



ENTREVISTA | Pag.3

Karina Morocho

Hermosas creaciones hechas a mano

Ellos & ellas

VIDA EN FAMILIA

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

2 Avatares creados con IA

5 Consejos para tener un hámster

8 Beneficios del ejercicio

Avatares creados con IA ganan terreno en las redes sociales



La ficción cada vez se mezcla más con la realidad en las redes sociales y ahora los usuarios, a veces sin saberlo, se pueden topar con 'influencers' (la inmensa mayoría mujeres) generadas con inteligencia artificial (IA) o incluso pueden chatear con dobles digitales de famosos.

Es el caso de Anita Lopez, que se describe en Instagram (@fit_aitana) como una creadora de contenido digital a la que le gustan los videojuegos y el ejercicio, pero al final de la biografía que aparece en su cuenta pone: "Desarrollada por I", junto al emoticono de un robot.

En el 60 % de sus más de 90 publicaciones se puede ver a esta "mujer de pelo rosa" en ropa interior, bikini o top deportivo, y los textos de sus post no aclaran que es una ilusión creada por The Clueless, una compañía con sede en Barcelona.

Según Financial Times, esta 'influencer' con más de 300.000 seguidores 'gana' hasta 11.000 dólares al mes y le pagan 1.000 dólares por publicación para anunciar productos de marcas como la ropa interior de Victoria's Secret y la línea de cuidado del cabello Olaplex, cantidades que lógicamente se llevan sus creadores.

No es de extrañar que las agencias de modelos de IA se quieran hacer con un pedazo de la economía de los creadores, que el año pasado estaba valorada en 250.000 millones de dólares. (EFE)-(I).

NOVEDADES:



ChatGPT GPT-5

"Ya sé utilizar GPT-4... llegó el GPT-5"

Así es la cosa. La velocidad del desarrollo de la IA es tan vertiginosa que, ni bien hemos aprendido a desempeñarnos en el uso de los modelos generativos, aparece uno nuevo. OpenAI, creadora del famoso ChatGPT, pisó el acelerador y anunció que GPT-5, su herramienta de IA generativa mejorada, podría ver la luz a mediados de año. Según Business Insider, OpenAI todavía tiene a GPT-5 en su campo de entrenamiento, pero algunos clientes empresariales ya recibieron una prueba del último modelo. Pero, antes del lanzamiento al mercado, OpenAI realizará una prueba de seguridad interna y se formará un "equipo rojo". Y, ¿qué es eso? Es un proceso en el que un grupo de personas cuestionará la herramienta de diferentes maneras para encontrar problemas antes de hacerla disponible para todo el mundo.



Aplicaciones para ayudarte a hacer dieta

- MyFitnessPal: Esta aplicación te permite realizar un seguimiento de tus calorías, nutrientes y ejercicio. También ofrece recetas saludables y consejos de nutrición.
- Lose It!: Es otra aplicación popular que te ayuda a establecer metas de pérdida de peso, realizar un seguimiento de tu ingesta de alimentos y registrar tu ejercicio físico. También proporciona herramientas para la comunidad y motivación.
- Lifesum: Ofrece un enfoque personalizado para la pérdida de peso y la mejora de la salud. Permite hacer un seguimiento de la ingesta de alimentos, el ejercicio y el agua, y ofrece planes de comidas y recetas saludables.



