EL MERCURIO
MARZO I DOMINGO 5
SUPLEMENTO DOMINICAL
AÑO 16 - N° 832
CUENCA - ECUADOR

8 PÁGINAS FULL COLOR:
BELLEZA • TECNOLOGÍA • ENTREVISTA• CONSEJOS • MUNDO • MODA• GENIOGRAMA • HABLEMOS

ellas&ellos
VIDA EN FAMILIA

ENTREVISTA I Pag. 5

Nathalie Crespo Moreno

Entre el deporte y su emprendimiento

3 Agua de arroz para la cara
6 Acoso sexual
8 Fentanilo: "parecen zombies"

¡Bienvenidos juegos de Xbox a Nintendo!

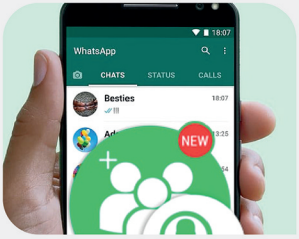
Se venía hablando desde hace mucho tiempo de esta negociación, pero ya por fin se firmó. Por un término de diez años, el catálogo de juegos de Xbox también se podrá disfrutar en Nintendo Switch. Y eso no es todo, porque "Call of Duty" y todos los títulos de Activision también pasan a la galería de la firma japonesa. Las subsiguientes entregas de la popular saga bélica serán lanzadas en simultáneo en ambas plataformas. Microsoft ofreció a Sony un compromiso similar de 10 años con los nuevos juegos de "Call of Duty", pero hasta ahora no hay un posible trato a la vista.

Lo mejor "al gratín" de Amazon Price Gaming

De vez en cuando le echamos un ojito a Amazon Prime Gaming y vemos que es una muy buena alternativa en videojuegos.
Y esta vez, nuestros amigos de SomosXbox.-com sacaron una lista de los mejores diez juegos gratuitos de esta plataforma.
La lista la encabezan "One Hand Clapping", de Handygames; "Aerial_Knight's Never Yield", de Aerial_Knight; "Metal Slug", "The King of Figthers 2003", "Metal Slug X", "The Last Blade" y "Metal Slug 3" (todos de SNK), y "BATS: Bloodsucker Anti-Terror Squad", de The Media Indie Exchange.
Todo un menú, el de Amazon Prime Gaming, que se puede adquirir por 5,99 dólares al mes.

Comunidades de WhatsApp

Las comunidades de WhatsApp funcionan de forma diferente, ya que se crean principalmente para ofrecer actualizaciones entre grupos. Una comunidad de WhatsApp solo permite al administrador enviar mensajes en el grupo de anuncios de la comunidad para que los vean todos los participantes. Los miembros no pueden reaccionar al mensaje enviado por el administrador de la comunidad, pero pueden responder a un mensaje específico en privado. Además, los miembros de la comunidad no pueden ver quién más forma parte de la comunidad. Dado que las comunidades se crearon para dar noticias o anuncios, WhatsApp mantiene la privacidad de los usuarios al no revelar su información a otros miembros. (EFE)



INFOPELIS

Dos apps para ayudarte a vestir bien!

La creación de tus outfits puede llevarte mucho tiempo y ser un desafío cada día. ¡Pero no tiene por qué ser así! Con la ayuda de la tecnología, nunca más tendrás ese dilema.

• **XZ Closet:** responndes un divertido cuestionario donde te presentan ropa y debes seleccionar si la tienes en tu armario. Este proceso hace que sea muy rápido y fácil crear tu guardarropa. Por supuesto, no es exactamente como el tuyo, pero puede darte una estimación.

• **LookScope:** una app que tiene todo lo que necesitas para crear conjuntos. Cuando inicies sesión por primera vez, te permitirá comenzar agregando elementos de muestra a tu guardarropa. Luego, para crear un atuendo, puedes hacer clic en el signo más en la parte inferior de la pantalla; esto seleccionará algunos elementos aleatorios; puedes cambiar las piezas, bloquear las que te gusten, fijándolas.

AGUA DE ARROZ PARA LA CARA

El agua de arroz es un tratamiento económico y saludable que se utiliza como una especie de tónico facial para retrasar los signos del envejecimiento, ya que cuenta con propiedades exfoliantes y blanqueadoras muy bondadosas para el cutis. También sus minerales contribuyen a la estimulación de la circulación de la dermis, que mejoran la apariencia de los poros, aportan brillo y también suavizan la textura del cutis.

