



Ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

2 Simuladores de envejecimiento

5 Alimenta a tus peces

8 Cuidar a quienes nos cuidan

SIMULADORES DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y LONGEVIDAD



Los simuladores de envejecimiento saludable y longevidad han ganado popularidad como herramientas digitales que ayudan a las personas a comprender y optimizar su proceso de envejecimiento. Estas apps utilizan inteligencia artificial y datos biométricos para ofrecer proyecciones personalizadas y recomendaciones prácticas basadas en hábitos actuales y potenciales mejoras.

Una de las más destacadas es Humanity – AI Health Coach, disponible para iOS. Esta app calcula tu edad biológica y la velocidad a la que envejeces, utilizando información como actividad física, sueño, frecuencia cardíaca y estilo de vida. A través de una interfaz clara, ofrece consejos personalizados en áreas clave como ejercicio, alimentación y bienestar emocional. Además, puede integrarse con dispositivos como Apple Watch y Fitbit para un seguimiento más preciso.

Otra opción interesante es NOVOS FaceAge, una app web que analiza tu rostro usando inteligencia artificial para estimar tu edad facial. Evalúa factores como arrugas, tono de piel y bolsas bajo los ojos. A partir del análisis, entrega sugerencias para mejorar el aspecto de la piel y reducir signos de envejecimiento.

Estas aplicaciones no solo muestran cómo podrías envejecer, sino que también motivan cambios positivos al visualizar el impacto de tus elecciones diarias. Son una nueva forma de cuidar la salud con visión a largo plazo.

NOVEDADES:



PRIMERO EL CHATBOT, LUEGO LAS REDES

Parece que OpenAI, la empresa pionera de los chatbots de inteligencia artificial (IA), quiere incursionar en el ya muy competido mundo de las redes sociales. Según informa el medio especializado The Verge, los padres de ChatGPT se encuentran realizando un proyecto que está en "sus primeras etapas" y no está claro si el plan de OpenAI es lanzar la red social como una aplicación independiente o integrarla en su IA generativa. Cuentan que Sam Altman, el todopoderoso pope de OpenAI, ha estado pidiendo opiniones externas al respecto. Si se concreta, OpenAI se estaría metiendo en campos donde un exdirectivo suyo, Elon Musk, ya tiene unos años de experiencia.



VEO, VEO: VEO2

"Veo, veo" "¿Qué ves?" Veo un nuevo modelo de IA de Google llamado Veo 2, que sirve para generar videos de ocho segundos de "alta resolución" para los suscriptores de Gemini Advanced. Veo 2 estará disponible en todo los idiomas compatibles con Gemini, como el nuestro, el español. Los mini videos generados con Veo 2 tendrán una resolución de 720p y se podrán descargar como archivos MP4 en formato horizontal de 16:9. Como ejemplo de ello, nuestro enviado de EFE le pidió a Veo 2 que se tomara el trabajo de recrear una escena de la Segunda Guerra Mundial y el modelo generó un video de tres hombres blancos con cascos, uniforme y rifles.

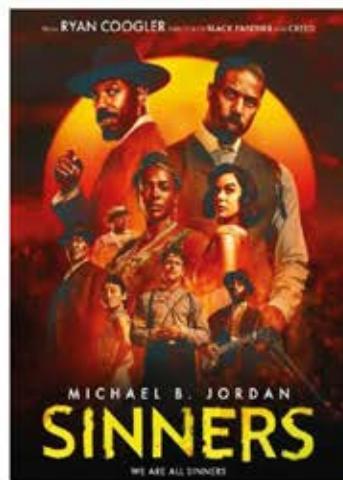


CHINA Y LOS PRIMEROS JUEGOS DE ROBOTS CON IA

La ciudad china de Wuxi albergó del 24 al 26 de abril los primeros Juegos de Robots con Inteligencia Artificial Corporalizada, organizados por el Instituto Chino de Electrónica. Participaron humanoides en pruebas deportivas, técnicas y de rescate, como fútbol, baloncesto, manipulación de objetos y simulacros en interiores. También hubo conferencias y exhibiciones. Destacó el robot Lingxi X2 de AgiBot. El evento refleja el auge nacional de la robótica, impulsado por la IA y la autosuficiencia tecnológica. China busca liderar globalmente este campo ante el envejecimiento poblacional y la automatización. Participan empresas como Unitree, UBTECH y Xiaomi Robotics.

