



ENTREVISTA | Pag. 3

PATRICIO NIETO

"Moda para tu Bolsillo"

ellos
&
ellas

VIDA EN FAMILIA

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

2 La misión de los Influencers

5 Bebederos para colibrís

8 Yoga, salud y vitalidad

LA MISIÓN DE LOS INFLUENCERS



Ser un influencer significa tener la capacidad de impactar la opinión, decisiones o hábitos de otras personas a través de redes sociales. Los influencers construyen una audiencia fiel gracias a su autenticidad, conocimiento o carisma en un área específica, como moda, tecnología, salud o cultura. No se trata solo de tener seguidores, sino de generar contenido valioso y genuino que conecte con su comunidad.

El contenido útil que deberían generar depende de su nicho, pero en general, debe ser informativo, inspirador o educativo. Pueden compartir consejos prácticos, tutoriales, experiencias personales o análisis sobre temas relevantes. Por ejemplo, un influencer de finanzas puede enseñar sobre ahorro, mientras que uno de bienestar puede dar tips para una vida saludable. También es importante que fomenten valores positivos, como la responsabilidad digital y el pensamiento crítico.

En definitiva, un buen influencer no solo busca visibilidad, sino que también aporta algo significativo a su audiencia, ayudándola a aprender, crecer o mejorar en algún aspecto.

En 2025, el futbolista portugués Cristiano Ronaldo se mantiene como el influencer con más seguidores a nivel mundial. A sus 40 años, ha alcanzado más de 1.000 millones de seguidores en diversas plataformas sociales, consolidando su presencia tanto dentro como fuera del ámbito deportivo.

NOVEDADES:



DOMOTIZAR TU HOGAR

Domotizar tu hogar significa automatizar funciones para mayor comodidad, seguridad y eficiencia energética. Para empezar, instala bombillas inteligentes que puedas controlar con el móvil o por voz. Usa enchufes y regletas inteligentes para gestionar el consumo de electrodomésticos. Coloca sensores de movimiento y cámaras de seguridad conectadas a tu red WiFi. Un asistente virtual como Alexa o Google Home centraliza el control de luces, temperatura y dispositivos. Un termostato inteligente ajusta la climatización automáticamente según tus hábitos. También puedes añadir cerraduras y persianas automatizadas para mayor seguridad. Usa una red WiFi estable y aplicaciones para gestionar todo desde tu smartphone. La clave es integrar dispositivos compatibles y adaptarlos a tus necesidades diarias.



DOS APPS ÚTILES PARA LAS MADRES PRIMERIZAS

Para las madres primerizas, dos apps muy útiles son BabyCenter y Huckleberry. BabyCenter ofrece información detallada sobre el desarrollo del bebé, consejos de lactancia, sueño y alimentación. También tiene una comunidad donde las mamás pueden compartir experiencias y resolver dudas. Su calendario de crecimiento ayuda a seguir cada etapa del bebé. Huckleberry es ideal para organizar las rutinas de sueño, registra las siestas, la alimentación y los cambios de pañal, ofreciendo recomendaciones personalizadas basadas en la edad del bebé. Usa inteligencia artificial para predecir los mejores momentos para dormir, ayudando a evitar el cansancio extremo. Ambas apps facilitan el día a día, brindando tranquilidad y apoyo a las mamás en esta nueva etapa.



KARAOKE CON SMULE

Una excelente app para hacer karaoke es Smule. Esta aplicación permite cantar tus canciones favoritas con música de fondo y letras en pantalla. Puedes cantar solo, en dúo con amigos o incluso con artistas famosos. Smule ofrece una gran variedad de géneros musicales y permite agregar efectos de voz para mejorar tu interpretación. Además, tiene opciones para grabar videos y compartir tus actuaciones en redes sociales. Otra ventaja es su modo en vivo, donde puedes hacer presentaciones en tiempo real para otros usuarios. Con su enorme catálogo de canciones y herramientas interactivas, Smule es ideal para disfrutar del karaoke en casa o con amigos de manera divertida y profesional.

