

 **EL MERCURIO**

**FEBRERO | DOMINGO 18**

SUPLEMENTO DOMINICAL

AÑO 17 - N° 878

CUENCA - ECUADOR

ENTREVISTA | Pag. 3

# Pedro Moncayo

*Sus obras en arquitectura  
recorren el mundo*



elias & ellos

VIDA EN FAMILIA

**TECNOLOGÍA**

**2**

App ecuatoriana de cocina

**MASCOTAS**

**5**

Frutas para tus peluditos

**TEMA**

**6**

10 Claves del bienestar

# No dejes que tu celular se descargue por completo de manera regular!!



No es recomendable dejar que tu celular se descargue por completo de manera regular. Los dispositivos modernos, como los teléfonos inteligentes, utilizan baterías de ion de litio que funcionan mejor cuando se mantienen cargadas

entre el 20% y el 80% de su capacidad. Esto se debe a que las baterías de ion de litio tienen una vida útil más larga cuando se mantienen en este rango de carga.

Dejar que la batería se descargue completamente con frecuencia puede provocar un estrés adicional en la batería y acortar su vida útil.

Sin embargo, es recomendable hacer una descarga completa de vez en cuando, aproximadamente una vez al mes, para recalibrar el medidor de batería y mantener una lectura precisa de la carga. Este proceso ayuda al sistema de gestión de la batería a estimar con mayor precisión la cantidad de energía que queda en la batería.

En resumen, aunque es beneficioso realizar una descarga completa ocasionalmente para recalibrar el medidor de batería, no es recomendable dejar que tu celular se descargue por completo de manera regular. Es mejor mantenerlo cargado entre el 20% y el 80% siempre que sea posible para prolongar la vida útil de la batería.

## NOVEDADES:



### Para que los peques aprendan a leer

Una excelente opción gratuita es "ABCya! Word Clouds". Este juego virtual está diseñado para ayudar a los niños a mejorar sus habilidades de lectura mientras se divierten. Los niños pueden crear nubes de palabras utilizando letras y sonidos, lo que les permite practicar la formación de palabras y reconocer patrones de letras de manera interactiva y entretenida. Además, pueden experimentar con diferentes combinaciones de letras para descubrir nuevas palabras. El juego ofrece un entorno colorido y amigable que motiva a los niños a participar y aprender mientras juegan. "ABCya! Word Clouds" es accesible a través de navegadores web y está diseñado para niños en edad preescolar y de primaria, lo que lo convierte en una herramienta educativa útil y divertida.



### Una aplicación ecuatoriana gratuita para cocinar

"Recetas Ecuatorianas" es una app que ofrece una amplia variedad de recetas auténticas de la cocina ecuatoriana, desde platos principales hasta postres tradicionales. Con una interfaz fácil de usar y recetas detalladas paso a paso, permite a los usuarios descubrir y preparar deliciosos platos típicos nacionales. Además, la aplicación ofrece opciones de búsqueda por ingredientes y categorías, lo que facilita encontrar la receta perfecta para cualquier ocasión. Desde ceviche hasta encebollado, y desde bolones hasta buñuelos, esta aplicación está disponible tanto para dispositivos Android como iOS, lo que la hace accesible para una amplia audiencia de amantes de la cocina ecuatoriana en todo el mundo.



### Ahorra en la factura de electricidad!

El consumo de energía de los artefactos eléctricos cuando están conectados pero no están en uso varía según el dispositivo y su eficiencia energética. Aunque el consumo puede ser mínimo para algunos dispositivos, otros pueden consumir una cantidad significativa de energía en modo de espera. Por ejemplo, los cargadores de teléfonos móviles, televisores, computadoras y electrodomésticos con funciones de espera suelen consumir energía incluso cuando no están en uso. Este fenómeno se conoce como "consumo de energía en espera" o "consumo fantasma". En general, el consumo de energía en espera de los dispositivos electrónicos puede representar hasta el 10% o más del consumo total de energía de un hogar. Desconéctalos para ahorrar en la factura de electricidad.