CINE

Sinners, la película de vampiros que conquista a la crítica



Director: Ryan Coogler
Duración: 2 horas 17 minutos
Clasificación: R
Presupuesto \$ 90 M

Sinopsis
En un intento de dejar atrás sus problemáticas vidas, unos hermanos gemelos (Michael B. Jordan) regresan a su ciudad natal para empezar de nuevo, pero un mal los acecha

Protagonistas
Michael B. Jordan
Hailee Steinfeld

Debutó con un 100 % de calificación en el portal Rotten Tomatoes

Ryan Coogler



Nació: 23 de mayo de 1985

31 entre los directores con mayor recaudación de taquilla estadounidense

Director: 31 películas
Productor: 10 películas
Guionista: 10 películas
Productor ejecutivo: 1 película

El tándem Coogler - Jordan

Michael B. Jordan ha participado en las cinco películas que ha dirigido Coogler



Fuente: IMDb, The Numbers

M millones

\$ dólares

Agencia EFE

Avión diseñado y fabricado en México

La compañía Oaxaca Aerospace anunció que el primer avión diseñado y fabricado en México se producirá para el mercado a partir de 2026 con tecnología del sur del país.

El modelo Pegasus PE-210 A es el primero de dos prototipos de la compañía familiar, con un enfoque táctico, de entrenamiento y vigilancia.

El hito de la compañía familiar, con solo 25 trabajadores para todo el proceso de fabricación, ocurre tras 14 años de desarrollo e inversiones por casi 30 millones de dólares solo para el diseño.

El modelo PE-210A que comercializará la compañía, posteriormente será acompañado por el hasta el prototipo P-400T.

Claudia Acosta

PRESENTA EL “DIARIO DE UN JARDÍN”, UN DIÁLOGO POÉTICO CON LA NATURALEZA

Claudia Acosta es comunicadora social, articulista y escritora. Por más de diez años, ha desarrollado talleres junto a una artista plástica Rocío Pozo, enfocados en desbloquear la creatividad, especialmente en personas adultas.

Para Claudia, escribir se ha vuelto una forma de meditación. Cada mañana toma papel y lápiz para conectar consigo misma y con el inicio del día. Con el tiempo —y en medio de la pandemia— esta práctica cotidiana transformó su mirada sobre la naturaleza y los espacios verdes, despertando la necesidad de escribir sobre El Jardín y los seres vivos que son parte de este entorno.

Así nació “Diario de un Jardín”, un libro que reúne fragmentos de sus escritos matutinos. En estas páginas, El Jardín no es solo un escenario, sino un compañero: un espacio vivo con el que Claudia establece un diálogo y constante. La obra es una invitación a mirar con otros ojos lo cotidiano y a reconectar con la naturaleza desde la escritura.

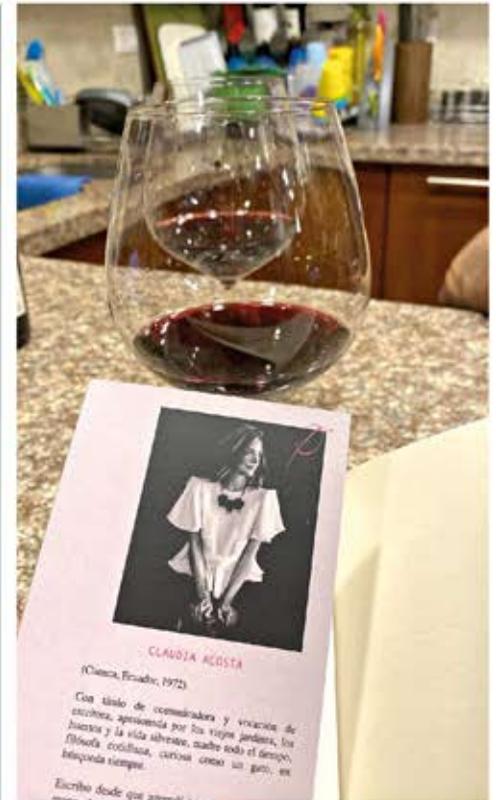


El Jardín se transforma en un gran ser, una metáfora de la vida y de lo que somos. “Concuerdo con la interpretación de que los seres humanos ya no somos solo individuos, sino un conjunto de microorganismos, un compuesto de vida... Desde ahí, El Jardín es un gigantesco ecosistema, con

vidas de distintas formas y tamaños”, reflexiona Claudia Acosta.

