



EL MERCURIO

DOMINGO 25 MAYO 2025

SUPLEMENTO DOMINICAL

AÑO 18 - N° 944

CUENCA - ECUADOR



ENTREVISTA | Pag. 3

XAVIER MALDONADO

*Médico cuencano especializado en
urgencias y emergencias médicas.*

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

ellos
&
ellas

VIDA EN FAMILIA

2

GOOGLE MEET Y LA IA

5

CUIDADOS PARA LOS PERIQUITOS

8

CONTROL MENTAL EN LOS DEPORTES

GOOGLE MEET TRADUCIRÁ EN TIEMPO REAL DIÁLOGOS EN INGLÉS Y ESPAÑOL CON "LA VOZ" DEL USUARIO



NOVEDADES:



GOOGLE PRESENTA ANDROID XR, SUS GAFAS INTELIGENTES CON IA

Google presentó sus nuevas gafas inteligentes Android XR durante el evento Google I/O. Este dispositivo incorpora su inteligencia artificial Gemini y permite funciones como la traducción en vivo, aunque durante la demostración presentó algunos fallos. Las gafas están equipadas con cámara, micrófonos, altavoces y se conectan al teléfono, permitiendo usar aplicaciones sin sacarlo del bolsillo. También incluyen una pantalla opcional en la lente que muestra información privada como mapas o mensajes. Google colabora con marcas como Gentle Monster y Warby Parker para ofrecer diseños más elegantes. Aunque sorprendieron por sus funciones, no se anunció precio ni fecha de lanzamiento. Las gafas se enfrentan a modelos como las de Ray-Ban y Meta.



ADIÓS APAGONES, CREAN UNA SUPER BATERÍA

Un equipo de ingenieros ha creado una innovadora batería que puede abastecer de electricidad a más de 100.000 hogares durante 10 horas con una sola carga y un 900% de eficiencia. En lugar de litio, utiliza sal de hidróxido fundido, capaz de conservar calor a 600°C y almacenar hasta 1 GWh de energía. Este sistema se calienta con energía renovable y libera electricidad a través de turbinas. Es ideal para estabilizar la red eléctrica, evitar apagones y gestionar mejor la demanda. El proyecto, desarrollado por Sulzer y Hyme Energy, incluirá una planta piloto de 200 MWh en Holstebro, Dinamarca.



NUEVO MONSTRUO AÉREO DE CHINA

China lanzará en junio el Jiu Tian, el primer portaaviones volador autónomo del mundo, capaz de desplegar 100 drones kamikaze desde 15.000 metros de altura y con un alcance de 7.000 km. Desarrollado en Xi'an con tecnología nacional, supera dos limitaciones clave de los drones: el alcance y las defensas antiaéreas, usando ataques por saturación. Sin cabina, con forma de avión y un sistema tipo "colmena", lleva drones de hasta 55 kg y armamento adicional. Su estrategia imita ataques DDoS digitales, iniciando una nueva era en la guerra aérea basada en enjambres autónomos.

Google Meet anunció que ya puede traducir conversaciones en inglés y español manteniendo "la voz" del interlocutor gracias a la inteligencia artificial (IA), un anuncio realizado por el gigante tecnológico en su conferencia de desarrolladores Google I/O.

De acuerdo Sundar Pichai, director ejecutivo de la compañía, esta nueva función ayuda a las personas a superar las barreras lingüísticas "casi en tiempo real", manteniendo la voz, tono y expresión de interlocutor. El gigante tecnológico demostró esta nueva función en el Anfiteatro Shoreline de Mountain View, en la sede de la compañía en California, con un video pregrabado en el que se vio una conversación entre una estadounidense y una latina que tenían una conversación (cada una en su lengua nativa) sobre el alquiler de una casa.

"El resultado es una conversación auténtica y natural, incluso en diferentes idiomas, ya sean nietos angloparlantes charlando sin esfuerzo con sus abuelos hispanohablantes o colegas de todo el mundo conectados desde diferentes continentes", anota Google en un comunicado. De momento, esta herramienta solo está disponible para suscriptores de los planes Google AI Pro y Ultra en versión beta, pero la empresa destacó que "pronto estará disponible para empresas". Además, adelantó que añadirán más idiomas en las próximas semanas, pero Google no indicó cuáles serían. EFE

ESTRENOS

'Lilo & Stitch', el tierno extraterrestre que espera devorar récords en cine

Disney Lilo & Stitch

Dirección: Dean Fleischer Camp
Guión: Chris Kirkpatrick, Bright, Mike Van Vliet, Dean Fleischer
Estreno: 22 de mayo de 2025
Productoras: Walt Disney Pictures, Riddick
Duración: 1 hora 48 minutos