## TECNOLOGÍA

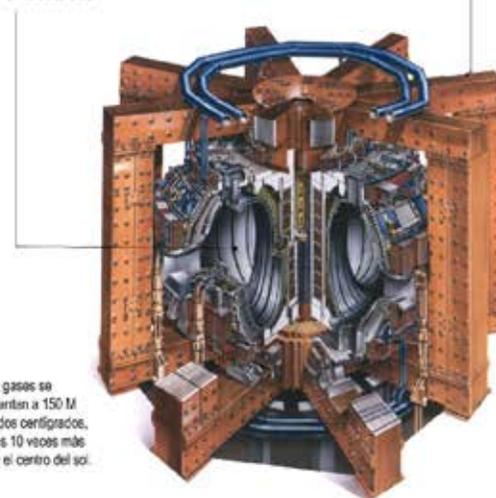
### Avance en busca de una fuente de energía limpia e ilimitada

#### El reactor

El Joint European Torus (JET), una de las máquinas de fusión más grandes y potentes del mundo, conocida como tokamak, ha demostrado su capacidad para generar energía de fusión de forma fiable y, al mismo tiempo, establece un récord mundial en producción de energía.

Utiliza potentes campos magnéticos para confinar plasmas, o gases altamente ionizados en un recipiente con forma de toroide.

Circuito magnético  
Núcleo de transformador de hierro



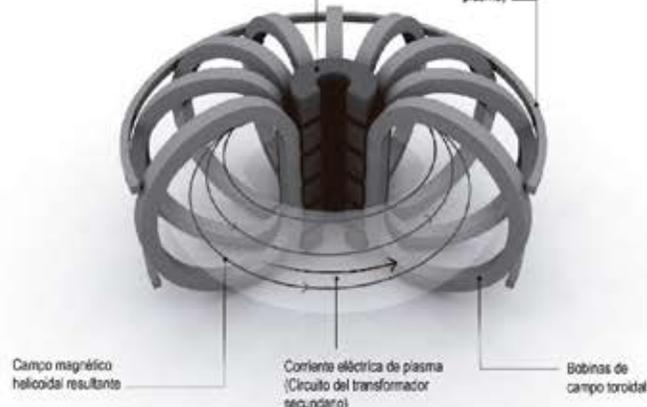
Los gases se calientan a 150 millones de grados centígrados, unas 10 veces más que el centro del sol.

#### El recipiente

Las condiciones extremas en el tokamak impulsan reacciones de fusión en las que los núcleos atómicos se unen para formar nuevos elementos, liberando enormes cantidades de energía en el proceso.

Bobinas de campo poloidal interno  
(Circuito del transformador primario)

Bobinas de campo poloidal externo  
(Para posicionamiento y forma del plasma)



Campo magnético  
helicoidal resultante

Corriente eléctrica de plasma  
(Circuito del transformador secundario)

Bobinas de  
campo toroidal

#### El récord mundial en producción de energía

En los experimentos finales de deuterio-tritio (DTE3) de JET, se produjo constantemente alta potencia de fusión durante 5 segundos, lo que resultó en un récord innovador de 69 megajulios utilizando tan solo 0,2 miligramos de combustible.

Si se demuestra que la energía de fusión es viable a escala, los futuros reactores podrían impulsar una revolución energética verde.

1 kg  
de combustible  
de fusión

contiene aproximadamente  
10 millones de veces  
más energía que

1 kg  
de carbón,  
petróleo o gas

CO<sub>2</sub>

Y las reacciones de  
fusión no liberan  
gases de efecto  
invernadero.

# Pedro Moncayo Torres

**Sus obras en arquitectura recorren el mundo**

**P**edro Moncayo Torres es Arquitecto graduado en la Universidad de Cuenca, con un máster en Proyectos Arquitectónicos Avanzados, en la Universidad Politécnica de Madrid.

Su pasión por la arquitectura es una herencia familiar. Su padre es de profesión Ingeniero Civil y varios de sus tíos comparten la misma profesión, por lo que siempre estuvo involucrado en esa actividad. "Me decidí por la arquitectura porque soy aficionado al arte y fotografía", cuenta.

