



ENTREVISTA | Pag. 3

Natalia Arizaga

Faceta de la nueva
Reina de Cuenca

Cuenca
2024
2025

ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

2 Netflix agrega una nueva función

3 9 enfermedades en los perros

8 ¿Prohibir el uso del celular?

NETFLIX AÑADE 'MOMENTOS', UNA FUNCIÓN PARA REVIVIR LAS ESCENAS FAVORITAS



Netflix anunció la incorporación de 'Momentos', una función para que los usuarios puedan guardar, compartir y revivir en sus teléfonos las escenas favoritas de las series, películas y programas de la plataforma.

"¿Alguna vez te has quedado enganchado a una escena de Netflix que se te quedó grabada en la memoria mucho después de que terminó? Ahora, con 'Momentos', puedes

guardar, revivir y compartir fácilmente tus escenas favoritas de Netflix", informó la plataforma en un comunicado.

La aplicación comenzó a funcionar a partir del lunes en todo el mundo para los móviles iOS y en las próximas semanas se implementará en los teléfonos Android.

Los usuarios podrán volver a ver de forma ilimitada escenas míticas, como el icónico momento en el que Colin Bridgerton y Penélope Featherington comparten un apasionado beso en un carruaje en la última temporada de la exitosa serie 'Los Bridgerton'. "Todo lo que tienes que hacer es clicar en 'Momentos' en la parte inferior de tu pantalla y se guardará automáticamente en tu pestaña 'Mi Netflix'", indicó el escrito.

Si los usuarios vuelven a reproducir el episodio o la película en donde sale esa secuencia, "comenzará a reproducirse directamente desde la escena" que fue marcada en 'Momentos', agregó la plataforma. Ese momento determinado puede, además, descargarse y compartirse en redes sociales.

NOVEDADES:



APPLE ANUNCIA SU NUEVO IMAC CON UN CHIP M4

Apple anunció su nuevo iMac con un chip M4 y su inteligencia artificial, Apple Intelligence, disponible a partir del 8 de noviembre. "Con Neural Engine en M4, el iMac es el mejor 'equipo todo en uno' para IA, diseñado para transformar la forma en que los usuarios trabajan y se comunican, protegiendo su privacidad", señala la empresa. El modelo básico cuesta 1.299 dólares y tiene dos puertos USB-C, mientras que los modelos de gama alta comienzan en 1.499 dólares y cuentan con cuatro puertos. El nuevo iMac incluye una CPU de 8 núcleos, una GPU de hasta 10 núcleos y una pantalla 4.5K de 24 pulgadas, además de una nueva opción de "pantalla de vidrio con nanotextura" que reduce reflejos. La RAM base se ha duplicado a 16 GB y puede configurarse hasta 32 GB.



¿CÓMO SILENCIAR EL WHATSAPP?

Puedes silenciar todos los chats de WhatsApp, de modo que no recibirás ninguna notificación de ningún chat o grupo. Aunque seguirás recibiendo los mensajes, no te interrumpirán, y solo los verás cuando decidas abrir la app. En iOS, abre la app Ajustes, ve a WhatsApp, selecciona Notificaciones y desactiva el interruptor Permitir notificaciones. En Android, ve a Ajustes, Aplicaciones, WhatsApp, Notificaciones y desactiva todas. Recuerda que es importante establecer límites y cuidar de tu bienestar digital. Silenciar WhatsApp puede ser un primer paso para lograr un equilibrio entre tu vida online y offline.



DOS APLICACIONES GRATUITAS PARA HACER CÓCTELES

- Cocktail Flow.** Esta app tiene una interfaz amigable y te permite explorar una amplia variedad de recetas de cócteles. Puedes buscar por ingredientes, tipo de bebida o incluso por los cócteles más populares. Además, ofrece sugerencias basadas en lo que tienes en casa.
- Drinks.** Esta app es fácil de usar y cuenta con más de 3,500 recetas de cócteles. Puedes buscar por nombre, ingredientes o categoría. Además, tiene una función para guardar tus recetas favoritas y compartirlas con amigos.

¡Con estas apps, podrás impresionar a tus amigos con deliciosos cócteles!

Sudoku para tu cerebro



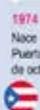
"Sudoku" es un juego de lógica excelente para mantener la mente activa y mejorar las habilidades de resolución de problemas. Es un rompecabezas de números que se presenta en una cuadrícula de 9x9, dividida en subcuadrículas de 3x3. El objetivo es llenar la cuadrícula de manera que cada fila, cada columna y cada subcuadrícula contenga todos los números del 1 al 9, sin repetir ninguno.