Flo: Mi Calendario Menstrual

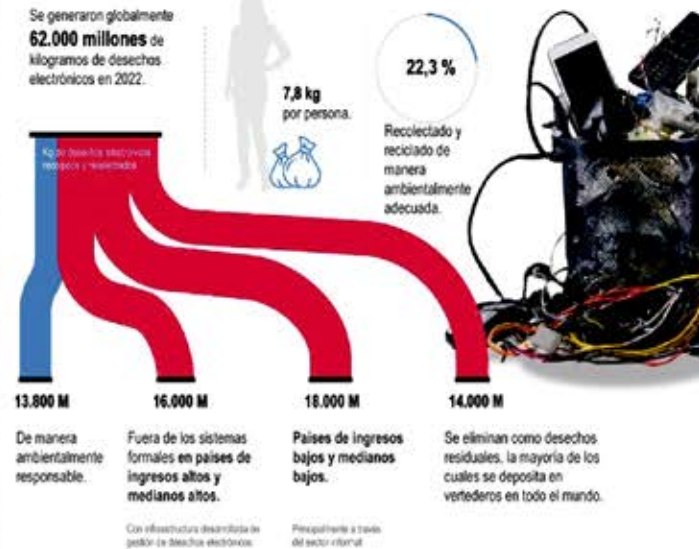
La app Flo: Mi Calendario Menstrual, está creada junto a más de 50 expertos en salud y medicina y tiene el objetivo de ofrecer a los usuarios una guía completa sobre salud menstrual. La app está pensada para cualquier etapa vital, equipada con funciones como el seguimiento del ciclo menstrual, la fertilidad y el embarazo. Permite hacer un seguimiento total, desde el día del inicio de la menstruación hasta el final, calculando la ventana de fertilidad. Las funciones generales de la aplicación son un calendario menstrual, una calculadora de ovulación, un calendario de embarazo, recordatorios de la próxima fecha de ovulación o menstruación estimada y seguimiento del estilo de vida. Disponible y gratis para Android e iOS.

TECNOLOGÍA

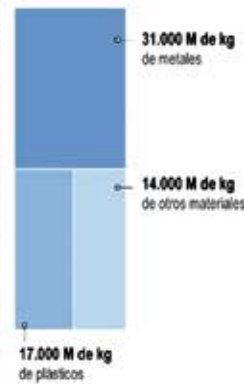
El rápido crecimiento de la basura electrónica que supera al reciclaje

Desechos electrónicos

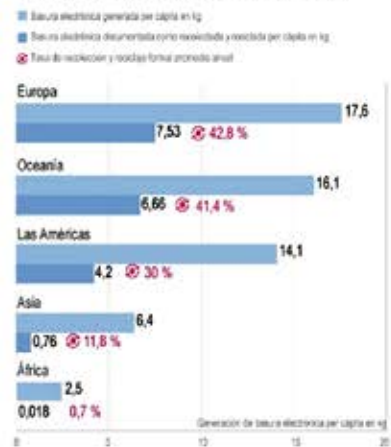
Desde 2010, superan casi cinco veces la recolección y reciclaje formales



Composición de los desechos electrónicos globales en 2022



Cantidad de basura electrónica generada y recogida



El mundo frente a los residuos electrónicos



Impacto económico monetario anual de la gestión de residuos electrónicos



M: Millones \$ dólares

Fuente: Instituto de las Naciones Unidas para la Formación Profesional y la Investigación (UNITAR)

Agencia EFE

GALERÍA 9 ³/₄



Creaciones a
MANO
de artistas
cuencanos



Galería 9 ³/₄ es un espacio de arte con un sinnúmero de artículos elaborados a mano. En este sitio están las creaciones de las marcas cuencanas Sara Arte de Carolina Pesántez y Gizli Galería de Fernando Campoverde y Karina Morocho.

Karina es artista escénica y su esposo Fernando es artista visual, mientras que Carolina también es artista visual. Se conocieron en la Universidad y hace cinco años se fusionaron para las creaciones.

Sara Arte elabora art toys en tela, mientras que Gizli se especializa en resina. En este espacio se encuentran artículos como: amigurumis, jarros personalizados, máscaras, camisetas, artículos de decoración y más.

Existe una línea completa de Harry Potter, de ahí el nombre de la tienda. "Es un mundo de fantasía y con

nuestras creaciones damos vida a nuestras producciones... Harry Potter es magia y este espacio es mágico", relata Karina Morocho.