En sus inicios, junto a un compañero abrieron un estudio y participaron en un concurso organizado por el Colegio de Arquitectos del Azuay para la ampliación de su sede y al resultar ganadores el proyecto se cristalizó. Al año y medio se independizó como "Pedro Moncayo Torres Arquitectura" y tiene más de 10 años de experiencia en el área.

Entre sus obras a lo largo de su carrera profesional destacan la readecuación de una edificación patrimonial ubicada en la Plaza San Francisco, siendo reconocido con el premio "Fray José María Vargas" por parte del Municipio de Cuenca, en la categoría "Readecuación". "En síntesis, el proyecto conjuga una muestra de las técnicas constructivas de la arquitectura vernácula, el valor histórico del contexto y la integración de nuevos usos y requerimientos como una propuesta de recuperación de edificaciones subutilizadas y con ello la reactivación del casco histórico de la ciudad a través de la vivienda", explica.

Actualmente, su proyecto "El Refugio" fue nominado a un premio en la plataforma internacional ArchDaily, como edificio del año. En este espacio se publican proyectos arquitectónicos de todo el mundo. "Se compartió el proyecto, se



proporcionaron los planos, reseña y toda la información, teniendo una excelente acogida. Lo mejor de todo, no solo se publicó en esta plataforma, sino que el proyecto se conoció en varios países y continentes", cuenta.

"El Refugio" es la construcción de una casa de campo, al interior de una hacienda en Tutupali, pensada en un grupo familiar reducido como un espacio de descanso. Pedro Moncayo detalla que, este proyecto se organiza en dos volúmenes simples. El primer bloque alberga el área social, incluyendo en este un amplio portal, como elemento de transición entre la naturaleza y el hogar. El segundo elemento, ubicado en la parte posterior para generar privacidad, contiene el área de descanso. La separación entre ambos volúmenes genera una tercera zona, que constituye el corazón del proyecto: la cocina y la barbacoa. Este espacio retoma la idea del hogar primitivo, el fuego como núcleo que convoca a las personas.

Además, los muros de piedra local, los pisos de ladrillo de producción artesanal y los techos de madera, carrizo y teja generan un equilibrio térmico, que contrarresta las condiciones climatológicas del sector.

Dentro de sus proyectos, en los próximos días se inaugurará el inmueble patrimonial "Casa Solano", que fue rehabilitado en la Av. Fray Vicente Solano. "La parte estética está vinculada a la historia de la edificación. Todo el acabado en materialidad de fachadas responde a una reseña histórica que se hizo, sabiendo que es un bien patrimonial", señala.

Para conocer más sobre sus proyectos y recibir asesoría a nivel nacional pueden contactarse al número 098 911 6570. En Instagram lo encuentran como @pmtarquitectura o su página web pedromoncayotorres.com.



## ¿Cómo combinar el color de moda?

**E**l color del 2024, designado por el Instituto Pantone, es el 13-1023 Peach Fuzz, considerado como "un melocotón suave y aterciopelado cuyo espíritu omnipresente enriquece la mente, el cuerpo y el alma".

Tu tono que fluctúa entre el rosa y el naranja y que suele ser ubicado dentro de los tonos pastel.

Este color aporta calidez y elegancia moderna además de que es muy fácil de combinar y sienta bien tanto en ropa como en maquillaje.

Según los expertos en moda este color es ideal para las mujeres con pieles, ojos y cabello claros. Si tienes esas características dale riendas sueltas a tu creatividad y arma tus looks según tu estilo.

Si por lo contrario tu piel, ojos y cabello son oscuros se sugiere que lo lleves en la parte inferior de tu cuerpo,

como faldas, pantalones, accesorios y complementos.

El Peach Fuzz brilla especialmente cuando se combina con ciertos colores como:

- Con un blanco puro crea un contraste refrescante y limpio.
- Con el marrón evoca una sensación de elegancia natural.
- Con negro se logra una audaz declaración de sofisticación.
- La combinación de «Peach Fuzz» con azul marino crea un contraste sofisticado y atractivo.