Parte del elenco principal:

Mua Keolu (Lilo), Sydney Agatony (Nani), Billy Magnussen (Pleakley), Zach Galifianakis (Jumba)

¿Cuánto espera recaudar?
 Proyecciones en su primer fin de semana en EE.UU. y Canadá

\$ 100 M Presupuesto
\$ 120 M Recaudación

Podría convertirse en uno de los 'live action' de Disney con mejor resultado

Recaudación en el primer fin de semana



Fuente: IMDb

M: millones \$ dólares

Agencia EFE

8 Juegos para ejercitar la memoria

- Lumosity** – Ofrece juegos diarios de lógica, memoria y atención.
- Peak** – Entrenamiento cerebral con minijuegos y seguimiento de progreso.
- NeuroNation** – Mejora la memoria, concentración y velocidad mental.
- Memory Match** – Juego clásico para emparejar cartas y recordar posiciones.
- Skillz** – Juegos mentales para niños y adultos con desafíos visuales.
- Elevate** – Mejora memoria, concentración y habilidades de lenguaje.
- Happy Neuron** – Juegos inspirados en estudios científicos.
- Cognifit** – Entrena áreas específicas del cerebro con juegos interactivos. Todos disponibles para Android e iOS

JAVIER MALDONADO BOJORQUE

UN CUENCANO CON TRAYECTORIA EN MEDICINA DE URGENCIAS

El cuencano Javier Maldonado Bojorque es un destacado médico radicado en Chile, especializado en urgencias y emergencias médicas.

Se graduó en el año 2002 en la Universidad de Cuenca y, posteriormente, en 2010, obtuvo su especialización en Medicina de Urgencia en la Universidad de Santiago de Chile. A lo largo de su carrera ha complementado su formación con múltiples cursos, diplomados y un Magister en Urgencias, Terapia Intensiva y Administración de Salud.

Tras culminar sus estudios, se le presentaron diversas oportunidades laborales que lo llevaron a establecerse en Chile, donde ejerce actualmente su profesión. Vive en Santiago junto a su esposa, Monserrath Brito, y sus hijas, Constanza y Valentina.

Actualmente se encuentra en Cuenca para participar como ponente en el Congreso Panamericano de Trauma, Cuidado Crítico y Cirugía de Emergencia. "Es importante que se conozca esta especialidad, que, en varios países sudamericanos, así como en Europa y Norteamérica, es reconocida por su papel fundamental en las salas de emergencia de hospitales públicos y privados", explica Javier Maldonado.

Con más de 20 años de experiencia en esta especialidad, el cuencano añade que es el responsable de atender al paciente en los primeros minutos de la emergencia, con el objetivo de brindar la



mejor atención posible y derivarlo al área correspondiente de manera oportuna.

A lo largo de su carrera, son varias las historias que han marcado su trayectoria, atendiendo casos que van desde niños hasta adultos mayores, incluyendo pacientes politraumatizados, heridos por arma de fuego o por objetos cortopunzantes, con descargas eléctricas o quemaduras, entre otros.

Todo esto se complementa con un



enfoque de trato humanizado hacia los familiares, brindándoles apoyo e información clara sobre el estado de salud de cada paciente.

En esta especialidad, el médico se mantiene en constante aprendizaje y actualiza-

LOGROS Y EXPERIENCIAS

- Director Médico de una empresa aeromédica
- Urgenciólogo en clínicas y hospitales de renombre, como Clínica Las Condes.
- Urgenciólogo en el Hospital del Trabajador, con experiencia en UPC y la unidad de quemados.
- Jefe de servicios hospitalarios y urgencias en hospitales como el Hospital El Carmen de Maipú y el Hospital de La Florida, además de jefatura de centro de referencia de urgencia y ambulatorio.
- Jefe de Urgencia de Clínica RedSalud Providencia y la Unidad de Terapia Intensiva del Hospital Metropolitano de Santiago.
- Docente universitario de la escuela de medicina de la Universidad Mayor de Santiago.
- Participación activa en el manejo de urgencias durante la pandemia, transformando unidades de urgencias en unidades de pacientes críticos.
- Participación en congresos nacionales e internacionales.

ción, con el fin de estar a la vanguardia de los avances que se producen a nivel mundial. Javier Maldonado se siente orgulloso de regresar a Cuenca, ya que, además de visitar a su familia, tiene la oportunidad de compartir un espacio con especialistas que, en su momento, fueron parte fundamental de su formación profesional.