Puedes encontrar Sudoku gratuito en muchos sitios web o aplicaciones. Simplemente busca "Sudoku online" en tu navegador. Los rompecabezas suelen clasificarse por niveles: fácil, medio y difícil.

CINE

Joaquin Phoenix, el actor que desafía las convenciones, cumple 50 años

Su carrera



1974
Nace en San Juan, Puerto Rico, el 28 de octubre



1992
Hace su primera aparición en televisión en la serie 'Seven Brides for Seven Brothers', de la mano de su hermano River



1994
Debuta en el cine con un papel en 'SpaceCamp'



2000
Interpreta al villano Commodus en 'Gladiator', papel que lo consolidó como estrella



1993
Muere por una sobredosis su hermano River, hecho que lo marca a él y a su familia



1989
Su aduación en 'Parenthood' comienza a darle reconocimiento en Hollywood

Primera nominación a un premio Óscar



2016
Comienza su relación romántica con Rooney Mara, con quien tiene dos hijos

2019
Protagoniza el tagallero 'Joker' - Le vale su primer y único premio Óscar

71 premios ha ganado durante su carrera cinematográfica, sumados a 156 nominaciones



Los filmes más taquilleros de Joaquin Phoenix

Recaudación mundial



'Joker: Folie à Deux', su más reciente filme, apenas ha logrado recaudar en taquillas el mismo valor de su presupuesto, que es 3 veces más alto que el del filme original

9 ENFERMEDADES COMUNES EN LOS PERROS Y ¿CÓMO PREVENIRLAS?

1. PARVOVIRUS

Virus altamente contagioso que causa diarrea severa, vómitos y deshidratación. **Prevención:** Vacunación adecuada, especialmente en cachorros. Mantener alejados a los perros de áreas donde han estado perros enfermos.

2. MOQUILLO

Enfermedad viral que afecta el sistema respiratorio, gastrointestinal y nervioso. **Prevención:** Vacunación regular. Evitar el contacto con perros no vacunados.

3. LEPTOSPIROSIS

Infección bacteriana que puede afectar varios órganos y se transmite a través de agua contaminada. **Prevención:** Vacunación, evitar que el perro beba agua de charcos o fuentes no limpias, y mantener una buena higiene.

4. GUSANO DEL CORAZÓN (DIROFILARIA IMMITIS)

Parásito que se transmite por mosquitos y puede causar insuficiencia cardíaca. **Prevención:** Uso de medicamentos preventivos mensuales recetados por el veterinario, y control de mosquitos en el entorno.

5. OTITIS (INFECCIONES DE OÍDO)

Infecciones que causan picazón, mal olor y dolor en los oídos. **Prevención:** Limpieza regular de oídos, especialmente en razas con orejas largas, y control de alergias que pueden contribuir a infecciones.

9. ALERGIAS

Reacciones a alimentos, polen o pulgas que pueden causar picazón y problemas gastrointestinales. **Prevención:** Identificar y evitar alérgenos, mantener una buena higiene y consultar al veterinario para tratamientos adecuados.

8. ENFERMEDADES DENTALES

Problemas como la gingivitis y la pérdida de dientes son comunes en perros. **Prevención:** Cepillado regular de dientes, uso de golosinas dentales y chequeos veterinarios.

7. ARTROSIS (ARTRITIS)

Inflamación de las articulaciones que causa dolor y rigidez. **Prevención:** Mantener un peso saludable, proporcionar ejercicio moderado y realizar revisiones regulares con el veterinario.

6. OBESIDAD

Condición que puede provocar diabetes, problemas articulares y enfermedades cardíacas. **Prevención:** Alimentación balanceada, ejercicio regular y control del peso.

Conclusión: La prevención de enfermedades en perros implica una combinación de vacunación, atención veterinaria regular, buena alimentación y ejercicio. Siempre es recomendable consultar a un veterinario para un plan de salud específico para tu mascota.



Natalia Arizaga Hamilton

Una Reina Centenaria amante a su profesión, su familia y sus mascotas



Natalia Arizaga Hamilton de 24 años, es Diseñadora de Interiores y fue electa Reina de Cuenca para el período 2024-2025.

"Siento que Cuenca me ha entregado tanto y quiero devolver algo a mi ciudad, dejando una huella a través de mi trabajo", cuenta Natalia Arizaga, quien destaca que la Fundación Reinas de Cuenca encabeza un espacio de labor social dirigido a la comunidad.

Una amiga cercana le incentivó a participar en el evento y recibió el apoyo de su familia. Previa a la elección tuvo la oportunidad de compartir con las candidatas y se convirtió en una experiencia inolvidable.

