

SUPLEMENTO DOMINICAL AÑO 16 - Nº 819 CUENCA - ECUADOR

CONSULTOR OF THE PROPERTY OF T



Actualizar, actualizar, actualizar

Los ciberdelincuentes se sirven de distintas herramientas para robar credenciales o tomar el control de nuestros dispositivos, por eso es fundamental tener celulares, tablets o compus bien protegidas -con antivirus- y las aplicaciones, navegadores o los sistemas operativos correctamente actualizados. Siempre tener tanto los sistemas operativos como los programas o aplicaciones actualizados -aunque se usen poco-. Los ciberdelincuentes se aprovechan de agujeros de seguridad para colarse en nuestro ordenador y dispositivos sin que nos demos cuenta. Hay que tener cuidado con las conexiones a las que nos conec-



tamos, especialmente con las redes WIFI, sobre todo si son abiertas, ya que son muy vulnerables.

123456, ¡olvídate de esta contraseña!!



Expertos en ciberseguridad indican que hay que aplicar medidas adicionales de seguridad, como por ejemplo evitar las contraseñas débiles: en 2022 la más común en países de Latinoamérica fue la 123456 (tiempo para descifrarla, menos de un segundo), mientras que en EE.UU. fue "guest" (un ciberdelincuente tardaría 10 segundos en averiguarla), según el último informe de NordPass. Los expertos aconsejan además no utilizar las mismas contraseñas en diferentes servicios. Según el Risk Report de esta compañía, de media, los usuarios domésticos de todo el mundo tienen un 29.25 % de posibilidades de encontrarse con una ciberamenaza, mientras que los usuarios empresariales de todo el mundo un 15,10 % de posibilidades

34.000 textos e imágenes medievales digitalizadas para ver online

Por primera vez se ha conseguido digitalizar más de 34.000 manuscritos y obras de arte y llevarlas a la web para que todo el mundo pueda apreciar estas obras de arte escondidas.

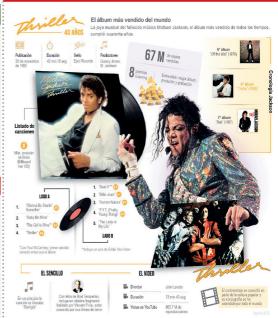
El proyecto "El arte de la lectura en la Edad Media", en el que han participado instituciones de todo tipo y de todos los países europeos, han colaborado para añadir 34.000 nuevos artículos digitalizados al portal web de Europeana y mejorar la calidad de imagen de otros 30.000 artículos viá online.

La web está disponible en inglés, neerlandés, francés, alemán, checo y esloveno y los socios han creado entradas de blog, materiales educativos, vídeos e incluso imágenes 3D para todos



los usuarios.

Aniversario



WhatsApp facilita el envío de mensajes a uno mismo



WhatsApp va a empezar a desplegar una nueva funcionalidad -"Message Yourself"que facilita el envío de mensajes a uno mismo.

Se trata de un chat personal en el que el usuario podrá enviarse notas, fotos, audios o las novedades y los recordatorios que necesite para el día a día. La nueva y "práctica" función estará disponible para los sistemas operativos de iPhone y de Android, y llezará a

todos los usuarios de WhatsApp en estos días. Para su activación, los interesados deberán abrir su WhatsApp y crear un nuevo chat; en ese momento verá su propio contacto al principio del listado. Deberá hacer clic en su nombre y la funcionalidad ya estará lista para enviar un mensale.

Esta es una forma rápida y sencilla de hacer un seguimiento de las propias tareas, los gastos o la lista de la compra...(EFE)



¿PENSANDO EN PONERTE BÓTOX?

a toxina botulínica, conocida habitualmente como bótox, es una sustancia química que «actúa sobre las células musculares y bloquea su actividad, paralizando el músculo». Es una molécula presente en la naturaleza, producida por una bacteria: clostridium botulinum. Esta bacteria causa el botulismo, que se caracteriza precisamente por la parálisis muscular.

En el campo de la medicina estética se utiliza la toxina botulínica para evitar que ciertos músculos se contraigan, lo que bloquea o minimiza su capacidad de movimiento. Modula así también los movimientos de la piel, v evita la formación de arrugas de expresión.