ESTRENOS

'Captain America: Brave New World' da inicio a una nueva era del Universo de Marvel en los cines

Dirección: Julius Onah
Protagonistas: Anthony Mackie, Harrison Ford, Rosa Salazar, Giancarlo Esposito
Género: Acción
Duración: 118 minutos

La cuarta entrega es el debut de Sam Wilson como Capitán América. Recaudación en taquilla de los filmes del Capitán América:

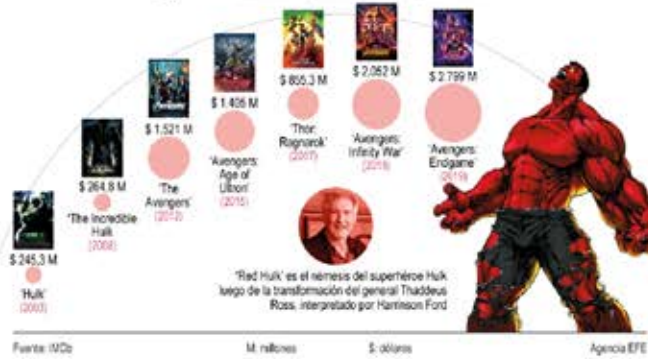
- Capitán América: The First Avenger (2011) \$376.5 M
- Capitán América: The Winter Soldier (2014) \$714.4 M
- Capitán América: Civil War (2011) \$1.155 M

La trilogía de Steve Rogers (Interpretado por Chris Evans)

Sam Wilson, interpretado por Anthony Mackie, debutó como Capitán América en la serie 'The Falcon and the Winter Soldier' en 2021.

- 6 episodios
- Creación: Malcolm Spellman
- Elenco: Sebastian Stan, Wyatt Russell, Daniel Brühl, Emily VanCamp
- 5 nominaciones a los premios Emmy
- En 7 filmes del Universo Cinematográfico de Marvel (UCM), ha aparecido Sam Wilson

Disponible en Disney+



Cuentas para aprender



Una cuenta de TikTok recomendada para aprender sobre cultura general es EL SAN2VAL (@elsan2val). Este creador comparte videos con preguntas y respuestas que abarcan diversos temas, desde anatomía humana hasta curiosidades del mundo, ofreciendo una forma entretenida de ampliar tus conocimientos. Otra opción es Quiz Trivia (@quiz.trivia.official), que presenta quizzes interactivos para poner a prueba y mejorar tus conocimientos en cultura general. Sus videos incluyen preguntas de trivia sobre geografía, historia y otros temas, brindando una experiencia educativa y divertida.



PATRICIO NIETO

En "Moda para tu Bolsillo" fusiona la moda con la sostenibilidad



Patricio Nieto es licenciado en Comunicación Social, asesor de imagen y personal shopper. Aunque nació en Machala, realizó sus estudios universitarios en Cuenca y a sus 42 años ha tenido la oportunidad de trabajar en diversos espacios en prensa, radio y televisión. Actualmente reside en Quito y combina la radio con las relaciones públicas, especialmente en el ámbito político.

En 2010, Patricio Nieto se convirtió en el primer bloguero masculino del país, compartiendo noticias sobre moda y todo lo que ocurría en este mundo. Posteriormente, realizó cursos de asesoría de imagen y, junto a su mejor amiga, ofrecieron este servicio personalizado.

En el año 2018, comenzó a colaborar con una revista de la capital, donde escribió artículos sobre asesoría de imagen. La pandemia le dio la oportunidad de profundizar en sus investigaciones, lo que lo llevó a interesarse por la moda sostenible y a explorar lo que

realmente sucede detrás del mundo de la moda.

A lo largo de su investigación, hizo contacto con influencers y organizaciones dedicadas a este tema. "El enfoque se centró en la sostenibilidad, con el objetivo de enseñar a las lectoras sobre los aspectos ocultos de la industria, como la esclavitud moderna, el maltrato animal y las condiciones laborales precarias", comenta.