Asimismo, la medicina de urgencias le ha brindado grandes satisfacciones en Chile, donde tuvo la oportunidad de ofrecer sus servicios durante el gobierno del expresidente Sebastián Piñera, participando en la apertura de dos nuevos hospitales en Santiago.

Texto: Fernanda Ramón / Fotos: cortesía



¿Cuándo usar un sombrero de paja?

El sombrero de paja toquilla es un accesorio elegante, fresco y versátil, ideal para combinar estilo y protección solar. Aunque su nombre sugiere origen panameño, ya que se los conoce como Panama Hats, en realidad provienen de nuestro Ecuador, donde se teje a mano con fibra de toquilla. Saber cuándo usarlo puede marcar la diferencia en un look.

Es perfecto para días soleados, ya sea en la ciudad, la playa o el campo. Su diseño ligero y transpirable lo hace ideal para paseos al aire libre, viajes turísticos, ferias artesanales, mercados de fin de semana o incluso eventos de día en jardines. También es una excelente elección para festivales o salidas informales durante vacaciones, ya que combina muy bien con vestidos ligeros, ropa de lino, jeans, blusas sueltas y sandalias.

El sombrero de paja toquilla también puede usarse en situaciones más formales de día, como un brunch elegante, una reunión de trabajo creativa o una ceremonia campestre. Su presencia transmite sofisticación sin rigidez.

No se recomienda su uso de noche o en eventos de etiqueta cerrados, ya que su esencia es más natural y diurna.

En resumen, este tipo de sombrero es ideal para proteger del sol con estilo, resaltando la personalidad con un toque clásico y fresco en ambientes informales o semi-formales diurnos.

CONSEJITOS!



HIDRATA TUS PIES DE MANERA CASERA

Para hidratar tus pies en casa, remójalos en agua tibia con sal o avena por 15 minutos. Luego, sécalos bien y aplica una mezcla de aceite de coco o de oliva con unas gotas de miel. Masajea suavemente, ponte calcetines y deja actuar toda la noche.

Que no se corra el delineador!



Para evitar que el delineador de ojos se corra, comienza limpiando bien la zona y aplicando una prebase de ojos o un poco de corrector. Usa delineadores de larga duración o resistentes al agua. Después de aplicarlo, sella con una sombra del mismo color usando un pincel fino. Evita cremas muy grasosas en los párpados. También puedes aplicar polvo translúcido alrededor del ojo para absorber la humedad. ¡Así tu delineado durará más y sin manchas!

Cuida tu cuello



Cuidar el cuello es clave para mantener una apariencia joven y saludable. Limpia la zona diariamente al ducharte y aplica una crema hidratante con protector solar, igual que en el rostro. Usa productos antiedad si notas líneas o flacidez. Exfolia suavemente una vez por semana para eliminar células muertas. Mantén una buena postura al usar el celular o computadora para evitar arrugas. Beber agua y dormir bien también ayuda a mantener la piel del cuello firme y cuidada.

CUIDADOS PARA LOS PERIQUITOS AUSTRALIANOS

Los periquitos australianos, también conocidos como periquitos o budgies, son aves pequeñas, coloridas y muy sociables. Para cuidarlos adecuadamente en una jaula, es fundamental ofrecerles un entorno limpio, cómodo y estimulante.

Primero, elige una jaula amplia, donde puedan estirar sus alas y volar un poco. Debe tener perchas de distintos tamaños, comederos y bebederos limpios, y juguetes seguros para estimular su mente. Coloca la jaula en un lugar iluminado pero

sin corrientes de aire ni sol directo constante.

La alimentación debe incluir semillas especiales para periquitos, frutas y verduras frescas (como zanahoria, manzana y espinaca) en pequeñas porciones. Asegúrate de cambiar el agua a diario y limpiar la jaula al menos una vez por semana.

Los periquitos necesitan interacción diaria: háblales con suavidad, ponles música o déjalos volar en un espacio seguro fuera de la jaula bajo supervisión. También es ideal que vivan en pareja, ya que son aves muy sociales.

Obsérvalos a diario. Si un periquito se muestra apático, pierde plumas o cambia su comportamiento, acude a un veterinario especializado. Con cariño y atención, estos pequeños compañeros pueden vivir felices muchos años.