Dentro de las creaciones también existe una línea de anime y Studio Ghilbi. Gran parte de la producción es bajo pedido y personalizado de acuerdo a las necesidades de cada cliente. "Tenemos artículos que se elaboran un par de veces en el año y no se repiten, lo que les convierte en únicas", señala.

Los productos de la tienda son elaborados a mano y con diseños exclusivos. "Utilizamos tela, elaboramos en crochet, resina, polímero de PVC, por mencionar algunos", explica. Además, han dado apertura a que productos de otros artistas también se exhiban en la galería, como es el caso de zapatos, pulseras y libretas. La Galería 9 ³/₄ está ubicada en las calles Mariscal Sucre

6-30, entre Hermano Miguel y Borrero. El horario de atención es de lunes a viernes, de 09:30 a 13:00 y de 14:00 a 18:30, los sábados de 10:00 a 13:00 y de 14:00 a 16:00.

En su cuenta de Instagram @galeria9.3_4 existen fotografías de sus productos, lo que les ha permitido llegar con las creaciones a varias partes del país, coordinando el envío entre la galería y el cliente.

Las creaciones de la galería son únicas y este espacio es un mundo de fantasía, donde se pueden encontrar artículos inimaginables, elaborados por manos de artistas cuencanos apasionados por el arte.

El estilo coquette



El estilo coquette se ha popularizado mucho estos meses tanto en la moda como en otras facetas del día a día, el estilo quiere reproducir una estética dulce y muy femenina.

El coquette es una tendencia inspirada en la época victoriana que se caracteriza por vestidos pomposos y el uso de tejidos delicados, como el satén. También incorpora encajes, adornos, volantes, lazos y colores claros, preferentemente en tonos pastel.

Los colores más predominantes son el blanco, el beige, el rosa y el gris, pero lo que más se busca son gamas cromáticas suaves. En esencia, es un estilo delicado, femenino y con el que se busca la sofisticación.

La tendencia coquette está ahora muy de moda, pero en realidad surgió hace ya más de una década, en concreto en 2010.

Características

Dominan colores suaves como el rosa, el azul cielo, lavanda, el verde mental, el blanco y el beige. Se buscan prendas con gamas cromáticas que inspiren delicadeza y ternura.

La textura de las prendas debe ser súper romántica, con la presencia de encajes, el uso de gasa, tul, seda y algodones ligeros.

Las prendas dejan ver siluetas femeninas, con vestidos vaporosos, faldas midi y blusas con mangas abullonadas.

Detalles coquetos como los lazos, botones vintage y accesorios muy femeninos como diademas y joyas discretas.

Este aire romántico no trata de infantilizar la moda, sino de celebrar la esencia femenina con seguridad y empoderamiento.

Tips

- Usa vestidos de punto en tonos claros, los puedes combinar con unas botas altas para ganar en estilo.
- Apuesta por una blusa de encaje y pantalones palazzo, conseguirás ese espíritu romántico tan perseguido en la tendencia coquette.

CONSEJITOS!



Azul cielo para tus uñas

En la moda de la manicura las tonalidades pastel siguen siendo un acierto para acaparar todas las miradas y llevar unas manos hermosas y en tendencia. Entre los colores preferidos de esta temporada está el azul cielo, secundando al famoso rosa bebé que también se mantiene como otro de los tonos pasteles preferidos. En cuanto a la forma de la uñas, las puedes llevar cuadradas, redondas, almendradas; pero el porte tiende más bien hacia lo corto o mediano, atrás quedaron las uñas gigantes!!

Vuelve el pantalón rojo

Los pantalones rojos vuelven a lucirse con fuerza esta temporada, esta prenda te aporta un a estilo energético, confianza y elegancia. Son perfectos para salir de la zona de confort y puedes combinarlos de varias maneras. Las clásicas con prendas en tonos clásicos como negro, gris, café, blanco; o si eres más audaz con el mismo rojo en otros tonos, amarillo, fucsia, azul, morado...