Además, hidrata, matifica y alivia la irritación y enrojecimiento cutáneo.

Para su preparación debes:
1. Lavar perfectamente el arroz. Esperar a que seque por completo y vacía los granos en un recipiente amplio, y agrega las dos tazas de agua.
2. Cubre con una toalla y deja reposar durante 30 minutos. Una vez pasado este tiempo, cuela el arroz y guarda el agua en un frasco con tapa. Puedes usarla como un tónico, de preferencia, por las noches.

Mucho ojo: esta agua de arroz puedes usarla de 5 a 7 días, pero transcurrido este tiempo tendrás que desecharla. Además, puede que cambie su aroma. Este es un buen indicador, pues significa que está fermentando y que sus efectos serán mejores.

Antes de aplicarlo es importante que tu rostro esté totalmente limpio de maquillaje y otros restos de suciedad.
Cuando tu cara esté limpia y seca, aplica el agua con ayuda de unos discos de algodón. Extiéndelo dando pequeños toques por todo el rostro, especialmente en las zonas con manchas. Evita las zonas sensibles como labios y ojos, ya que podrían irritarse.
Deja que repose en la cara durante 10-15 minutos, luego retira el producto con abundante agua tibia.

Para el cabello

También este tónico es excelente para mantener linda tu melena.
• Si tu cabello es normal, aplica el agua de arroz de medios a puntas.
• Si es seco, aplica desde el cuero cabelludo hasta las puntas.
• Si es graso es aconsejable que realices la aplicación solo en las puntas.
Usa el agua de arroz luego de enjaguar el shampoo y realiza masajes con tus dedos para que penetre bien en las fibras capilares. Deja actuar durante unos 10 minutos. Pasado ese tiempo, enjuaga el pelo con abundante agua tibia y ¡listo!

Masaje facial

Son muchos los expertos que recomiendan con fervor hacer un masaje facial para embellecer la piel en tiempo récord. El masaje sirve para suavizar la piel y las pequeñas líneas de expresión y recuperar la luminosidad cuando la piel luce cansada. Masajear la piel ayuda a estimular la circulación sanguínea. Lo puedes hacer con aceite o sérum minutos antes de aplicar la base de maquillaje.

Vitamina C

Incorpora a tu rutina de cuidado facial cremas o ampollas de vitamina C, pero aplícalas por la noche ya que se trata de un activo fotosensible. La vitamina c ilumina la piel y tiene efecto queratolítico, lo que se traduce en una ligerísima exfoliación. Expertos también recomiendan usarla después de una jornada de sol ya que sus propiedades antioxidantes neutralizan el daño de los radicales libres que produce el sol, evitando el fotoenvejecimiento. Además no olvides de tenerla presente en tu dieta ya que ayuda a la formación de colágeno, fundamental para el buen estado de la piel.

Contorno de ojos

La zona debajo de los ojos es muy sensible y es donde primero se notan los síntomas del cansancio y la edad; si queremos mantener a raya las arrugas y la flacidez de la zona orbital, necesitamos un producto exclusivamente formulado para ello; en el mercado tienes varias opciones para el genero masculino. Para aplicarlo debes extender la crema por toda la superficie de la piel inferior del ojo, después, da pequeños toquecitos (como tocando un piano) y masajea ligeramente con las yemas de los dedos. Su absorción es rápida. Con una pequeña cantidad sobre el dedo índice es suficiente.

Un pañuelo con estilo

El pañuelo ha vuelto a ser unos de los accesorios imprescindibles y elegantes de la moda actual. Llevarlo en el cuello es la versión más clásica y la favorita de muchas mujeres, porque también puedes lucirlo en la muñeca, sobre el asa de la cartera, a manera de cinturón, etc.

El pañuelo al cuello eleva cualquier look pues aporta color y distinción. Puedes llevarlo ya sea en un outfit informal con unos jeans, o de manera más distinguida con un traje sastre o sobre un buzo o chompa.