El día de la elección fue una mezcla de emociones, relata. Para ella en ese día inició una nueva etapa de retos y desafíos. En el escenario sintió el apoyo de sus padres y toda su familia, lo que le llevó a tener más seguridad de sí misma y a disfrutar del momento.

Natalia ya ejercía su profesión hace tres años en una empresa de diseño, junto a su madre. Su día iniciaba con llamadas a proveedores y clientes, organización de sus obras; además, laboraba con una empresa de Estados Unidos para el manejo de redes de diversos clientes. "Por ahora voy a poner una pausa en mi trabajo para dedicarme a esta nueva labor que tiene responsabilidades, pero con la cual estoy entusiasmada", señala la Reina de Cuenca.

Su pasión por su profesión es una herencia de su madre. Aunque

en un inicio tenía la intención de estudiar Arquitectura, optó por el Diseño de Interiores en la Universidad del Azuay y se enamoró de la carrera.

El hecho de trabajar con su mamá lo cataloga como una gran oportunidad porque han logrado equilibrar la convivencia familiar y la parte profesional.

Su familia la integran su padre Gustavo Arizaga Robalino, de profesión ginecólogo y su madre Sharon Hamilton Hidalgo, quien se inclinó por las Artes Visuales y es decoradora. Sus hermanos: Juan José es chef, Nicolás es arquitecto y María Belén es maquilladora profesional.

Son amantes a los perros y gatos y en su hogar tienen a Nina y Nala, dos gatos rescatados que hace un par de años llenan de amor y alegría a la familia.

Natalia también comparte el gusto por la lectura en inglés y en español. En cuanto a sus gustos musicales se inclina por la música de los 80 y 90, en varios géneros y artistas, entre ellos Michael Jackson.

Aunque disfruta de su trabajo y ejercer su profesión, el plan perfecto también es aprovechar de la naturaleza, desconectarse de la tecnología, compartir con sus mascotas y leer. Como Reina de Cuenca, Natalia busca servir a la comunidad. Su proyecto social se llama



"Futuro Seguro" y está dirigido a mujeres adolescentes en situación de vulnerabilidad. Se enfoca en tres puntos importantes como la planificación familiar, abuso intrafamiliar y la creación de talleres de emprendimiento para mujeres jóvenes.

A través de este proyecto se brindará las herramientas necesarias a las mujeres para que puedan tomar decisiones. "Se busca dar la información necesaria sobre su futuro, ya sea si desean ser madres, cómo romper círculos de violencia o a través de los talleres, para que las mujeres sean una figura importante en la familia y no dependan económicamente de alguien más", finalizó.

La Reina de Cuenca es la imagen de la mujer cuencana en los diversos eventos programados en la ciudad, como parte de las actividades por los 204 años de Independencia.

Dr. Julio Sempértegui Vega: Un patólogo clínico que hizo y hace historia en el campo de la medicina

Nació el 6 de marzo de 1934, fueron sus padres el señor Francisco Sempértegui y la señora Silvia Luz Vega, realizó sus estudios primarios en la Escuela Superior "Luis Cordero" en Cuenca, sus estudios secundarios en el Colegio "Manuel J Calle", ingresó a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca en el año de 1954 para luego obtener el título de Doctor en Medicina y Cirugía en 1962.

Durante su trayectoria estudiantil fue galardonado con el premio "Honorato Loyola" por haber desarrollado un importante trabajo de investigación sobre el parásito llamado "Uncinaria", trabajo que fue realizado en el cantón Santa Isabel, dirigido por el reconocido catedrático universitario e investigador, Dr. Timoleón Carrera Cobos.

En 1955 ingresó a laborar en el Laboratorio del Hospital "San Vicente de Paúl"; en 1963 luego del concurso correspondiente ingresó en calidad de docente en la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca; en 1967 viaja a Brasil luego de obtener una beca otorgada por la Organización Mundial de la Salud para perfeccionarse en Bioquímica Médica.

En 1968 asume la Jefatura del Laboratorio Clínico del Hospital "San Vicente de Paúl", en dicha casa de salud laboró por el espacio de 29 años aproximadamente. En el año de 1978 pasó a formar parte de la planta de profesionales del Hospital del IESS en Cuenca en calidad de Jefe del Departamento de Auxiliares de Diagnóstico hasta el año 2010.

Ocupó cargos administrativos en calidad de Subdirector Médico y Director Nacional del IESS en la ciudad de Quito.

En calidad de Docente Universitario dictó las cátedras de Bioquímica, y Patología Clínica alrededor de 46 años.