Este tono es ideal también para eventos más formales, y por la noche; puedes optar por un vestido elegante en este tono ya que aporta una dosis de feminidad y suavidad que puede destacar en cualquier gala o evento social.

Si eres reservada al adoptar nuevas tendencias o no te convence el color, la integración de accesorios en «Peach Fuzz» como bolsos, zapatos, aretes o bufandas ofrece una manera sutil pero impactante de adoptar esta moda.

### CONSEJITOS!



### Perlas!!

Las perlas vuelven a estar de moda porque ahora se llevan también en toda prenda imaginable, como vestidos, chompas, jeans y hasta en maquillajes. Además, no hay joya más atemporal que las protagonizadas por perlas, y las estrellas de esta temporada son los collares. Hay uno en concreto y una forma de lucirlo que regresa con fuerza según las expertas en moda: el collar largo de perlas y la forma de llevarlo dándole dos vueltas a diferentes alturas.

### Cinturón fino

El cinturón fino llevado por encima de abrigos, vestidos, camisas largas o chompas se ha convertido en una constante sobre las pasarelas y en el eterno favorito de las seguidoras de la moda. Esta prenda es capaz de transformar un look en apenas segundos. Este accesorio, en esta temporada 2024, le dice adiós a las hebillas XXL y vuelve a recurrir al extremo contrario, devolviendo el protagonismo a los cinturones más finos y delicados con hebillas pequeñas. Con tip de moda para sacarle provecho a esta prenda es combinarlo a tono con los zapatos.



### Uñas para una cita



En un día romántico hay quienes adoran celebrarlo por todo lo alto y esto incluye llevarlo hasta en nuestra manicura. Si queremos ir sobre seguro, la manicura francesa es la mejor aliada. Es un clásico atemporal que jamás pasa de moda y que se puede adaptar a cualquier momento u ocasión. Podemos llevar las puntas rojas o ponerle unos brillos sutiles con forma de corazón a una de las uñas. Si eres más audaz llévalas de un solo color, el rojo!!

# FRUTAS QUE PUEDEN DISFRUTAR TUS PELUDITOS

**E**s importante tener en cuenta que no todas las frutas son seguras para nuestros perros, algunas pueden ser tóxicas o causar malestar gastrointestinal. Sin embargo, hay varias frutas que son seguras y saludables para los "peluditos" cuando se ofrecen en moderación como parte de una dieta equilibrada.

Aquí algunas opciones:

- **Manzanas:** son una excelente opción. Son ricas en fibra, vitaminas A y C, y antioxidantes. Asegúrate de quitar las semillas y el corazón, ya que contienen pequeñas cantidades de cianuro, que pueden ser perjudiciales para los perros en grandes cantidades.

- **Fresas:** son bajas en calorías y ricas en fibra, antioxidantes y vitamina C. Sirve las fresas en trozos pequeños y quita las hojas verdes, ya que pueden ser difíciles de digerir.

- **Plátanos o guineo:** son ricos en potasio, fibra y vitaminas B6 y C. esta fruta también es una buena fuente de energía para los perros activos.

- **Sandías:** son refrescantes y una excelente fuente de hidratación para los perros. Están llenas de agua y vitaminas A, B6 y C. Asegúrate de quitar las semillas y la cáscara antes de ofrecérselas a tu perro.

Otras

Otras frutas seguras para los perros incluyen las peras, los arándanos, las moras y las piñas. Siempre introduce nuevas frutas en la dieta de tu perro con moderación y supervisa cualquier reacción adversa.

Ten presente que estas frutas deben servirse como golosinas ocasionales y no como sustituto de una dieta equilibrada y específica para perros.