Además, explica que, En Ecuador existen estudios sobre los residuos generados por esta industria, aunque el problema no es tan grande como en otros países.

Su libro Moda para tu Bolsillo se ha consolidado como su marca personal, destacando el tema de sostenibilidad y el impacto negativo de la industria de la moda en el medio ambiente.

En el libro se incluye una guía de estilo para todas las mujeres. El objetivo es

ayudar a las mujeres que ya saben vestirse, y especialmente a aquellas que no saben cómo hacerlo, enseñándoles técnicas simples para abrir su clóset cada día sin que esto se convierta en un problema.

El desafío ha sido integrar la moda sostenible con la asesoría de imagen, de manera que la lectora no solo aprenda a vestirse, sino que también tome conciencia de lo que está utilizando. De este modo, se convierte en una consumidora más responsable y consciente, que al momento de adquirir una prenda entiende lo que realmente necesita, evitando así perjudicar tanto al planeta como a su economía.

El libro está disponible en la Librería Española de Guayaquil, Quito y Ambato, así como en Amazon Kindle, tanto en su versión física como digital.



Texto: Fernanda Ramón
Fotos: cortesía



Siluetas oversize y comodidad en la moda

Las siluetas oversize siguen marcando tendencia en 2025, priorizando la comodidad sin sacrificar el estilo. Este enfoque busca prendas amplias, estructuradas y fluidas, ideales para crear looks relajados pero sofisticados.

Qué usar:

- 1. Blazers y chaquetas amplias:** Los blazers oversize son clave, ya sea en tonos neutros para un look elegante o en colores vibrantes para un toque moderno.
- 2. Pantalones anchos:** Desde jeans rectos hasta pantalones sastre fluidos, ofrecen comodidad y versatilidad.
- 3. Camisas y suéters XL:** Ideales para combinarlas con prendas ajustadas o como vestidos tipo túnica.
- 4. Vestidos maxi:** Con cortes holgados y telas livianas, son perfectos para un estilo relajado.
- 5. Sudaderas y joggers:** La tendencia deportiva sigue fuerte, combinando funcionalidad y moda.

Cómo usarlo:

- **Equilibrio:** Si llevas una prenda oversize en la parte superior, compensa con algo más ajustado en la parte inferior y viceversa.
- **Cinturones:** Úsalos para definir la silueta en prendas holgadas.
- **Capas:** Superponer prendas amplias agrega dimensión al look.
- **Zapatos adecuados:** Desde zapatillas deportivas hasta botas chunky, el calzado puede transformar el estilo de un outfit oversize.

CONSEJITOS!



PARA TU JOYERÍA DE PLATA

Para limpiar joyas de plata, mezcla agua tibia con unas gotas de jabón neutro y frota suavemente con un paño suave o un cepillo de dientes de cerdas finas. También puedes hacer una pasta con bicarbonato de sodio y agua, aplicarla con un paño y enjuagar bien. Otra opción es sumergirlas en agua con papel aluminio y sal durante unos minutos para eliminar el óxido. Sécalas bien y guárdalas en un lugar seco para evitar que se oscurezcan.

Tipos de flequillo según tu rostro



El flequillo puede favorecer a distintos tipos de rostro si se elige el adecuado:

- **Rostro redondo:** El flequillo largo y desfilado en los lados ayuda a alargar la cara.
- **Rostro cuadrado:** Un flequillo ligero y desfilado suaviza los rasgos marcados.
- **Rostro ovalado:** Casi cualquier tipo de flequillo funciona bien.
- **Rostro alargado:** Un flequillo recto y tupido equilibra las proporciones.
- **Rostro en forma de corazón:** Un flequillo abierto o de cortina armoniza la frente ancha.

Puntos para colocar tu perfume



Los hombres deben aplicar el perfume en zonas de pulso y áreas cálidas del cuerpo para potenciar su duración y proyección.