En cuanto al modelo, éste va según tu estilo, desde los tubo hasta los palazzos con bastas súper anchas. Un tip: elige prendas superiores sin mucho detalle, pues el pantalón se roba todo el protagonismo.

Cómo cepillar tu barba



Lo primero es tener un cepillo adecuado para barba. Coloca unas gotas de aceite para barba en las cerdas, en el centro del cepillo. Comenzando por las patillas, cepilla la barba de arriba a abajo sin olvidar tu bigote. Haz pasadas suaves, y asegúrate de que repartes el aceite de forma uniforme. Cepíllala a fondo para asegurarte de que el aceite se distribuye de forma uniforme, y para darle la forma que deseas. Si notas tu barba muy seca, es preferible que eches sólo unas gotas en la primera pasada, y una vez hayas cepillado por completo, vuelvas a hacer una segunda pasada con un poco más de aceite.

3 CONSEJOS PARA TENER UN HÁMSTER

Estos tiernos y pequeños roedores son una de las mejores opciones como mascotas, especialmente para niños pequeños. Su cuidado es sencillo y por ellos te damos 3 consejos claves para que puedas darle la mejor calidad de vida que se merece.

• **Su hábitat:** Es muy importante que la jaula sea de un tamaño adecuado para que este no se estrese al sentirse encerrado, un tamaño mínimo recomendable es de 50 cm de largo x otros 50 cm de ancho y una altura de 60 o 70 cm. Debe tener una buena altura para que tenga un piso superior al que pueda subir para hacer ejercicio.

Debes cubrir el suelo de la jaula con virutas de madera ya que no generan polvo y son absorbentes, aunque también puedes optar por fibra vegetal o papel; así la jaula se mantendrá limpia y se absorberán los olores. Debes limpiar y cambiar el suelo cada dos días aproximadamente y lavar la jaula una vez a la semana.

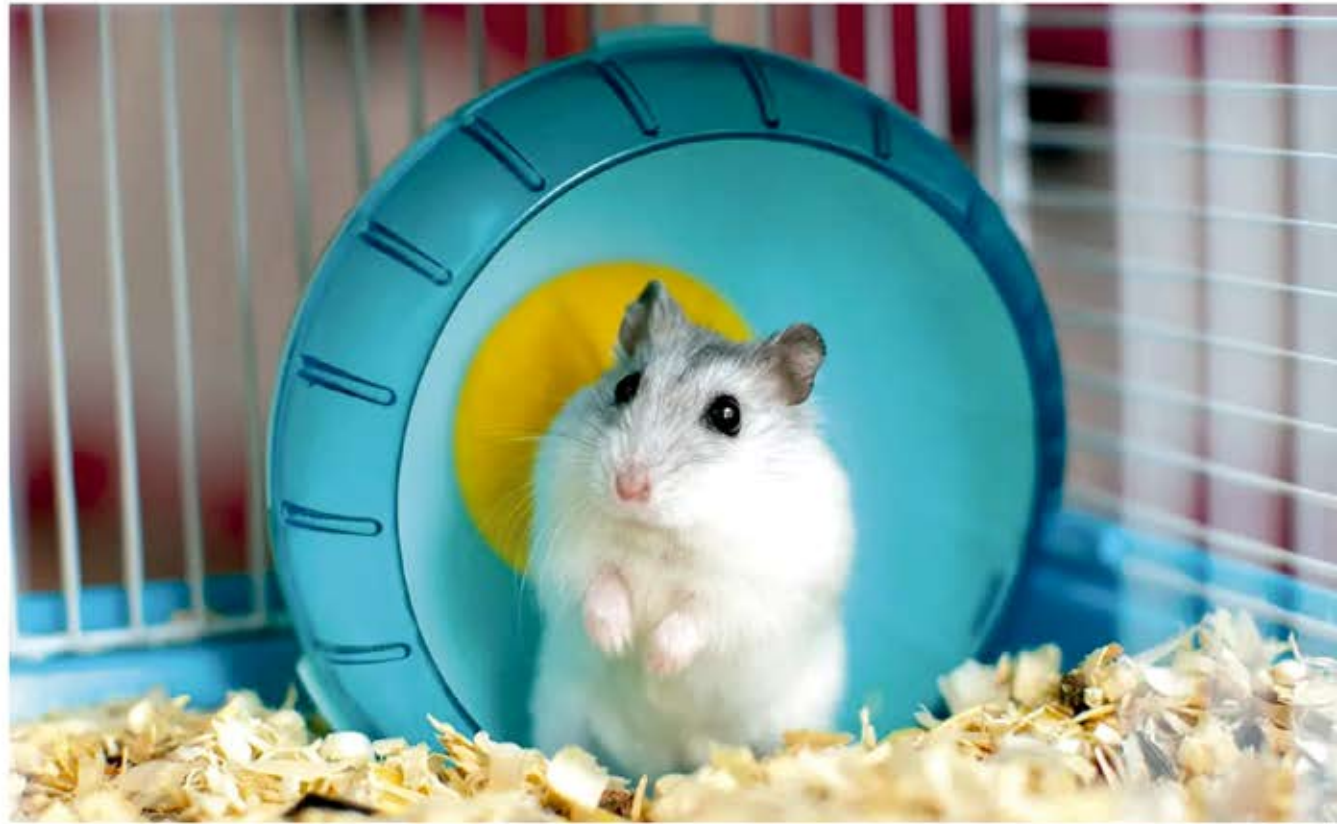
Debes además tener un comedero y bebedero dentro.