Cada planta, árbol o animal cumple una función específica y se integra al entorno. En el caso del jardín o el huerto, ese equilibrio incluye la intervención humana, generando una relación constante entre el ser humano y la naturaleza.

“Diario de un Jardín” fue publicado en marzo y tendrá su presentación en Loja



en el mes de junio. Además, Claudia ha sido invitada al Encuentro de Poesía en Quito, que se celebrará en noviembre y es organizado por Ángel Editor, la editorial que dio forma a su libro.

Este poemario puede encontrarse en Cuenca en Floristería Santa Bárbara, El Viejo Almacén, Santorini, Libri Mundi y Sodilibro. En Quito, está disponible en La Rayuela, el Fondo de Cultura Económica y a nivel nacional en la librería virtual Busca Libre.

A través de esta obra, Claudia Acosta invita a mirar más allá de lo humano y a reconocer la vida que habita en cada rincón verde. En tiempos donde los espacios naturales son invadidos y desplazados, su llamado es claro: necesitamos aprender a convivir, entendiendo que no estamos solos y que existen otras vidas que merecen ser vistas, valoradas y protegidas.

Texto: Fernanda Ramón
Fotos: cortesía



Estilo utility chic

El estilo utility chic es una tendencia que fusiona la funcionalidad de la ropa utilitaria con un enfoque sofisticado y moderno. Inspirado en uniformes militares, ropa de trabajo y prendas técnicas, este estilo destaca por su practicidad sin perder el sentido estético. En 2025, ha evolucionado para incluir cortes más pulidos, telas de alta calidad y detalles que combinan lo industrial con lo elegante.

Las piezas clave del utility chic incluyen chaquetas con múltiples bolsillos, pantalones cargo estilizados, monos, cinturones funcionales y tejidos resistentes como el algodón pesado, el nailon técnico o incluso mezclas con fibras recicladas. Todo está pensado para ser útil: cierres visibles, botones a presión, correas ajustables y compartimentos estratégicos. Sin embargo, los colores se suavizan —beige, verde oliva, negro, arena y tonos tierra— y las siluetas se vuelven más refinadas, con estructuras definidas y toques femeninos o minimalistas.

Este estilo refleja una mentalidad actual: la moda no solo debe verse bien, también debe servir para vivir el día a día con comodidad y versatilidad. Es ideal para quienes buscan una imagen fuerte, segura y conectada con un estilo de vida activo. El utility chic demuestra que la funcionalidad también puede ser sinónimo de elegancia contemporánea.

CONSEJITOS!

ANTES DE LA DEPILACIÓN

Antes de depilarte, limpia bien la zona con agua tibia y un jabón suave. Exfolia suavemente para evitar vellos encarnados. Seca la piel sin frotar. Asegúrate de que esté completamente limpia, seca y sin cremas o aceites. Esto reduce irritaciones y mejora el resultado.

Anillos xl



Un anillo grande o xl suele lucir mejor en el dedo índice o en el dedo medio, ya que ambos tienen suficiente espacio para sostenerlo con equilibrio y estilo. El dedo índice transmite seguridad y liderazgo, mientras que el medio aporta simetría y elegancia. Usarlo en estos dedos también evita incomodidad al escribir o mover la mano. Además, permite que el diseño del anillo destaque sin sobrecargar el resto de la mano, logrando un look llamativo y sofisticado.

Forma de la patilla según tu rostro



La forma del rostro influye mucho en el tipo de patilla ideal. Para rostros redondos, las patillas rectas y largas afinan el rostro. En caras alargadas, es mejor optar por patillas más cortas para equilibrar. Si el rostro es cuadrado, unas patillas medianas con forma suave suavizan los ángulos. En rostros ovalados, casi cualquier estilo funciona. Lo clave es mantenerlas bien recortadas y proporcionales al corte de cabello para armonizar el conjunto y resaltar los rasgos.