Es autor de varios libros relacionados a la especialidad de Medicina de Laboratorio. Ha desempeñado importantes representaciones a nivel local, nacional e internacional en calidad de conferencista. Fundador de la Sociedad Ecuatoriana de Patología Clínica, fue Director Provincial de Salud del Azuay, Presidente del Congreso Latinoamericano de Medicina de Laboratorio, Director Fundador de la Escuela de Tecnología Médica de la Universidad de Cuenca, Presidente del



Colegio de Médicos del Azuay, es uno de los profesionales fundadores de la Medicina Deportiva del Azuay.

Pionero en el diagnóstico de los gases arteriales y de los marcadores tumorales que se iniciaron en el Hospital del IESS "José Carrasco Arteaga". Amerita resaltar que su investigación sobre los "gases arteriales" fue presentada en el Congreso Mundial de Fisiología y Medicina de altura en la Paz- Bolivia, recibiendo por ello un gran reconocimiento por parte de las Sociedades de Medicina de Laboratorio a nivel de Latinoamérica. Ha sido acreedor a varias condecoraciones como son: Premio "Daniel Crespo Toral", la Presea "Timoleón Carrera Cobos", máxima distinción que otorga el Colegio de Médicos del Azuay; fue declarado Doctor "Honoris Causa" en la ciudad de Lima-Perú, también ha

sido merecedor de distinciones en Cuba, en México, en Brasil, por parte de la Sociedades de Medicina de Laboratorio de esos países. Es autor del Juramento y del Himno Galénico que fue presentado en Cuba, el mismo que es y será entonado en todos los Congresos de esta especialidad médica, por una unánime resolución de sus miembros.

Hoy merecidamente tiene su espacio en una de las salas del Museo de la Medicina y Ciencias de la Salud del Azuay "Guillermo Aguilar Maldonado".

A sus 90 años, con mucha lucidez, sigue apoyando y aportando con sus conocimientos y experiencias adquiridas a la clase médica.

Saúl Chalco Quezada
**SOCIEDAD DE HISTORIA DE
LA MEDICINA DEL AZUAY**



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

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

SOLUCIÓN

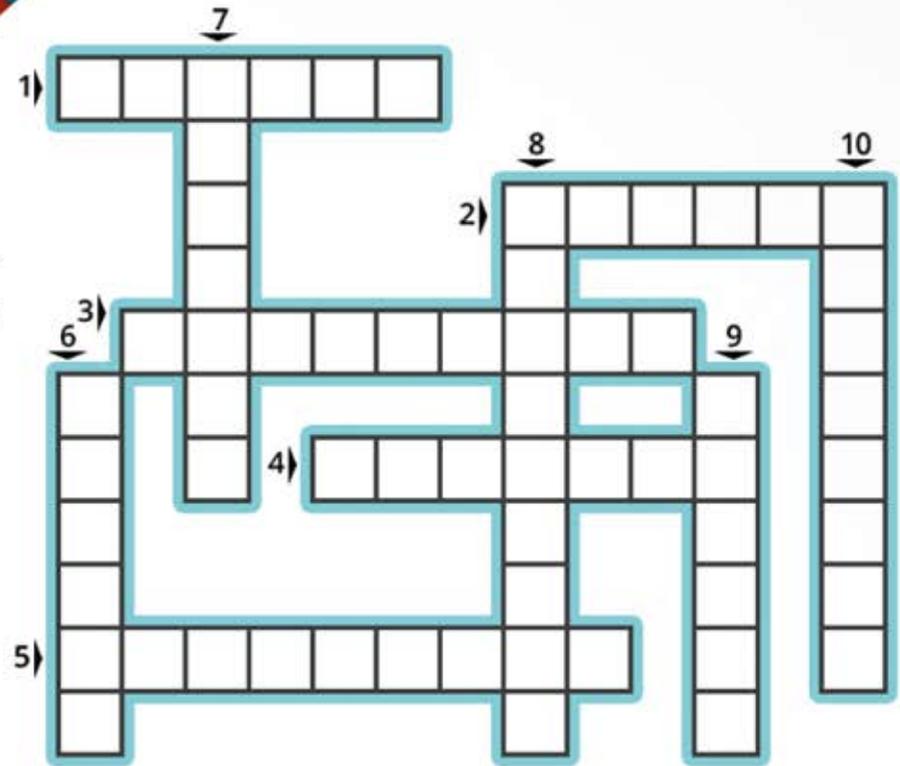
8	9	1	6	9	2	5	3	7
6	8	2	7	4	9	1	5	3
3	7	5	8	1	6	9	2	4
9	5	1	6	3	2			
6	1		3	9	8			
7			5					1
8			3	7				
			5	8	4			9
5	2	7			1			