Es utilizado para el tratamiento de arrugas de expresión en el tercio superior de la cara: frente, entrecejo y patas de gallo.

A partir del tercer o cuarto día desde su aplicación, el bótox empieza a hacer efecto.

El bótox pierde su efecto con el paso del tiempo, como sucede con cualquier sustancia biológica: a los 6 meses luego de su aplicación va será prácticamente inexistente

El bótox nunca hincha la cara, sino que actúa sobre el músculo impidiendo su contracción.

Si están pensando en aplicarte bótox debes ponerte siempre en manos de profesionales avalados, y dado el carácter preventivo del tratamiento, es muy adecuado hacerlo de manera temprana, ya que contribuirá a minimizar la progresión de las arrugas.



<u>Aplicación</u>

Antes de nada el especialista debe evaluar a la paciente, esto se logra mediante la gesticulación de ella, donde debe levantar las cejas, fruncir el ceño, poner cara de enfado o sonreír, etc con la finalidad identificar las arrugas de expresión y concretar sobre qué puntos debe aplica la toxina. El bótox se aplica con una aquia muy fina, en una serie de puntos. El tratamiento es indoloro, dura aproximadamente unos 15 minutos y actúa en determinados grupos musculares, dependiendo de cada paciente y sus necesidades.

Mascarilla de belleza

complementario a la exfoliación. Las mascarillas deben usarse en promedio, una vez a la semana

Dependiendo de sus compuestos, déjala actuar el tes tipos de mascarillas (humectantes, purificadores, tonificadores, etc.), escoge la adecuada para tu tipo de piel.



Rojos navideños

En esta época navideña nada meior que llevar los labios en tonos rojos festivos y brillantes para un acabado ultra chic y un look festivo. No uses tonos demasiado oscuros pues estrechan la boca, muestran una expresión severa y acentúan las arrugas a cada lado de los labios; tampoco uses tonos mate, pues nada mejor que el brillo en esta navidad. Y en cuanto al acabado, para poder perfilar correctamente usa un lápiz del mismo color que tu pintalabios.



Piel seca



Tienes la piel seca, con sensación de tirantez, picor y rojeces?, pues nada mejor que una mascarilla humectante casera para tratarla. Tan solo necesitas medio aguacate y 1 cucharada de aceite de oliva. Mezcla los ingredientes. tritura o machaca todo, remueve hasta formar una especie de pasta y listo. Aplícala sobre el rostro limpio y seco. Déjala actuar durante unos 15 minutos y luego retírala con abundante agua tibia. Hazlo una vez por semana y en cuestión de días notaras la diferencia.

Que no te falte un buen abrigo!



Un abrigo siempre tiene lugar en tu clóset. Invierte en uno de calidad, recuerda que al menos esté compuesto por un 50% de lana, y que su patrón sea clásico pero contemporáneo. La ventaja de los abrigos es que de por si te otorgan elegancia, también combinan con looks muy casuales y deportivos; los puedes usar tanto para una fiesta súper elegante como para una salida casual en un día de frío acompañado de unos

Algunos tips para usarlo:

- El largo: Esto depende en parte de tu estatura. Un buen abrigo nunca debe llegar a arrastrar por el suelo, pero tampoco debe ser tan corto como una chaqueta. Puedes jugar con distintos tipos de largo (como arriba de la rodilla, a la pantorrilla o en el muslo), siempre y cuando se vea proporcionado con tu tipo de cuerpo.
- El corte: Un abrigo más simple y clásico puede ser más elegante, además de que no va a pasar de moda rápidamente.
- El color: esto ya depende de tus gustos, pero si no dispones de mucho capital para invertir en dos o más abrigos, opta por uno de color clásico y combinable como el negro, gris, azul marino, beige, café, etc.
- El grosor: esto determina cuántas veces al año lo puedes usar, uno muy grueso puede ser caluroso a no ser que vivas en climas demasiado fríos, pero uno demasiado ligero realmente no te va a proteger de nada. Escoge uno en término medio.