Aquí algunas maneras de sacarle provecho a este accesorio:

- **Anudado a un lado:** Con un nudo simple ubicado a un costado del cuello logras transmitir una esencia parisina por excelencia.
- **Por debajo del suéter o blusa:** Esta opción es perfecta para los días frios en los que quieras darle un toque especial a tu look y mantenerte abrigada. Solo átalo dejando el nudo en el centro visible y las puntas por dentro. Un estilo sobrio donde el pañuelo otorga un plus pero no se lleva toda la atención.
- **Pañuelo fino extra largo:** se lo ha visto en las pasarlas de este año 2023, es del ancho y material de una corbata, pero mucho más largo. Puede llegar hasta las rodillas y la forma más elegante de llevarlo es sin anudar, pasando hacia atrás el otro extremo.
- **En la cabeza y atado al cuello:** Esta forma de llevarlo nos transporta a la década de los 50-60. Llevarlo de esta manera resulta muy elegante y hasta algo misterioso, nos da un aire vintage . cubre tu cabeza con el pañuelo y anúdalo al cuello.
- **Con un buzo o suéter de cuello alto:** Procura que el nudo quede en el centro y los dos extremos hagan el efecto de un gran lazo. Opta por colores que combinen con la prenda y la resalte y de vida.

CONSEJITOS!

Bailarinas + faldas

Combinar una falda con unas cómodas bailarinas es uno de los infalibles de las que más saben de moda. Una falda midi con este tipo de calzado siempre será sinónimo de éxito, tanto para invitadas como para cenas con amigas, es decir para algo formal como informal. Los modelos que están de moda esta temporada son en punta y con lazada; con tiras cruzadas y también las bailarinas con detalles tipo joya. Comodidad y elegancia!

Pinzas florales

Las pinzas han vuelo a ser accesorios predilectos de las famosas para sujetar sus cabellos, y dentro de estas llaman la atención las pinzas con grandes flores, un accesorio ideal para recogidos sin sobrecargar demasiado la melena. Úsalas para un moño, un semirrecogido o una cola. Son muy útiles, fáciles de usar y resultan muy femeninas. Un consejo: combínalas con la ropa que lleves puesta y evita usar aretes llamativos o collares muy vistosos, pues al ser un accesorio grande, no debemos sobrecargar la imagen.

LO INN

Francia.- Una modelo presenta una creación de la línea femenina Otoño/Invierno 2023/24 de la diseñadora italiana Maria Grazia Chiuri para la casa de modas Dior durante la Semana de la Moda de París, en París, Francia. Destacan las faldas midi en telas sedosas y estampadas, suéteres cortos y zapatos con calcetines.

Nathalie Crespo Moreno

Combina sus pasiones: el triatlón y su emprendimiento "Nanina Food"

Nathalie Crespo Moreno tiene 47 años, es mamá, deportista, empresaria y emprendedora. Su pasión es el triatlón y lo complementa con su emprendimiento "nanina food".

Hace seis años, el triatlón es parte de su vida y va más allá de la idea de hacer deporte. La constancia le ha llevado a participar en eventos nacionales, alcanzando primeros lugares en su categoría.

La vida de Nathalie cambió hace diez años, luego de un accidente en Miami. Ella se movilizaba en una bicicleta y fue arrollada por un vehículo. Tras superar esta "voluntad de Dios" -como califica a este momento-, se proyectó en nuevos propósitos.

Dejando al lado sus miedos volvió a subir en bicicleta. Adicionó a sus entrenamientos la natación y el atletismo, siendo el inicio de la práctica del triatlón. Motivada por su entrenador fue inscrita en su primera competencia, alcanzado el primer lugar donde sus hijos fueron su motor e inspiración durante todo el recorrido.

Con la pandemia inició su emprendimiento "nanina food", dedicado a la producción de brownies. "Tras una excelente acogida se agregó el menú pan, donas, cheescake", cuenta Nathalie Crespo. Actualmente, tiene a disposición de su clientela una variedad de postres, al que se suman productos de sal.

El producto estrella continúa siendo el brownie, que ya cuenta con el registro sanitario y está disponible en las principales cadenas de supermercados de la ciudad.

En su vivienda se adecuó el área de producción, lo que le facilita extender horarios cuando existe una alta demanda de pedidos. "El sabor y la textura es lo que le hace especial a este producto con el batido a mano y se complementa con el amor a lo que se hace", detalla.

Nathalie distribuye perfectamente su tiempo entre el deporte y el emprendimiento. En la mañana se enfoca a la parte deportiva y desde las 10:00, se dedica a la producción de sus productos.