HORIZONTAL

1. Galardón, trofeo
2. Sirve para pintar
3. Entrega cartas o paquetes
4. Trazar, pintar, delinear
5. Satisfacción y tranquilidad

VERTICAL

6. Para lavarse las manos
7. De poca duración
8. Cuestionar, interrogar
9. Regalado, sin cargo
10. Árbol que da limones



BUSCA PALABRAS

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

ENCUENTRE LAS PALABRAS DE LA LISTA

- AGUANTE
- AGUAS
- APROXIMADO
- ARROYO
- BOZAL
- CHATARRA
- DECENCIA
- DESTINO
- DIVERGENTE
- ENERGÍA
- FANTASMA
- FOSO
- GESTO
- HOTELES
- PORTA

PÍNTAME



David Pastor Vico, autor de "Era de idiotas" aboga por prohibir los celulares hasta los 16 años

El ensayista español David Pastor Vico, el divulgador de filosofía vivo más leído en México y en varios países de Latinoamérica, dijo a EFE que se precisa una "prohibición universal, tanto en los colegios como en los hogares, de los dispositivos con conexión a internet hasta los 16 años de edad".

"Tenemos que hacer con las pantallas lo que hemos hecho en otras épocas con otras tecnologías, limitarlas", apuntó Vico —como es conocido en el ámbito académico y divulgativo—, actualmente Coordinador de Eventos Especiales de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).



Puso como ejemplo lo sucedido con la aparición de los coches, para los que al principio "no hacía falta permiso de conducir y cada uno tenía el volante en un lado, hasta que hubo que exigir un aprendizaje, un examen y un permiso para conducirlos. Ahora no se puede dar una pantalla con acceso ilimitado a internet a un menor de 16 años", puso como ejemplo.

Autor del ensayo "Era de idiotas", Vico aseguró que "ha llegado el momento de esa prohibición; en Francia se estudia limitar las pantallas hasta los 15 años y en Reino Unido ya hay un proyecto de ley para prohibirlas hasta los 16; hace falta la misma voluntad política que se tuvo para prohibir fumar en los bares".

Añadió: "Los niños, cuando se les quiten los móviles, estarán insoportables, pero se les pasará cuando a los padres les pongan una multa de 600 euros por

dejárselos".

Sobreexposición a la dopamina

El divulgador recordó que ya hay estudios que concluyen que el uso de las pantallas supone "una rebaja, por generación, de siete puntos en el coeficiente intelectual", así como informes que hablan de la adicción que generan las redes sociales y el perjuicio biológico por sobreexposición a la dopamina, "que te fríe el cerebro".

En su opinión, la prohibición de las pantallas tendrá la ventaja añadida de que los niños "vuelvan a la calle" porque "aunque todos tienen una pelota en casa, ni la tocan porque prefieren la pantallita".

Vico puso más ejemplos, como un experimento efectuado en Noruega donde tras seis meses de prohibición en espacios educativos y públicos "se acabó con el

ciberacoso y se incrementó el rendimiento académico", u otro en Nueva York que demostró que las pantallas durante veinte años "no han servido para nada, al revés" en cuanto a la mejora educativa.

Sobre la felicidad añadió que "no es una meta, sino un modo de entender la vida": "La felicidad también es un trabajo intelectual; no hay felicidad sin libertad y la libertad supone la posibilidad de elegir; ese es el momento de la felicidad, el de elegir; y eso no es posible sin conocimiento, no es posible sin libros".

Vico también criticó la saturación de información: "Si al día nos bombardean con unas 80.000 imágenes no hay capacidad de asimilación; las imágenes mueven a las emociones y, si no hay tiempo de pensar, triunfan los populismos, que se basan precisamente en las emociones". (EFE)-(REM).

- Divulgador de la filosofía y el pensamiento crítico, escritor, comunicador y docente nato, David Pastor Vico es experto en ética de la comunicación y en la transmisión de valores.

- Destaca su labor como divulgador del pensamiento crítico y la necesidad de un cambio de paradigma filosófico hacia una ética basada en la confianza interpersonal, la responsabilidad y la concepción del animal humano como un todo con la sociedad y no como individuo solitario, egoísta y fácilmente manipulable.

- Es creador de los podcasts "Yo te explico filosofía" y "Filosofía de supervivencia" y autor de los bestsellers "Filosofía para desconfiados" y "Ética para desconfiados", que han conseguido vender miles de copias tanto en España como en Latinoamérica, donde se convirtió en un auténtico boom tras su primer lanzamiento y es reconocido como uno de los grandes autores de no ficción en el mundo.