Reinventa las camisas básicas



Las camisas básicas están presentes en la mavoría de guardarropas y a veces pueden parecer aburridas pues las llevamos siempre igual, pero la buena noticia es que esta prenda puede reinventarse y llevarse de diferentes maneras. Puedes llevarla anudada, con solo una parte dentro del pantalón, debajo de un chaleco, encima de un buzo cuello tortuga, abierta y suieta con un cinturón con un crop top por debajo, si es larga a manera de vestido, ya todo depende de tu imaginación...atrévete a usarla de manera distintal

Dale vida y luz al outfit en negro



Los tonos oscuros, como el negro o el azul marino, no solo son colores que estarán siempre de moda, también son los más elegantes de la paleta cromática. Pero son tonos que demuestran sobriedad y seriedad, así que si quieres darle un poco de luz y vidá no te olvides de los complementos y detalles. Puedes optar por detalles en dorado, plata o bronce para darle un toque de luz a tu look. También con colores neón como el rosa, el verde o el amarillo. La clave es dar con el tono que meior contraste.

LO INN



La actriz mexicana Kate del Castillo posa durante la presentación del libro Blancopop: Una mirada al estilismo de moda en México. Lució un atuendo informal donde destacó un top estilo corsé llevado sobre una camisa básica blanca; un pantalón ancho tipo paper bag, cuyo detalle estuvo en llevar las basta dentro de unas botas de cuero de caña alta. EFE

Sonrisas con Amor





n el año 1980, existía en Cuenca una cooperativa de Odontólogos y parte de sus ingresos iban destinados a obras sociales. Los beneficiarios de aquella época fueron las personas de ADINEA y el IPCA.

Motivados por ese corazón bondadoso y con la iniciativa del doctor Polivio Arce, nació la idea de crear un espacio propio para colaborar con la sociedad, siendo el inicio de lo que hoy se conoce como "Sonrisas con Amor".

La Fundación nació gracias a la suma de buenas voluntades de profesionales, motivados por aportar con la sociedad y los más necesitados. "No teníamos recursos para cancelar un sueldo", cuenta el doctor Polivio Arce.

En el año 1996, cuando se creaban los estatutos, la doctora Elena Larriva fue una de las voluntarias que decidió sumarse a la Fundación. Han transcurrido 26 años, convirtiéndose en el pilar de "Sonrisas con Amor", junto a Jenny Tola.

El primer espacio en el que brindaban atención fue junto a las Misioneras de María Corredentora (Feria Libre) y posteriormente se trasladaron a la Av. Primero de Mayo y Av. 12 de Octubre.

La doctora Elena Larriva es la presidenta de la Fundación y comenta que esta Fundación brinda atención en las áreas de odontología -en todas sus especialidades-, medicina general, medicina interna, rehabilitación física, laboratorio y psicología. A diferencia de otros lugares,





cuentan con un quirófano odontológico completamente equipado, atendiendo prioritariamente a niños y adultos con discapacidad.

La adecuación de este espacio ha sido gracias a donaciones, el tocar puertas del doctor Polivio Arce y los "ángeles" que por el destino se cruzaron en el camino y decidieron aportar.

La Fundación continúa brindado sus servicios gracias a la autogestión, rifas, venta de garaje y más. Los precios por acceso a cualquiera de las áreas tiene un valor simbólico. "El dinero que ingresa se destina para el pago de servicios básicos, la secretaria y se reinvierte en material para atención a la sociedad", explica su presidenta, reiterando que la vocación de servicio es lo que mantiene a la Fundación.

Los pacientes que llegan son de toda la clase social. La atención es de lunes a sábado, de 08:00 a 12:00 y de 15:00 a 17:30. El agendamiento de turno es vía telefónica, al 2881852, o acercándose hasta la Fundación. El costo de odontología general es de 2,00 dólares y para las especialidades -fisioterapia, psicología o medicina- se cancela 10,00 dólares. Además, los precios de los exámenes de laboratorio son los más bajos.

Conoce cómo mantener una alimentación saludable en estas fiestas



Llega diciembre y con él las fiestas, cenas, reuniones o momentos para estar rodeado de amigos, familia y, por supuesto, comida. Sin embargo, muchos de nuestros platillos festivos pueden tener un alto contenido de calorías, pero un bajo contenido de nutrientes y vitaminas que nuestro cuerpo necesita.