Las redes sociales se han convertido en el medio de difusión de sus productos. Los pedidos se realizan a través del contacto 0939621668. "Existen personas que distribuyen mis productos, ya sea entre sus amistades o comercios. A ellos se les entrega a un precio especial y se convierte en una oportunidad de generar ingresos económicos", relata Nathalie.

Texto: Fernanda Ramón / Fotos: cortesía

Acoso Sexual

La violencia psicológica es un tipo de acoso muy difícil de identificar tanto para la víctima como para las personas que la rodean.

El acoso sexual corresponde a toda práctica con connotación sexual explícita o implícita que proviene de un desconocido; posee carácter unidireccional y tiene el potencial de provocar malestar. El acoso sexual se puede dividir en tres tipos en función de la gravedad:

1.- Acoso leve: acoso verbal como silbidos, piropos, peticiones sexuales, comentarios sexuales sobre la persona o su vestimenta, llamadas telefónicas, etc.
2.- Acoso medio: acoso no verbal y sin contacto físico como gestos con connotaciones sexuales, miradas insinuantes, mostrar imágenes sexuales, dar regalos íntimos no deseados, fotografías o dibujos sexualmente explícitos, espiar a la víctima mientras se encuentra en el baño o en un vestidor, etc.
3.- Acoso grave: combinación de las dos conductas, tales como abrazos y besos no deseados, tocamientos, roces, manoseos, jalones, amenazas para obtener contacto sexual, tocarse a sí mismo en frente de la víctima, etc.

También se puede realizar una división del acoso sexual agravado en:

1.- Acoso por superioridad jerárquica, por ejemplo: profesor-alumno, jefe-empleado.
2.- Acoso por anuncio de un mal o amenaza que le perjudique, por ejemplo, el jefe puede usar el despido como amenaza.
3.- Acoso por dirigirse a víctimas vulnerables, por la edad, enfermedades, situaciones difíciles por las que esté pasando, etc.

Por otra parte, la violencia de género se clasifica en siete tipos:

a) Violencia física: como golpes, rasguños, empujones, zarandeos, fracturas, entre otros.

b) Violencia psicológica: humillaciones, amenazas, manipulaciones; usualmente, el agresor hace que la víctima se sienta dependiente del agresor, culpable y merecedora de un castigo.
c) Violencia sexual: acoso, mutilación genital, violaciones, concepción, aborto forzados, etc.
d) Violencia económica: al obligar a la víctima a depender económicamente del agresor, impidiéndole tener autonomía en el ámbito laboral.
e) Violencia patrimonial: romper o dañar bienes materiales de la víctima.
d) Violencia social: aislar a la víctima, limitando su interacción con familiares y amigos.
e) Violencia vicaria: el agresor amenaza con agredir, agrede y, en algunos casos, mata a los hijos para causar daño a la víctima.

Entre las repercusiones psicológicas están: estrés, trastorno de estrés postraumático, depresión, trastornos de ansiedad; síntomas físicos como: insomnio, dolores de cabeza, hipertensión, náuseas. También sitúa a las mujeres en una posición de sumisión e inferioridad frente al agresor quien toma el control, provocando que la víctima permanezca en un ciclo de violencia que aumenta.

A pesar de que es imposible pensar en la erradicación, algunas medidas que se pueden tomar son: aplicar leyes que se enfoquen en hacer justicia, fomentar la igualdad de género, hablar sobre las formas de discriminación, crear ambientes seguros, nunca minimizar el problema, denunciar, bridar protección y apoyo, no juzgar ni culpar, entre otras alternativas; de esta manera, será más frecuente que las víctimas hablen sobre las agresiones que sufren (NNM).

Alejandra Alvarado y Ángeles García
Estudiantes- Psicología Clínica (UDA)

Aún puedo hijo

Llévame a la calle, hijo, que aún tengo buenas piernas; a caminar sin rumbo fijo contigo no me sentiré vieja...

Invítame a tu casa, hijo, el Domingo en la mañana; a compartir tu buena mesa y sentirme acompañada...

Háblame con cariño, hijo, no me retes ni te alteres; los viejos somos como niños nos gusta que nos mimen, nos sonrían sin desaire...

Festeja mis ocurrencias, no critiques mis locuras; trataré de ser valiente aunque surjan amarguras...