TRUQUITOS: CÁSCARAS PARA TUS PLANTAS



Para usar cáscara de huevo en plantas, primero lávalas y sécalas bien. Luego tritúralas hasta obtener pedacitos pequeños o un polvo fino. Espárcelas directamente sobre la tierra o mézclalas con el sustrato. También puedes colocarlas en el fondo de las macetas como drenaje. Las cáscaras aportan calcio y otros minerales, fortaleciendo las raíces y mejorando la salud del suelo de forma natural.



TIEMPO PARA ACARICIARLO!!

Acariciar a tu perro entre 15 y 30 minutos al día es ideal para fortalecer el vínculo, reducir su estrés y mejorar su bienestar emocional. Puedes dividir ese tiempo en varias sesiones durante el día, especialmente después de paseos o juegos. Observa su lenguaje corporal: si se muestra relajado y feliz, sigue. Si se aleja o muestra incomodidad, respeta su espacio. Cada perro tiene su propio ritmo.



GOLDEN RETRIEVER

Es uno de los perros más reconocibles y queridos, es un perro extrovertido, juguetón y, probablemente, sea la mejor mascota para literalmente todo el mundo. Su actitud tolerante, su inteligencia y la facilidad con la que se le adiestra lo convierte en un excelente perro de compañía para propietarios con o sin experiencia. Además, es un perro al que le encanta ser el centro de atención, así que se desvivirá por un propietario cariñoso que pueda ofrecerle toda la atención y el afecto que necesita.

En una interesante obra publicada con el título: "HOMBRES E IDEAS", cuyo autor fue el reconocido médico cuencano Dr. Agustín Cueva Tamariz, se realiza la siguiente reflexión acerca del espíritu que abrigaba a los médicos del pasado.

"En primer lugar, poseían ese don de humanidad cordial, honda y significativa y de abnegación, esa suerte de sensibilidad y simpatía para el enfermo, a quien se comprendía y se atendía tanto por sí mismo cuanto como prójimo, semejante y copartícipe de un destino común. No se trataba de la simple aproximación, sino de una intensa y evidente actitud cordial; era la penetración en la médula de lo humano, unida a la bondad y a la abnegación, tanto más preciosa y amable cuanto más secreta.

A esto hay que agregar también ese don de sensibilidad y de discreción como resonancia cordial, honda y significativa, esa participación afectiva y comprensiva con el pesar ajeno; porque el sufrimiento de los demás vivido de cerca, constituye escuela de perfección moral para las naturalezas vigorosas, y gracias a tal escuela logra profundidad el sentido de la existencia y adquiere nobleza el carácter. La lucha contra la muerte, la gran enemiga, ora triunfal, ora desafortunada, pero siempre dramática, les mostraba los límites de la ciencia y de su poder, invitándoles a la modestia. Y, por encima de esto, la visión de la faz sombría y tremenda del destino humano, les incitaba a considerar con recogimiento y elevación el reino impenetrable de lo arcano, fuente de toda sabiduría".

Nuestros mejores maestros en el arte de curar, poseían ese prestigio sólido, esa autoridad auténtica, ese



El "Médico de Familia" una noble actitud del pasado

ascendiente incontestable, que no son fruto del orgullo, sino que nacen, espontáneos y magníficos, del don de sí y de la honorabilidad unida a la competencia. El secreto de la confianza profunda e inmovible que nuestros médicos pretéritos despertaban en sus enfermos, estaba, pues, en la reverencia, casi religiosa, con que eran atendidos y comprendidos. Y todo esto, unido a una abundante cultura

general, como esfuerzo asiduo y perseguido a lo largo de toda la existencia, para desenvolver las aptitudes más relevantes del espíritu y para dominar y transfigurar todo lo que se oponga a una formación humanística auténtica.

Muchos de nuestros médicos tenían una amplia cultura filosófica, que les permitía discutir como filósofos cuando averiguaban las condiciones

y límites de sus conocimientos científicos, separando lo que sabían de lo que presumían y de lo que ignoraban. Y el fruto de su esfuerzo filosófico se revelaba, no tanto en verificaciones objetivas, sino en la adquisición de una actitud íntima que les ponía en contacto con las fuentes de toda posible espiritualidad.

Todos ellos encarnaban esa figura ejemplar del médico de familia, también llamado, médico de cabecera, esa figura legendaria, simpática, sencilla, hoy ya olvidada, que trataba a todas las generaciones, conocía todos los pormenores familiares, compartía alegrías y tristezas, acompañaba a las personas al nacer y al morir; ese médico de familia que la medicina organicista, orgullosa de su técnica, dictaminó que era un anacronismo en la vida moderna y lo retiró de la circulación; pero hoy, con el nuevo concepto de la medicina psicosomática, el médico de familia vuelve al primer plano, juzgándose que, con ese u otro nombre, quizá con un bagaje científico más completo y moderno, tiene asegurado un lugar en la medicina del futuro.