Las mejores zonas son:

- **Cuello y nuca:** Ayuda a difundir el aroma de manera natural.
- **Muñecas:** Al moverse, liberan el perfume sutilmente.
- **Detrás de las orejas:** Ideal para un efecto duradero y cercano.
- **Pecho:** Proporciona una fragancia envolvente.
- **Antebrazos:** Buena opción si buscas un aroma más discreto. Evita frotar el perfume para no alterar su composición.

¿SE RECOMIENDA O NO COLOCAR BEBEDEROS CON AZÚCAR PARA COLIBRÍES?

Colocar bebederos con azúcar para colibríes puede ser beneficioso si se hace correctamente, pero también tiene riesgos si no se cuidan ciertos aspectos.

Los colibríes obtienen su energía del néctar de las flores, por lo que una solución de agua con azúcar (en una proporción de 4 partes de agua por 1 de azúcar) puede ser un buen sustituto cuando hay escasez de flores. Sin embargo, hay que evitar usar miel, edulcorantes artificiales o colorantes, ya que pueden ser dañinos.

Es fundamental limpiar los bebederos con frecuencia, al menos cada dos o tres días en climas templados y a diario en climas cálidos, para evitar la proliferación de hongos y bacterias que podrían enfermar a los colibríes. También es importante colocar los bebederos en lugares seguros, lejos de depredadores.

A pesar de sus ventajas, los bebederos no deben reemplazar las flores naturales. La mejor forma de ayudar a los colibríes es plantar especies nativas que les proporcionen néctar natural y refugio. En conclusión, los bebederos pueden ser una ayuda temporal, pero siempre con precauciones y en combinación con un entorno natural adecuado.



EVITA LAS LAGAÑAS

Para evitar lagañas en tu perro, limpia sus ojos diariamente con una gasa o paño limpio humedecido con suero fisiológico o agua tibia. Recorta el pelo alrededor de los ojos para evitar irritaciones y acumulación de suciedad. Mantén su rostro seco, ya que la humedad favorece infecciones. Revisa su alimentación, pues una dieta equilibrada fortalece su sistema inmunológico. Evita el polvo y alérgenos que puedan irritar sus ojos. Si notas lagañas excesivas, amarillentas o con mal olor, consulta al veterinario, ya que podría ser señal de una infección o problema ocular.

GUIDA EL SUELO DE LA JAULA DE TU HAMSTER

El suelo de la jaula de tu hámster debe ser cómodo, seguro y absorbente. Usa virutas de madera sin aroma o papel triturado, evitando pino y cedro, ya que pueden ser tóxicos. Asegúrate de que la capa de sustrato sea profunda (mínimo 10 cm) para que pueda cavar. Cambia el sustrato sucio con frecuencia para evitar malos olores y enfermedades. Evita rejillas de metal en el suelo, ya que pueden lastimar sus patas. También puedes agregar heno o tejidos de papel sin tinta para mayor comodidad y enriquecimiento en su hábitat.



AKITA JAPONES

El Akita es un perro grande y fuerte de gran esencia y dignidad. El porte orgulloso de su cabeza se ve realzado por unas orejas pequeñas y unos ojos oscuros. Son impresionantes gracias a su pelaje grueso y afelpado, de color rojo leonado, sésamo, atigrado y blanco. Los machos adultos miden entre 64 y 70 cm y las hembras, entre 58 y 64 cm. El peso puede estar entre 34 y 50 kg.



Cortesía de las históricas fotografías son por parte de Felipe Díaz Heredia, sobrino nieto del Dr. David Díaz Cueva. Sentados, de izq a derecha: Drs. Leopoldo Dávila Córdova, Miguel Heredia Crespo, Honorato Loyola García.