## CUIDADOS PARA GATAS LUEGO DEL PARTO

La alimentación de una gata postparto es crucial para su salud y la de sus crías. Durante este periodo, la madre necesita una dieta rica en nutrientes para ayudarla a recuperarse del parto y para producir leche de calidad para sus gatitos. Se recomienda ofrecerle alimentos de alta calidad formulados específicamente para gatas lactantes, que sean ricos en proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Es importante asegurarse de que tenga acceso constante a agua fresca. Algunas gatas pueden necesitar cantidades mayores de alimento durante la lactancia.



## HELECHOS

Los helechos comunes generalmente prefieren suelos húmedos y bien drenados. El riego regular es fundamental para mantener su salud y apariencia exuberante. Se recomienda regar un helecho común aproximadamente dos veces por semana durante los meses más cálidos, cuando el sustrato se seque superficialmente. En climas más frescos como el nuestro es posible que necesiten menos agua, por lo que puedes reducir la frecuencia a una vez por semana o incluso menos, dependiendo de la humedad ambiental. Es importante evitar que el sustrato se seque por completo, pero también debes evitar el encharcamiento, ya que esto puede provocar pudrición de las raíces.



**ADÓPTAME**

Me llamo **Bruno**

Si tú Deseas ayudarnos con tu tiempo, dinero, alimento, atención veterinaria, etc. Comunícate con nosotros.

**FUNDACIÓN ARCA**  
2835-201 • 4213618

Dirección: Baltazara de Calderón y Miguel Vélez (sector San Sebastián)

# 10 claves para sumar años con bienestar



**E**l Envejecimiento Saludable (ES) consiste en fomentar y mantener la capacidad funcional de las personas mayores, es decir que sean capaces al aumentar años de ser y hacer lo que para ellas es importante, y que les permita el bienestar en la vejez.

La tendencia a nivel mundial es que las personas vivan más tiempo y algunas proyecciones estadísticas prevén que el número de personas de 80 o más años de edad se triplique entre 2020 y 2050, según los expertos.

## 1. Practicar ejercicio:

Caminar es una de las mejores opciones, ya que mejora el equilibrio, favorece la sensación de seguridad y la movilidad a largo plazo, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y ayuda a mantener un peso corporal adecuado. Otras opciones recomendadas son bailar, nadar, practicar Pilates, taichí o cualquier otra actividad física, teniendo en cuenta que el tiempo y el tipo de ejercicio debe ser el indicado por el médico, especialmente si se tienen antecedentes de lesiones o patologías a considerar.

## 2. Alimentarse bien:

Hay que combinar alimentos proteicos que fomentan la regeneración celular (carne, pescado, huevos, productos lácteos, legumbres); alimentos que aporten energía (cereales, grasas, aceite); y alimentos que ayuden a protegernos

de enfermedades (verduras, frutas ricas en vitamina C), además de beber agua con frecuencia, aunque no se tenga sed.

## 3. Hacerse revisiones médicas periódicas

### 4. Cuidar la mente:

Se recomienda reunirse con amigos y familiares, conversar, leer, realizar actividades culturales o creativas, que favorecen el bienestar y el ánimo, reduciendo la pérdida neuronal.

## 5. Mantener una higiene correcta:

Muchos problemas de salud, como las infecciones o los trastornos bucales o dermatológicos, son producto de una higiene deficiente.

## 6. Disfrutar de un sueño reparador

Dormir y descansar adecuadamente tiene múltiples ventajas para aumentar el bienestar sobre todo al cumplir años. Reducir las afecciones inflamatorias, fortalecer el sistema inmunológico, aliviar el estrés, reducir la obesidad y disminuir los riesgos de sufrir demencia son algunos de los ejemplos, según los especialistas.

## 7. Evitar los riesgos del cigarrillo

## 8. Cuidar la salud ocular

El ojo es el primer órgano en mostrar signos clínicos de envejecimiento. Dejar de fumar, tomar alimentos que contengan vitaminas C y E, zinc, luteína, zeaxantina y ácidos grasos omega-3, usar lágrimas artificiales para prevenir la sequedad ocular, practicar regularmente una actividad física y proteger los ojos de los rayos de sol con gafas de sol homologadas, son recomendaciones básicas para mantener una buena salud visual.