ALIMENTA CORRECTAMENTE A TUS PECES

Alimentar bien a tus peces es una de las tareas más importantes para mantenerlos sanos, activos y felices. Aunque parezca sencillo, hacerlo correctamente requiere atención y cuidado. Cada tipo de pez tiene necesidades alimenticias diferentes: algunos prefieren comer en la superficie, otros en el fondo, y algunos son omnívoros, mientras que otros solo comen alimentos vivos o vegetales.

Una regla fundamental es no sobrealimentarlos. Solo debes darles la cantidad de comida que puedan consumir en 2 o 3 minutos. Si queda comida sin comer, esta se descompone, ensucia el agua y puede causar enfermedades en los peces. Es mejor darles poca comida dos veces al día que mucha de una sola vez.

Existen diferentes tipos de alimentos para peces: en escamas, pellets (bolitas), liofilizados, congelados y vivos (como larvas de mosquito o camarones). Lo ideal es combinar algunos de estos para ofrecerles una dieta variada, similar a la que tendrían en la naturaleza.

Nunca les des comida humana, como pan o arroz, ya que no pueden digerirla bien y puede hacerles daño. Y si vas a estar fuera de casa por unos días, puedes usar un alimentador automático o tabletas especiales de liberación lenta.

Al cuidar lo que comen, tus peces crecerán fuertes, mostrarán colores brillantes y vivirán más tiempo. Además, tu acuario se mantendrá limpio, equilibrado y bonito. ¡Alimentarlos bien es demostrarles cariño todos los días!



ALIMENTOS PARA PERROS SENIOR

Los perros mayores necesitan una alimentación especial para mantenerse sanos y con energía. Su comida debe tener menos grasa, pero ser rica en proteínas de calidad, fibra y antioxidantes. También es ideal que contenga glucosamina y condroitina para cuidar sus articulaciones. Consulta siempre con el veterinario para elegir el mejor alimento según su edad, peso y salud. ¡Una buena dieta puede hacer que tu perro disfrute sus años dorados con alegría y vitalidad!



¿POR QUÉ TU GATO TE AMASA?

Cuando tu gato te amasa con sus patitas, ¡te está demostrando cariño! Este comportamiento viene desde que son bebés, cuando amasan la barriga de su madre para estimular la leche. Al crecer, lo siguen haciendo cuando se sienten seguros, cómodos y felices, especialmente contigo. También puede marcar su territorio con el olor de sus almohadillas. Así que si tu gato te amasa, ¡eres su persona especial!



BICHÓN BOLOÑÉS

El Bichón Boloñés es una raza toy que se parece mucho al Maltés. Es un perrito musculado que cuenta con un pelaje blanco y largo que le cubre toda la cabeza y el cuerpo. Los machos adultos miden de 27 a 30,5 cm y las hembras, de 25,5 a 28 cm. El peso de un adulto oscila entre 3 y 4 kg.



Cursó sus estudios universitarios en la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca y se graduó de Médico Cirujano el 15 de enero de 1954. Realizó la especialidad de Medicina Interna en la Universidad de Chile. Ejerció la Catedra Universitaria durante muchos años dictando importantes asignaturas como fueron: Semiología, Medicina Interna, Farmacología, Laboratorio Clínico. Fue Decano

de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca en el período de 1968 a 1970. Jefe del Departamento de Medicina Interna de los Hospitales "San Vicente de Paúl" y "Vicente Corral Moscoso"; Delegado ante la Junta de Asistencia Social; Clínico Cancerólogo de SOLCA y reconocido como el primer Oncólogo Clínico en Cuenca, iniciando esta especialidad en 1959 de manera conjunta con el Dr. Leoncio Cordero

Dr. Guillermo Moreno Peña:

Un médico honorable, ético, bondadoso y solidario

Jaramillo, luego se unieron al equipo médico los radiólogos Enrique León Delgado y Marco Moscoso. Aceptó el cargo de Consejero Provincial del Azuay; Presidente del Colegio de Médicos del Azuay en el período de 1967 a 1969, realizó importantes actividades científicas y sociales para el gremio.