Susan Bowerman experta en control de

peso y directora de nutrición de Herbalife Nutrition explica que una forma de resistir los alimentos poco saludables en esta temporada es incorporar más proteínas en cada comida y reducir los carbohidratos refinados y las grasas. Te sentirás más lleno, por lo que es probable que comas menos y reduzcas los refrigerios poco saludables.

Así, a continuación, se detallan tres recomendaciones prácticas para mantener una alimentación saludable en estas fiestas:

- 1. Come un desayuno rico en proteínas: Comienza el día con un desayuno rico en proteínas: unos 25 gramos deberían bastar. En lugar de cereales, prueba unos huevos cocidos, un batido de proteína o avena con proteína en polvo mezclada. Los estudios sugieren que esto no solo ayuda a mantenerse lleno hasta el almuerzo, sino que incluso puede ayudar a reducir tu consumo durante el transcurso del día
- 2. Incorpora refrigerios saludables: Trata de no ir a un evento festivo con el estómago vacío. Antes de salir, come un refrigerio sustancial, como yogur griego natural o requesón sin grasa con fruta, o una barra de proteína. También puedes traer algunos bocadillos con alto contenido de proteínas, como un puñado de nueces sin sal, un trozo de queso en tiras bajo en grasa, por si acaso.
- 3. Sé selectivo con la comida navideña: Para las guarniciones, elimina las que tienen almidón, como arroz blanco, pan, puré de papas y pasta de harina blanca. En su lugar, pon más verduras en tu plato y busca granos ricos en proteínas, como lentejas, quinua o pasta a base de plantas. Como plato principal, prueba una ensalada navideña con un refuerzo de proteínas de pollo magro o mariscos o frijoles como guarnición.

No es necesario que evites por completo tus comidas navideñas favoritas. Un truco consiste en omitir los alimentos que puedes comer durante todo el año, como las galletas con chispas de chocolate, y en su lugar, probar las delicias especiales que solo puedes obtener en esta época del año como el pan de pascua, galletas de jengribre, los buñuelos, etc..

Y no te olvides de mantener (¡o comenzar!) tu rutina de ejercicio; no solo te sentirás mejor, sino que lucirás increíble.

Por: Susan Bowerman
Directora Sénior, Educación y Capacitación
Mundial en Nutrición

POR ANDREA J. VÁSOUEZ MARCA 2 DE CARRO CAPITAL DE ITALIA CAUDAL FURIA TROPA BERZA DF PL MORA AGUA SUPER нцо 3 TORRES LO DE FICIE DE FIGURA AHÍ NOÉ CINCO HUESO DE MI EL REY N. DF DFIA DE LA PROPIE PLANTA SELVA CADER DAD SEÑORA FIGURA EXTRA EN EI PRESA DE LA BAL ÑO FÚTBOL UNO CASA PRENDA OCÉA VOCAL сомі PRESA DAÑO LLO LES MAS-COMO DO URANIO ABIERT NO MORAL REAL CIO PL GEMELA RATÓN CULINA DE M DATIVO CAMI PATRO PROPIE PERSO-NA NO DAD NAL PASA STONE DE SECA FIGURA ECUADOR TRES PREMIC CAMI BRIE AES PRESA RECEP. DEPOR-FIGURA NARÉ TOR DE ONDA SEIS TIVO ESTILO PATO NOMBRI RATA NITRÓ-DEL LO DE CEME FN ESCRITO-GENO ΡI AHÍ NINO INGLÉS RIO DE MI PARTI-LLE PROPIE PORTMAN PATA DΩ COCHE, NADIE PRENDA ECIIA. LETRA FN DE DOR DENTAL LES ERFECTA TEZ INGLÉS VESTIF SALUD GANA JUEGO HUESC MAMÍF TALLA PORO DE LA ACUER-RUMIAN DF DE то CADERA DO TE CAMISA CHILENC RÍOS ROS-REVISTA DA EI ALONSO ITALIA-CURA FIGURA SONRÍA NA CHATRO ANISTON AMERI-DONAR ELIBIA QUE ÁRABE FIGURA CIO CORTO DOS 1 MANGO NIO NIO VASUA PARTE