## 9. Estimular las neuronas

Leer, redactar textos cortos y completar juegos de palabras -como los crucigramas o las sopas de letras-, son ideales para mejorar las habilidades verbales y prevenir el riesgo del deterioro cognitivo en personas mayores, aseguran.

También realizar operaciones matemáticas, completar sudokus, rompecabezas, tocar instrumentos musicales, etc.

## 10. Fomentar el humor y la vida social

Cuando reímos y tenemos un buen estado de ánimo, en nuestro organismo se reducen los niveles de colesterol y se segregan endorfinas, las llamadas "hormonas de la felicidad". Sus efectos repercuten en los sistemas límbico, endocrino, digestivo, cardiovascular y respiratorio. (EFE)

# Sudoku

Llene los espacios vacíos con los números del 1 al 9. No repita los números en su propia fila horizontal o vertical ni en el cuadrado que los contiene

7		6		2	9	8	1	5
	3							
		1	8	6			4	
		4			2	5		9
3		7	5	4				
	1				3	6	7	
4	2					1		
9			2		8			7
		5	6	9		3		8

SOLUCIÓN:

8	2	6	7	9	8	9	2	1
2	3	7	8	1	2	3	4	6
9	6	1	5	6	1	8	2	7
1	4	9	8	3	4	5	1	6
1	8	2	9	7	6	2	5	3
6	3	5	2	1	9	7	8	4
2	7	6	1	8	3	5	2	9
2	9	2	1	5	7	6	8	3
5	1	8	2	3	4	9	7	6

## LABERINTO



# Sopa de Letras

S	O	F	B	G	B	W	H	J	N	Z	P	I	A	O	L	D	K	Y
M	T	E	R	Q	C	U	I	W	V	E	G	U	R	I	X	F	L	O
N	M	C	E	D	B	A	H	O	Q	Z	P	H	D	N	T	A	M	F
N	F	G	V	O	E	E	Y	M	C	J	R	O	K	O	D	U	A	R
Q	S	H	E	O	V	D	U	J	T	Z	X	M	K	M	Q	S	N	E
S	B	I	L	G	P	A	I	E	V	E	U	E	B	I	P	W	U	C
O	Y	N	S	X	Z	C	L	C	Q	T	D	N	M	T	H	C	S	I
T	Y	O	A	K	H	U	W	J	A	A	G	A	Z	S	O	E	C	M
N	F	T	M	M	J	L	A	W	N	T	G	J	E	E	P	I	R	I
E	A	A	G	S	C	O	T	O	F	R	O	E	E	T	B	S	I	E
I	O	S	F	R	C	I	S	G	A	J	V	R	H	X	M	D	T	N
M	P	B	O	U	A	R	Z	T	Y	C	G	I	I	A	V	J	A	T
I	E	M	S	R	E	N	I	Q	Z	R	I	H	Z	A	V	C	K	O
T	G	D	B	P	P	T	T	C	E	X	A	E	N	V	T	A	S	C
N	W	K	Z	P	U	L	J	R	G	M	B	O	B	Q	F	R	Y	H
E	K	Q	W	D	X	E	N	H	V	A	D	F	A	M	I	T	T	U
S	P	S	Z	B	L	R	Y	D	C	P	B	L	Q	S	Y	A	E	W
I	R	O	T	U	A	V	R	N	U	N	Z	O	B	R	A	M	P	Z
K	G	N	C	T	U	S	E	O	J	L	X	D	H	V	Q	Y	F	A

## DEDICATORIA

ENCUENTRE LAS PALABRAS DE LA LISTA

- AUTOR
- BREVE
- CARTA
- DEDICATORIA
- ENCABEZA
- GRATITUD
- HOMENAJE
- MANUSCRITA
- NOTA
- OBRA
- OFRECIMIENTO
- PERSONA
- PROSA
- SENTIMIENTOS
- TESTIMONIO