Prestantes médicos azuayos graduados en la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca a inicios del siglo XX

A inicios de dicho siglo, la Escuela de Medicina gradúa a los Drs Emiliano Hinostraza y Alfonso Carrión, médicos que, desde sus puestos de servicio de la Cruz Roja o de la Cátedra supieron distinguirse y merecer un puesto en la historia médica cuencana

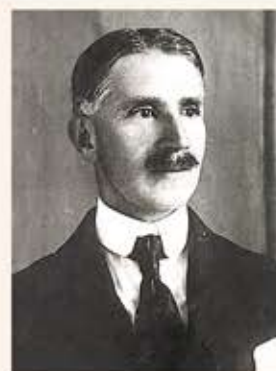
En julio de 1904 se gradúa el Dr. Nicanor Merchán Bermeo. A su regreso de las principales capitales de Europa sembró la inquietud científica entre sus compatriotas por las ciencias experimentales de laboratorio clínico, principalmente, escribió algunos artículos sobre medicina regional, siendo por lo tanto el iniciador de ciertos tratamientos especiales y específicos, como el uso de la Emetina (un medicamento que se utilizaba para tratar la amebiasis intestinal y extra intestinal, así como abscesos hepáticos. También se usaba para inducir el vómito en casos de intoxicación).



Dr. Honorato Loyola García



Dr. Nicanor Merchán Bermeo



Dr. David Díaz Cueva

Hizo una verdadera labor intelectual desde la Cátedra Universitaria; pero sobre todo un marcado servicio médico social desde su cargo público de primer Director de Asistencia Pública, Institución de la que se puede decir, fue su fundador, en 1926. El Dr. Nicanor Merchán Bermeo también fue durante largos años de su fructífera vida, Director del diario "El Mercurio".

En el campo de la Ginecología y Obstetricia, son especialidades a la que se consagró completamente, el Dr. David Díaz Cueva, y es sin duda, de los médicos azuayos revolucionarios de la Medicina rutinaria que primó en Cuenca, perfeccionó sus estudios durante un año, en Lima en 1907 y luego se trasladó a París y Burdeos durante cinco años. De regreso a Cuenca, fue

nombrado profesor de esas materias en la Universidad. Fue el primer médico que practicó algunos de los métodos modernos en ese entonces, en Obstetricia y Ginecología: Utilizó Anestésicos, como el uso de la Pituitrina; practicó la Anestesia raquídea; la Operación Cesárea; la Cistoscopia, etc.

Un nombre que por la envergadura y temple de su personalidad, así como por la profundidad de sus conocimientos en Clínica, era muy conocido en la ciudad y fuera de ella, nos referimos el del Dr. Honorato Loyola García. Fue el verdadero médico de consulta, en todos los ramos de la Medicina Interna; y, lo que le da más honra y le amerita más: su consultorio estaba siempre abierto para los enfermos pobres y para los enfermos campesinos de escasos recursos económicos. Intelectualmente, se dedicó por entero a hacer vida universitaria, desde su cátedra de Clínica o desde la tribuna en calidad de conferencista. "Su vida universitaria, fue ejemplo de amor a la ciencia y uno de los grandes valores del país". Decía una revista extranjera. Con su muerte, que en forma repentina, acaeció el 4 de enero de 1948, la ciudadanía perdió al verdadero médico de consulta, y la cátedra, un puesto difícil de llenarlo.

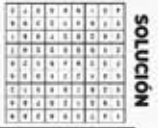
El Dr. Leopoldo Dávila Córdova, graduado en octubre de 1917, se interesó por la Físicoquímica, materias tan poco cultivadas en aquella época; fue el maestro profundo conocedor de esas asignaturas y de las que hacía fuentes de enseñanza de la Sociología, disciplina a la que amaba de corazón y cuyas conclusiones, siempre supo exponerlas desde las páginas de la Revista Universitaria, o desde la tribuna, con su apasionada palabra de un buen orador convencido.

