avanzado mucho en el conocimiento del cerebro

“pero aún queda un mundo por descubrir de este complejo órgano”.

“Con los nuevos descubrimientos hemos podido entender que las emociones no son solo una cuestión del cerebro, es también todo el cuerpo el que se emociona: el cuerpo habla con el cerebro y viceversa y todo ello constituye nuestro comportamiento emocional, no se puede separar un disgusto de un aumento de ritmo cardíaco, o de un cambio de respiración, o incluso de una diarrea...”

Montero nos habla de lo importante que supone en la vida de las personas el contacto piel con piel y de otro tipo de caricias, como las visuales, auditivas y/o gestuales.

Para él la relación entre la sensación táctil y las emociones es mucho más amplia que la de una simple caricia.

“Las entradas desde el tacto a todas las funciones cerebrales son amplias y como reúnen todos los tipos de sensaciones capaces de producirse desde la piel,

son complejas...”

Además los humanos pueden dar y recibir caricias con otros sentidos: con la mirada, con los sonidos, las palabras, el olor, los gestos, la sonrisa, la actitud...

Así, por ejemplo, en el caso de la sonrisa, el neurólogo relata que es quizá la primera caricia propia y exclusivamente humana, y se organiza desde las redes motoras dependientes de las zonas emocionales de nuestro cerebro.

En cuanto al beso, escribe Montero que tiene una connotación afectiva intensa, y se halla también absolutamente inmersa en la relación social.

En definitiva todo un mundo de emociones por descubrir, en el que el cerebro tiene mucho que decir.

Y una última aclaración: los sentimientos “son la forma de recordar las emociones, recuerdas que te gustó mucho una canción, pero solo recuerdas el sentimiento que te produjo, porque la emoción se vive”. (EFE)



¿Qué es el ghosting?

Desde siempre han existido personas sin empatía que han decidido poner fin a sus relaciones de pareja sin dar explicaciones, sencillamente, desapareciendo del mapa como por arte de magia.

Con el incremento del uso de la tecnología y las redes sociales, el término ha adoptado nomenclatura en inglés: ghosting, que se traduce como 'hacerse el fantasma'. Gente que deja de tener contacto con la persona con la que había establecido una relación amorosa, pero eso no vuelve a llamar ni a enviar mensajes de texto e, incluso, que puede bloquearla para siempre.

Semillas de chia



Existen multitud de semillas muy nutritivas como la chia, el lino o el sésamo, entre otras. Este alimento se puede añadir de forma sencilla a ensaladas, cremas, salteados de todo tipo, galletas o batidos.

La chia, actualmente muy popular, se utiliza en recetas "veggies" para conseguir una textura similar al huevo.

Son ricas en ácidos grasos esenciales Omega 3, y que se

catalogan dentro de las grasas buenas, favorecen al sistema cardiovascular y circulatorio, al mantener a raya los límites de colesterol en la sangre. Se ha demostrado que contienen un mayor índice de Omega 3,

superando por mucho a las semillas de lino o el salmón.

Para consumirla en bebidas necesitarás:

- Una cucharada de semillas de chia
- Un vaso de agua o cualquier otro líquido; puede ser el zumo de una fruta

Preparación:

1. Primero se deben colocar las semillas en el líquido, permitiendo que estas reposen por aproximadamente 10 minutos o menos, hasta que hayan absorbido todo el jugo.
2. Una vez hecho esto, se debe formar una especie de gel voluminoso, del cual, deberás tomar 1/3 de la taza de la mezcla recién hecha y añadir a dos 3 taza de agua.
3. Mezclar y colar en caso de ser necesario.
4. La preparación se puede almacenar en el refrigerador para su consumo en cualquier momento.

Aseo del plato de tu mascota



Puede que tu mejor amigo sea una aspiradora que no deje ni una croqueta en su plato, o que incluso le dé unas cuantas lamidas para estar seguro de terminar con todo, pero eso no significa que no debas lavarlos. Muchas bacterias y virus podrían continuar existiendo dentro del recipiente, por lo que deberás lavarlos y desinfectarlo de vez en cuando. Lávalos una vez al día con agua y jabón para trastes y con una esponja especial solo para este fin. Jamás uses cloro.

Caminar

Caminar es una de las actividades más beneficiosas para nuestra salud, y, si lo hacemos a paso ligero y con regularidad, podemos lograr mantener un peso saludable, perder grasa corporal e incluso prevenir o controlar diversas enfermedades, como las que afectan al corazón, al cerebro, algunos tipos de cáncer y diabetes tipo 2, entre otras.

Se estima que un mínimo de 6.000 pasos al día permite gastar 150 kilocalorías, pero éste es el mínimo para lograr una mejora de la salud y si es en espacios verdes, mejor, porque el contacto con la naturaleza supone a todas luces, una mejora para nuestra salud física y mental.