No me alejes de tu lado, no me hables con engaño; tengo aún mi mente clara, los recuerdos son de antaño...

Ven a verme a casa, hijo, yo no te pediré nada;
solamente tu presencia y contemplar tu cara...

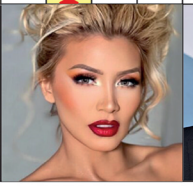
No me dejes triste y sola, no me metas a la cama; los doctores se equivocan, el dolor esta en el alma.

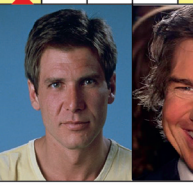
(Internet)

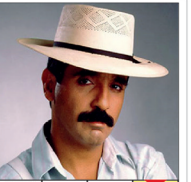
ADÓPTAME

GATITO
FUNDACIÓN ARCA
2835-201 • 4213618
Dirección: Baltazara de Calderón y Miguel Vélez (sector San Sebastián)

POR **ANDREA J. VÁSQUEZ**







ACCESORIO DE MUJER
CACIQUE ARGENTINO
UNIR, LIGAR
CAMINO
ONDA EN EL MAR
HIJO DE NOÉ
VOCAL ABIERTA
NÍQUEL
LAS DOS DE CERRO
PLANTA HERBÁCEA PL
MANGO DE VASIJA
..... PABLO MÚSICO
LÁPIDA
..... BLADES
ABUELA
VOCAL
ESPOSA DE SU HIJO
FRUTA
ULTRAMONTANO
TIENE LAS AVES
ME INFORMÉ
NOSOTROS, EN ALEMÁN
GASTA
CATEDRAL
ES PODEROSA
TECHO DEL CIRCO
RASPO
EL QUE RÍE MEJOR
..... LEÓN FIGURA TRES
METIÓ AL FUEGO
NOMBRE MASCULINO
LIMPIEZA
VERDADERO
PRESA PL
PUNTO CARDINAL
IGUALES
ESPECIE DE BÚFALO
DOLORES
CRUZ .....
ANACONDA
ASALTAR
SONRÍE
ACADEMIA
EN EL MAR
PRINCESA INDIA
VOCALES
PENDIENTE
LABRA LA TIERRA
VOCALES GEMELAS
FAMILIAR
FRUTA CÍTRICA
AUTOR: ANDREA JARAMILLO
SONRÍE
DIOS ÁRABE
AGUA GORDA
TOSTARÁ
CAMINARÉ
..... COLÓN
LO DE AQUÍ
..... MONTERO
.... PITT
PELOTA DE TENIS
... HARRISON
CUERDA
CÍRCULO
NÍQUEL
GUSANO DE LA HERIDA
LETRA DENTAL
RASPA
UTILIZA COMO ABONO
..... FELICIANO FIGURA UNO
VOCALES GEMELAS
NITRÓGANO
CIUDAD HITITA
NITRÓGENO
VOCALES
DA LA MISA
VOCALES
.... ANTHONY FIGURA DOS
MANGO DE VASIJA
NOMBRE FEMENINO
LIRA SIN VOCALES
ECUADOR
RADIO
VOZ TELEFÓNICA
ANTIGUO TRIBUTO ADUANERO
BARIO
QUE NO ES BONITA
.... CRUISE

C, NAMUNCURA, MAC, ATAR, VIA, ALO, A, RENE, A, ROBAR, RR, T, A, ASOL, ASA, EP, E, OEN, C, AA, RIW, RUBEN, SEO, IEL, I, ASO, USA, ASEO, ARUAL, S, A, ESTE, ANOA, ALOL, R, LR, RIE, L, AOT, I, CELIA, ARETE, ARA, IRE, HA, M, C, SOSA, AM, ESTO, ALA, C, E, SOGA, O, IN, URA, DU, D, CA, UL, AA, S, N, AE, R, UR, AO, S, ANAID, RL, O, RA, N, MARC, JEA, BA, FEA, MOT

ellas&ellos VIDA EN FAMILIA
SUPLEMENTO DOMINICAL DE CONTENIDO FORMATIVO • 8 PÁGINAS • FULL COLOR
DIRECCIÓN-EDICIÓN: Lcda. Dory Zamora M.
DISEÑO Y CONCEPTO GRAFICO: Dis. John Paúl Carpio F.
COMENTARIOS-SUGERENCIAS: doryzamoram@hotmail.com
Telf.: 4111786 ext 103
www.elmercurio.com.ec