• **Su alimentación:** Su dieta está basada principalmente de semillas, cereales, frutos secos, frutas frescas y verduras. También existen alimentos especiales para ellos que les proporcionan todos los nutrientes necesarios.

Siempre deberá tener agua disponible, coloca el bebedero a una altura apropiada para que pueda tomar agua con comodidad, debe tener más o menos 50 cc.

Coloca tanto el comedero como bebedero lejos del lugar donde haga sus necesidades para no generarle molestias al comer.

• **Juguetes:** Debes proporcionarle juguetes para que se divierta ya que son muy activos y les encanta jugar y hacer ejercicio. Uno de sus accesorios favoritos son los tubos ya que puede ir un lado a otro de su jaula, como un laberinto. También son recomendables las ruedas, pues con ella se entretiene corriendo.



TRATAMIENTOS ANTIPULGAS DE USO EXTERNO

Son de uso externo (tópicos) se aplican fácilmente en la parte trasera del cuello de tu perro, lo que previene que contraiga pulgas durante un periodo continuo de hasta un mes.

El modo de acción de los tratamientos de uso externo consiste en distribuir el ingrediente activo por todo el cuerpo del perro, tanto en la piel como en el pelo, y algunos de estos productos matan a las pulgas por contacto. Esto significa que tu mascota no necesita recibir picaduras para que el tratamiento haga efecto, lo cual ayuda a reducir los riesgos potenciales de una infección o enfermedad transmitida por la picadura de pulga.



ALIMENTACION DE PECES

Si tienes un acuario, sigue estos consejos para alimentar a tus peces: No les des comida de más, lo que sobra se pudre y enturbia el agua. Es mejor el alimento que se queda flotando en la superficie o que se hunda para que no se quede flotando en el agua y sean los peces los que acudan a buscarlo. Alimenta a los peces una vez al día, con eso les basta para estar sanos. En ocasiones tus peces arrastraran un hilo de excrementos desde su cuerpo, esta es una señal de que están comiendo demás. Esparce el alimento por la pecera para que los peces más fuertes no acaparen toda la comida, sobre todo si tienes peces diferentes.