M, TR, AIK, A, HJ, CJ, A, R, AO, AMOR, SARI, L, M, IL, LOC, AREA, IR, CORAIMA, E, U, JADE, AEC, RARO, S, OSE, OM, RC, AA, A, ARCO, N, N, SORA, A, MAL, U, AC, Q, AIM, J, G, AZ, AMA, UVA, IRE, EMMA, NA, II, S, N, REA, T, N, SEDANA, CA, NOTA, A, N, ESO A, RO, MIO, L, RAT, ONAS, ROPA, F, E, D, EE, A, I, MATA, AEC, IOP, SI, L, OSVALDO, CARA, NOI, LLAMA, ASA, RIA, Q, MA, AA, ARA, D, U, IT, RO, PL, E, SA, SHAKIRA, AA, COL, ANOTAR



100

JARAMILL

MAIL.CO BERZA CARTA

APUN-

TAR

LABRA

TECHO

DEL

DE LA 1.4

PROA TIERRA 08 • LETRAS • ellas&ellos :: 4 DE DICIEMBRE DE 2022 ::

¿No sabes quién es Malala?

Tranquila, que mi muñeca te lo cuenta



n una de las tardes en las que jugaba con su hija, la uruguaya Marjorie Spitalnik se dio cuenta de una realidad aterradora: los libros del colegio de su pequeña solo narraban hazañas de hombres, nadie le hablaba de los hitos de las grandes mujeres de la historia.

En ese momento, Spitalnik, que ya había dejado el mundo de la publicidad para embarcarse en un negocio que convertía los dibujos de los niños en peluches, decidió dar una vuelta de tuerca a su proyecto y crear "Little Rebels", un proyecto con el que fabricaría muñecas que homenajearan a mujeres que dejaron huella en la humanidad.

"Nuestro objetivo a largo plazo es tener al menos una mujer de cada país y mezclar distintos contextos educativos, edades, razas y religiones para que las niñas entiendan que no hay nada que las frene de ser lo que quieran ser", cuenta en una entrevista con EFE su creadora.

En estos momentos, la colección cuenta con Amelia Earhart, la primera mujer en volar sola sobre el Atlántico; Malala Yousafzai, activista por los derechos de las niñas; Mary Jackson, la primera afroamericana en ser ingeniera de la NASA y Marie Curie, pionera en el campo de la radiación.

El proyecto, ganador de premios internacionales como los Taggi y los Totti -algo así como los Grammy y los Oscar de la industria de los juguetes-, cuenta con el beneplácito de expertos del sector a quienes conoció durante un curso en Estados Unidos en 2019.

"Fue alli cuando me di cuenta de que si bien los peluches son hermosos y tiernos, es muy dificil que las niñas sepan quiénes son todas estas mujeres solo jugando con sus muñecas", relata Spitalnik.

Haciendo un análisis del mercado, descubrió que ya existían muchos libros sobre las grandes mujeres de la historia, así que se lanzó hacia el desarrollo de una app equipada con un sistema de reconocimiento facial que, al enfocar a las muñecas, despliega un menú con videos

sobre sus historias.

"Actualmente estamos trabajando en agregar Inteligencia Artificial para que las niñas puedan hablar directamente y sin necesidad de escribir con, por ejemplo, Marie Curie", avanza la emprendedora.

Este largo recorrido la ha llevado a grandes éxitos, como estar en negociaciones con Disney+ Latinoamérica para el desarrollo de una serie sobre estas pequeñas rebeldes.

"La idea es parecida a 'Las Chicas Superpoderosas', pero más científico y 'friki', de modo que las protagonistas se reúnan para resolver problemas actuales como el cambio climático, el 'bullying' o la depresión', explica emocionada Spitalnik.

Próximamente saldrán a la luz dos muñecas más: Gitanjali Rao, una adolescente de 16 años que inventó un dispositivo que detecta plomo en el agua, y Gladys West, que fue la inventora del GPS. (EFE)