Fentanilo: "Parecen zombies"

Cientos de consumidores de drogas recorren desorientados las calles de Filadelfia, EE. UU., en un estado deplorable debido a los estupefacientes, entre los cuales los más populares son el fentanilo y la heroína. La situación no es nueva, pues en 2017 la BBC declaró la calle de Kensington como el "Campamento de drogadictos al aire libre".Este barrio de Filadelfia se vuelve viral otra vez por un video compartido en redes sociales por Kim Gary, un youtuber que se ha encargado de documentar la situación de todos los drogadictos del lugar.

Comentarios como "parecen zombies", "alguien que pueda ayudarlos", "murieron en vida", aparecen en los videos compartidos por el youtuber en sus redes sociales.Lo que registran los videos de Kim Gary es solo la superficie, un diario: lo que está ahí a la vista. Los adictos y compradores ocasionales saben que la policía no molestará. Existe una curiosa tolerancia, quizás la decisión de permitir que todo se concentre allí. Y aunque parece que se tratara de una disposición oficial de las autoridades de la ciudad, se supone que no es así. Pero allí está la evidencia: esta calle de Filadelfia es peor que cualquier ficción, el callejón más oscuro, triste y perverso de un gran país.

Qué es?

El fentanilo es un opioide sintético que es hasta 50 veces

más fuerte que la heroína y 100 veces más fuerte que la morfina. Es un importante factor contribuyente a las sobredosis mortales y no mortales.

Hay dos tipos de fentanilo: el fentanilo farmacéutico y el fentanilo fabricado ilícitamente. Ambos se consideran opioides sintéticos. El fentanilo farmacéutico es recetado por los médicos para tratar el dolor intenso, especialmente después de una operación y en las etapas avanzadas del cáncer.

Sin embargo, los casos más recientes de sobredosis relacionadas con el fentanilo están vinculados al fentanilo fabricado ilícitamente, que se distribuye en mercados de drogas ilegales por su efecto similar al de la heroína. Con frecuencia se añade a otras drogas debido a su extrema potencia, lo que hace que las drogas se vuelvan más baratas, más potentes, más adictivas y más peligrosas.

Sobredosis

El fentanilo y otros opioides sintéticos son las drogas más frecuentemente involucradas en las muertes por sobredosis. Puede ser mortal hasta en pequeñas dosis. Más de 150 personas mueren cada día por sobredosis relacionadas con opioides sintéticos como el fentanilo.

Las drogas podrían contener niveles mortales de fentanilo, y no se puede ver, percibir su sabor ni percibir su olor. Es casi imposible saber si las drogas fueron mezcladas con fentanilo, a menos que analice sus drogas con tiras de prueba de fentanilo.

Un trabajo mexicano, Premio de Periodismo Narrativo

El trabajo "Fentanilo: futuro para el narco, muerte para la humanidad", publicado en la cadena mexicana Televisa el 1 de agosto de 2022, ganó el Premio Internacional Rey de España de Periodismo Narrativo.

El trabajo premiado, en el que un equipo de televisión mexicano consigue ingresar por primera vez en uno de los laboratorios de fentanilo del Cártel de Sinaloa, considerada la organización criminal más grande del país y una de las más influyentes del mundo, fue realizado por Víctor Emmanuel Valles Mata y Adrián Tinoco.

El jurado valoró un trabajo muy completo, un trabajo "de verdad", y el acceso privilegiado al procesamiento de esa droga, lo que demuestra "un gran esfuerzo periodístico".

El equipo de Televisa consiguió, tras cinco meses de investigación, tener acceso total a las operaciones secretas de la producción de fentanilo en la sierra del estado mexicano de Sinaloa.

Allí lograron documentarse sobre un "clavo de droga", proceso en el que esconden sustancias ilícitas para intentar cruzarlas a Estados Unidos.

Los periodistas hablaron con los menores de edad miembros del cártel que arriesgan su vida al trabajar con productos tóxicos y entrevistaron a un cocinero y jefes locales.

El fentanilo está empezando a causar estragos no solo en Estados Unidos, sino también en la frontera con México, en ciudades como Tijuana, donde va en aumento el número de consumidores, sobredosis y muerte. (EFE/Forbes/BBC/ Agencias)