ADOPCIÓN RESPONSABLE

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



FUNDACIÓN ARCA
2835-201 • 4213618

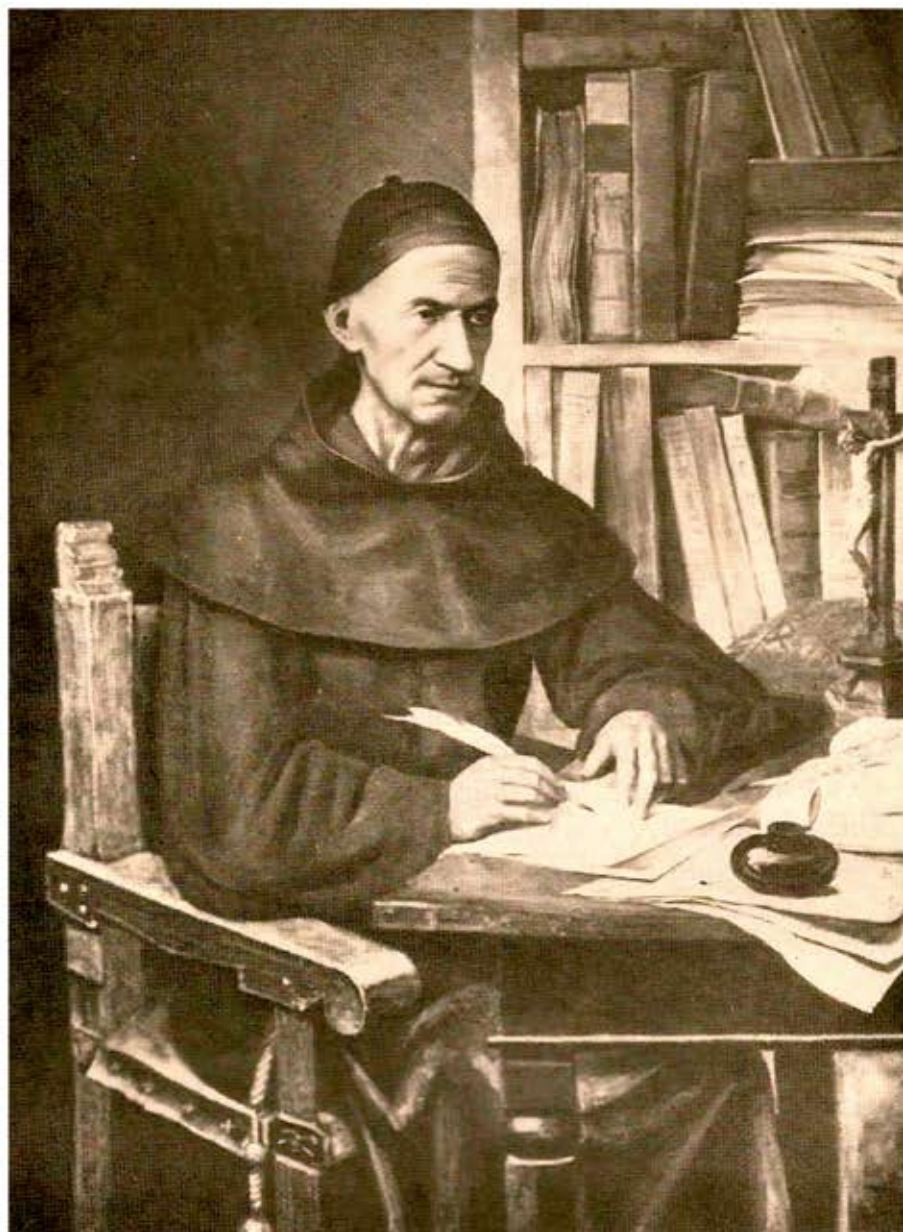
Dirección: Baltazara de Calderón y Miguel Vélez (sector San Sebastián)

FRAY VICENTE SOLANO

“Sin ser un médico influencio en la evolución de la medicina del Azuay”

Este ilustre personaje es acreedor del reconocimiento de gratitud, pues, en su tiempo, además de ser un gran intelectual, un maestro de las letras, un respetado crítico político, un orador, botánico, meteorólogo, en fin, sin ser médico, también contribuyó con valiosos artículos de importancia médica y que es digno de compartir para el conocimiento colectivo, particular que se recoge en una de las interesantes obras que posee el Sr. Dr. Cesar Hermida Piedra, investigador e historiador en el libro: LA MEDICINA EN EL AZUAY.