CRUCIGRAMA

	VENCIMIENTO	DESCENSO EN SUPERFICIE LUNAR	MIKE TYSON	AUSENCIA DE CONFLICTOS	IDENTIDAD E IMAGEN VIRTUAL	(KAYO...) CANTANTE Y ACTRIZ JAPONESA	PRIMERA Y ULTIMA LETRA
TIMBRE, AVISADOR							
ALTOPARLANTE							
(...HAST) TEMA DE RAMMSTEIN			MONARCA RUSO				TROPEZARSE
PEGA JUNTA			RES DE DOS AÑOS				
HACIA, ALREDEDOR DE				TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO			
RÍO DE RUMANIA				CARCAJEA			VIVIENDA HECHA CON HIELO
ENTRÉGALE				MUJER DE ADAN			
ALEJANDRO JODOROWSKY					GUSTAVO ROLDAN		
DRENAJE					ALBERTO GINASTERA		
			BAILE VIENÉS				

sopa de letras

Ciudades



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

- Tokio • Sendai • Yokohama • Kioto • Kanazawa
- Nara • Osaka • Matsumoto • Nagoya

SUDOKU

Llene los espacios vacios 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	3	5			8	
3	9				8	7	6	4
8		6				5		
				7	1			
				4	9			8
2			5					
		2				4	5	
5			4	1	2		9	6
	3	1				8	7	



Yoga, salud y vitalidad

El yoga es un camino hacia la salud integral, diseñado para adaptarse a nuestras necesidades únicas. A través de la consistencia, podemos experimentar una transformación profunda en nuestro bienestar físico, mental y emocional.

Se debe indicar que el yoga no es solo un ejercicio, sino un acto de cuidado hacia uno mismo, son numerosos los testimonios que indican la calma y bienestar que han obtenido quienes lo practican.

En el centro de desarrollo personal Pascana de la ciudad de Cuenca, se ofertan en la actualidad tres tipos de yogas: hatha yoga, yoga terapéutico y el yoga prenatal, cada uno de ellos tiene sus especificidades.

Hatha yoga

El Hatha yoga es uno de los tipos de yoga más populares y es ideal para principiantes.

Su objetivo es canalizar la energía vital y encontrar un equilibrio entre la fuerza y la flexibilidad, entre sus beneficios podemos mencionar: mejora la fuerza y la flexibilidad, fortalece los músculos, mejora la postura de la columna vertebral, reduce la fatiga y el estrés y ayuda a mejorar el sueño.

Yoga terapéutico:

El yoga terapéutico es una disciplina que combina principios de yoga tradicional con un enfoque científico y personalizado para abordar problemas de salud física, mental y emocional. A diferencia de las prácticas genéricas de yoga, esta modalidad se adapta a las necesidades únicas de cada persona, haciendo hincapié

en la prevención y el tratamiento de diversas condiciones del cuerpo, como la rigidez, dolores articulares y musculares, afecciones de espalda o cuello principalmente.

Yoga prenatal

El yoga prenatal es una modalidad de yoga destinada para mujeres embarazadas. Esta práctica durante el embarazo tiene numerosos beneficios para la futura mamá. Las posturas de yoga van a aumentar la flexibilidad de la embarazada y van a ayudar al momento del parto.

Se reconoce que tener buena salud mental durante el embarazo ayuda a las mujeres a lidiar mejor con su situación de vida durante ese periodo, y también promueve mejores formas de afrontamiento durante y después del parto.

Para Jimena Navarro, instructora en este centro y profesora calificada, es impor-

tante saber que durante la práctica nada duela, no siquiera moleste. La seguridad y la comodidad son fundamentales para que el aprendizaje se pueda dar. Ante el dolor, se activan mecanismos de defensa que impiden el aprendizaje. En tanto en un contexto seguro, el sistema nervioso está abierto para la mejoría, esto no quiere decir que todos los movimientos y posturas sean "fáciles" sino que se aprende de una manera de organizarse sin esfuerzo innecesario incluso en las acciones más complejas.

Agrego a esta información que el yoga nos da la gran oportunidad de ser parte de una comunidad de bienestar, en donde se pueden generar lazos fraternos y de amistad imperdables.