## crucigrama

	... Lull, mallorquín al que se le atribuye la invención de la rosa de los vientos y del nocturlabio	Muchacha de corta edad	Prefijo de negación	En Cuba, tipo de marfillo muy pesado	Escoger una cosa entre varias	Roca de estructura pizarrosa
Escafo con el asiento y el respaldo acollado						
Recurso del que se espera sacar gran provecho						
Símbolo químico del fúor	Enfermedad incipiente o poco determinada		Siglas de Nuclear Threat Initiative			
Cólera			Desaparecida agencia de inteligencia de Colombia			
Padecer y sufrir trabajos y miserias						Viene con algo a cuestas
Sufijo que significa 'tumor'			Instrumento musical persa		Método de planificación	
Negación		Comando de UNIX			Índice del grado de acidez de una disolución acuosa	
		Símbolo del terbio				
	En Uruguay, caballo usado en los cultivos de arroz					
	Astrónomo que hizo construir el Uraniborg					



# Recomendaciones para practicar 'trekking' y senderismo

**M**antenerse hidratado, alimentarse adecuadamente, prepararse físicamente, entrenar la fuerza... Estos son algunos de los consejos que los expertos de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) nos dan para disfrutar más de las rutas de senderismo y trekking.

Senderismo o trekking? Pese a que en la actualidad estos dos términos están íntimamente relacionados y pueden llegar a confundirse, el senderismo y el trekking no son exactamente la misma práctica.

El senderismo suele hacer referencia a recorridos de corta duración, de uno o pocos días, en caminos y senderos bien delimitados y de una dificultad más bien baja.

El trekking, por el contrario, implica realizar un viaje más largo, por lo general de una semana como mínimo, con una dificultad más elevada. Además, a diferencia del senderismo, los caminos no tienen que estar delimitados.

Sin embargo, actualmente existen rutas de senderismo bien delimitadas que, por su dificultad, podrían considerarse como trekking.

## ¿Y si soy principiante?

Nunca es tarde para empezar en estas prácticas y las

personas sedentarias también pueden prepararse para largas caminatas.

En casos de principiantes, es fundamental recordar que es más importante la forma física que la edad, por lo que una buena rutina de ejercicios y la adquisición de hábitos saludables es fundamental.

"El senderismo y el trekking permiten elegir niveles de dificultad distintos, lo que favorece su práctica en cualquier etapa de la vida.

## ¿Cómo podemos prepararnos?

- Ejercicios que acompañen a acciones cotidianas: Las personas que no acostumbren a realizar ejercicio pueden empezar por implementar pequeños cambios en las actividades cotidianas como subir escaleras, ir a algunos sitios caminando o en bicicleta ...

- Ganar fuerza muscular: Para ello se debe dedicar dos entrenamientos a la semana a ejercicios de fuerza.

- Realizar caminatas largas una vez por semana: Dedicar un día a la semana a andar por un lugar similar en desnivel, distancia y pavimento al del reto. Se debe comenzar con caminatas de aproximadamente el 60 % de los kilómetros de

la de cada etapa que vamos a realizar, para que en unas 6-8 semanas seamos capaces de terminar una de la misma distancia que la planeada.

- Día de descanso y asimilación: Es aconsejable destinar el día siguiente a la larga caminata a descansar.

La fatiga puede ser una molestia casi inherente en ciertas actividades de larga duración, como estas caminatas. Para intentar combatirla, los profesionales de la salud recomiendan realizar estiramientos musculares y respetar el descanso físico.

Por otro lado, las lesiones y los calambres son más frecuentes en personas sedentarias, por lo que es importante no realizar un sobreesfuerzo, evitar la falta de minerales derivada de la sudoración excesiva y mantenerse hidratado. En ocasiones es bueno añadir vitaminas a la dieta para producir energía.

La espalda puede ser el punto débil del senderista, ya que cargan mucho peso en ella durante días consecutivos. Para que no sufra en exceso, recomienda realizar ejercicios para fortalecer la faja abdominal, usar calzado cómodo y adecuado y asesorarse con profesionales en caso de necesitar ayuda. (EFE)