En los múltiples artículos que escribía Fray Vicente Solano, algunos estaban dedicados a la propaganda de ciencias afines a la Medicina y la Higiene. De esta manera, publicó estudios sobre Física e Historia Natural, su “Primer viaje a Loja” para hacer estudios sobre la cascarilla y otros ejemplares botánicos útiles a la medicina. Hizo observaciones sobre el clima de Cuenca, hablando del cual dice: “Se ha observado que, en los meses de julio y agosto, abundan catarros, fluxiones (acumulación de líquidos en uno o más órganos debido a una enfermedad), y a veces fiebres pútridas muy peligrosas a aquellos que tienen humores más o menos corrompidos. El reconocido investigador Volney en su viaje a Egipto y Siria, atribuye las fluxiones y oftalmía que se experimenta en aquellos países a la corrupción de humores, tanto por la malignidad del aire como por los alimentos groseros.” Qué excelente sería el método purgante para los habitantes del Cairo y de la Siria. ¿Y por qué entre nosotros no se debe preferir el método indicado, cuando tenemos una experiencia continua de su buen éxito? Todavía los baños templados surten buen efecto; pues hacen correr los humores y los preserva de su corrupción”.



Escribió este sacerdote sobre plantas andinas medicinales, sobre Entomología, sobre los Ofidios, sobre Higiene, adelantándose grandemente a su tiempo, en sus concepciones sobre algunos aspectos de esta ciencia.

El Sr. Dr. Carlos Aguilar Vázquez, citando algunos párrafos escritos por Fray Vicente Solano refería: “ 1º El distinguido azuayo concebía las enfermedades como originadas por gérmenes patógenos, capaces de producir, según el individuo, diversas formas clínicas, anticipándose de este modo, a la teoría etiológica que actualmente se conoce; 2º Intuye la septicemia bacilar; 3º Con maravillosa clarividencia supo que la lepra era una enfermedad que especialmente la padecían y contaminaban las personas sin una buena higiene y desnutridas; 4º Predice que los gérmenes patógenos son susceptibles de modificarse o desaparecer, según la eficacia de las medidas de saneamiento del medio que se adopten; 5º Supo igualmente que el agua podía ser vehículo de enfermedades transmisibles, y aconsejó abastecer a la ciudad del agua del Capulí, cuyas cualidades organolépticas pondera y resalta; 6º Identifica la vivienda malsana con la propagación de enfermedades y califica de “ tumbas de seres vivientes a dichas habitaciones, hoy como ayer infectadas e infestadas”. Solano se adelantó a su tiempo en sus concepciones científicas. Este ilustre ecuatoriano nació en Cuenca, el 15 de octubre de 1791 y murió el 1 de abril de 1865 en su misma ciudad natal, hijo de don Tomás Solano y de doña María Vargas Machuca, fue un destacado

sacerdote franciscano, teólogo, filósofo, y periodista que vivió los acontecimientos históricos de la independencia del Ecuador.

SUBOKU

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

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

LABERINTO



	Construcción fortificada construida en un lugar elevado o escarpado	Planta originaria de las Indias Orientales	Antiguo rey amorreo de Basán	Planta molleca de las Antillas, de semilla aceitosa	Iniciales de Carolina Triana	Cactus cuya semilla se emplea como colorante
	Especie de estameña, que tiene la urdimbre blanca y la trama de color					
	Muy inclinado a la lujuria					
	Símbolo químico del azufre	Tribu tanzana		1000' en la numeración romana		Símbolo químico del rubeno
	Infundirá vigor a un ser viviente					
	Signo zodiacal			Voz que expresa explosión o golpe		
	Sufijo que forma sustantivos y adjetivos	Río francés				Memoria de un computador
	Oración de los musulmanes	Siglas de Lawn Tennis Association			Letra del alfabeto griego	Pronombre dativo
	Antigua fortificación del oeste de África					Conjunción disyuntiva
	Vitamina útil para la vista			Género musical		