Es importante que se recuerde el principio del "Juramento Hipocrático", la expresión más alta de la vida, servir siempre con humanismo, calidez, ética, oportunidad, eficiencia y eficacia, lo que conduce al espíritu a la sinergia con el conocimiento y el misterio. El conocimiento y el misterio que es el fruto y la raíz para encontrar la "verdadera relación médico-paciente".

CRUCIGRAMA

★	CARENCIAS	DOLIENTE (F.)	CONSONANTE DOBLE	PISCINA	(...KILMER) ACTOR DE EEUU	ANUAL	FLECHA
RELATIVAS AL PUEBLO ESLAVO	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
CIUDAD DE PIURA, PERÚ	▼						
CATHERINE FULOP	▼		(...VELVET) PELICULA DE DAVID LYNCH	▼			
TALENTO, GENIO	▼				ANÍBAL TROILO	▼	
					TRABE, ASEGURE		
AFIRMACIÓN	▼		RACHEL CUSK	▼		FOSA TECTÓNICA	
ENSEÑAR	▼						PUNTO EN EL TENIS
SÍMBOLO DEL COBALTO	▼		ASOCIA	▼			▼
			ESTADO ISLÁMICO	▼			
21ª LETRA	▼			CLOROFLUOR CARBONO	▼		
OBRA TEATRAL POPULAR	▼						

sopa de letras

Ciudades

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

• Roma • Florencia • Venecia • Nápoles • Verona
• Milán • Turín • Génova • Siena

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

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



Importancia del control mental en los deportes EXTREMOS

El control mental es un componente esencial en los deportes extremos, donde el cuerpo y la mente deben actuar en perfecta sincronía. En disciplinas como la escalada libre, la concentración y el autocontrol no solo optimizan el rendimiento, sino que también pueden representar la diferencia entre la vida y la muerte. Aunque tradicionalmente se ha priorizado el entrenamiento físico, investigaciones recientes subrayan que la preparación mental es igual de determinante para el éxito y la seguridad del deportista (González, 2023).

En situaciones límite, como aquellas propias del "solo integral", el miedo, el pánico o la inseguridad pueden bloquear al escalador. Según Jaramillo (2024), muchos atletas experimentan bloqueos mentales que afectan gravemente su desempeño y autoestima, lo

que demuestra que una mente desequilibrada puede poner en riesgo incluso la integridad física. La presión, el ego y la autocompetencia son factores que incrementan el desgaste emocional, especialmente cuando no se ha trabajado la autorregulación emocional.

El control mental permite mantener la calma, tomar decisiones rápidas y evitar errores

fatales. Entrevistados como Pesantez y Durán, señalan que la clave está en aprender a canalizar las emociones negativas y en fortalecer la autoconfianza. Para ello, se recomiendan técnicas de respiración, visualización positiva, atención plena (mindfulness) y entrenamiento psicológico específico

El control mental en los deportes extremos no es solo una ventaja competitiva, sino una necesidad vital.

para deportistas. Estas estrategias permiten que el atleta se mantenga en el "aquí y ahora", condición indispensable para un rendimiento óptimo.

Más allá del ámbito deportivo, el desarrollo del control mental impacta

positivamente en la vida diaria. La capacidad de concentrarse, gestionar el estrés

y actuar con autocontrol bajo presión es aplicable en contextos académicos, laborales o familiares (López, 2021). En este sentido, el control mental no debe entenderse como un atributo exclusivo de los deportistas de élite, sino como una competencia fundamental para la salud integral del ser humano.

Por último, cabe destacar que el entrenamiento mental debe estar integrado en la formación deportiva desde etapas tempranas. No basta con fortalecer el cuerpo si se descuida la mente. La psicología del deporte, como lo expone González (2023), debe ocupar un lugar central en la planificación de los entrenamientos, especialmente en deportes de alto riesgo como la escalada, el alpinismo o el salto base.

El fortalecimiento del control mental debe abordarse desde una perspectiva multidisciplinaria, reconociendo que una mente entrenada es clave para la seguridad, la constancia y el bienestar personal. (NNM)

Por: Ariana Vásquez P. y David Fernández de Córdova
Estudiantes de la UDA