crucigramas

SOPA DE LETRAS

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

ENCENDEDOR

ENCUENTRE LAS PALABRAS DE LA LISTA

- CANDELA
- CARBURANTE
- CHISPEROS
- DEPÓSITO
- DISPOSITIVO
- ENCENDEDOR
- EXTINCIÓN
- FOSFORERA
- GENERAR
- IGNICIÓN
- LLAMA
- MECHA
- PORTÁTIL
- QUÍMICO
- REACTOR



El ejercicio semanal de forma continuada se relaciona con menor riesgo de insomnio

Practicar ejercicio tiene muchos beneficios para la salud y hacerlo de forma constante, dos o tres veces a la semana, durante un largo periodo se ha relacionado ahora con tener un menor riesgo de insomnio, según un estudio realizado durante una década.

Esta práctica constante y a largo plazo de ejercicio se vincula además con la capacidad de dormir entre seis y nueve horas cada noche, indica el estudio que publica BMJ Open y firman, entre otros, la Universidad de Reikiavik, el Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal), la Universidad Pompeu Fabra y el Hospital Galdakao-Usansolo (Vizcaya); estas tres últimas, instituciones españolas.

Estudios anteriores sugirieron que la actividad física favorece un sueño de mejor calidad y puede mejorar los síntomas del insomnio crónico, pero no quedaba claro en qué medida contribuyen a esta asociación el sexo, la edad, el peso (IMC), la forma física general, la salud general y el tipo de ejercicio.

Los investigadores evaluaron la frecuencia, duración e intensidad de la actividad física semanal y los síntomas de insomnio, el tiempo de sueño nocturno y la somnolencia diurna entre adultos de mediana edad en nueve países. En el estudio participaron 4.399 personas (2.085 hombres

y 2.254 mujeres) que respondieron a preguntas sobre la frecuencia y duración de la actividad física al inicio del estudio, los síntomas de insomnio, la duración del sueño nocturno y diurno.

Los que hacían ejercicio al menos dos o más veces por semana, durante 1 hora semanal o más se clasificaron como físicamente activos.

Durante los diez años que duró el estudio, un 37 % de los participantes fueron inactivos persistentes; un 18 % se volvieron físicamente activos; un 20 % se volvieron inactivos; y un 25 % fueron activos persistentes.

Los participantes de Noruega eran los más propensos a ser persistentemente activos, mientras que los de España, seguidos de los de Estonia a ser persistentemente inactivos, indica la investigación.

Los resultados, ajustados por edad, sexo, IMC, antecedentes de tabaquismo y centro donde se realizaba el estudio, indicaron que las personas persistentemente activas tenían significativamente (42 %) menos probabilidades de tener dificultades para conciliar el sueño.

Asimismo, la probabilidad de presentar cualquier

síntoma de insomnio era un 22 % menor y tenían un 40 % menos de probabilidades de declarar dos o tres síntomas de insomnio.

En cuanto al total de horas nocturnas de sueño y la somnolencia, los persistentemente activos tenían una probabilidad significativamente mayor (55 %) de tener un sueño normal y una probabilidad significativamente menor (29 %) de tener un sueño corto (6 horas o menos).

La probabilidad de tener un sueño superior a las 9 horas era el 52 % en ese mismo grupo, señala BMJ.

Las personas que a lo largo de estudio se volvieron activas tenían un 21 % más de probabilidades de tener un sueño normal que los que seguían inactivos.

En todo caso, escriben que estos resultados están "en consonancia con estudios anteriores que han demostrado el efecto beneficioso de la actividad física sobre los síntomas del insomnio, pero el presente estudio muestra además la importancia de la constancia en el ejercicio a lo largo del tiempo". (EFE)-(I).