El Dr. Guillermo Moreno Peña fue objeto de varios reconocimientos y distinciones por parte de destacadas entidades e instituciones de la ciudad: Premio Honorato Loyola; Timoleón Carrera Cobos; Insignia "Guadalupe Larriva"; Profesor Emérito por parte del Consejo Directivo de la Universidad Católica de Cuenca; entre otras.

Atendió a sus pacientes con verdadero apostolado y entrega tanto en las instituciones de salud pública, así como en su consulta privada, frecuentemente acudía al domicilio del paciente como el auténtico médico familiar o médico de cabecera. Muy ético y bondadoso, solidario, cumplió siempre y ante todo, el Juramento Hipocrático, fue modesto, sencillo, honorable, sin el protervo afán, de tratar de enriquecerse a costa del dolor humano.

Muchas generaciones de médicos cuencanos se privilegiaron de sus conocimientos que lo hacía con total transparencia, era muy dedicado al estudio, a la docencia y a la consulta, para servir a la sociedad con mística y vocación. Pudo ganarse siempre el afecto y respeto, tanto de sus colegas como de sus pacientes. Su criterio firme y su voz fueron determinantes en los casos complejos que se presentaban. Dejó un legado profesional y una huella

imborrable en la vida de todos aquellos que tuvieron la fortuna de conocerlo, aprender de él y beneficiarse de su vasta sabiduría y humanidad.

El Dr. Guillermo Moreno Peña junto a su esposa Beatriz Aguilar Monsalve, fueron muy generosos benefactores de la Cruz Roja Ecuatoriana, Junta Provincial del Azuay. Su disposición personal y elevados valores humanos y profesionales les permitieron ser ejemplo de servicio social.

"Si, así fue él, es que detrás de su facies seria y respetable, escondía una alma buena, noble y generosa, jamás causó daño alguno a ningún ser humano, al que presto sus abnegados servicios, nunca se le escuchó criticar o hablar mal de ninguna persona, peor de un colega".

De esta manera afectuosa y cariñosa se expresaba con mucha emoción su anterior alumno de la Escuela de Medicina, el Dr. Francisco Chérrez Tamayo, en el acto Solemne realizado por parte de la Sociedad de Historia de la Medicina del Azuay al ser destinado un importante espacio para este muy reconocido galeno en una de las salas del Museo de la Medicina del Azuay.

Nació el 7 de octubre de 1927 y falleció el 29 de marzo del 2019 dejando un gran vacío en la clase médica cuencana.

CRUCIGRAMA

	BENEFICIE, ASISTA	CONFECCIONADO	VOZ DE LA VACA	PLANTÍGRADO	COMPASES	PÁJAROS	ELOGIA
RELATIVO AL FÉMUR							
CONMEMORATIVO							
VALOR AGREGADO			OBSERVA DE LEJOS				
			1ª LETRA HEBREA				
MÁXIMO JEFE YORUBA				MARTIN SHEEN			DE LOS QUE HABLÓ
CARRETE						JUNTABA	
21ª LETRA DEL ALFABETO				PRON. POS. PROT. DE SEGURIDAD EN REDES			
ESCAPA					NUEVO TESTAMENTO		
					VIN DIESEL		
CATHERINE DENEUVE			APRESTO, PREVENCIÓN				
CON FORMA DE HUEVO (F, PL.)							

sopa de letras

Animales

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

- Zorro • Coyote • Erizo • Dingo • Camello
- Oso • Rana • Mapache • Cebra

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

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



Cuidar a quienes nos cuidan: una deuda pendiente del sistema de salud

El Ministerio de Salud Pública (MSP) cumple un papel fundamental al establecer normas de salud y seguridad en el trabajo, en coordinación con el Ministerio de Trabajo y Empleo, según lo dispuesto en el artículo 117 de la Ley Orgánica de Salud. Estas normas buscan garantizar entornos laborales seguros y saludables, incluyendo atención médica, exámenes preventivos y apoyo psicológico.

Sin embargo, en los últimos tiempos ha generado gran preocupación el fallecimiento repentino

de médicos jóvenes, especialmente aquellos que trabajan en el tercer y cuarto nivel de atención. Muchos de estos casos se relacionan con enfermedades no diagnosticadas o con diagnósticos sin seguimiento ni tratamiento oportuno, debido a falencias en el sistema de salud que ignoran sus propias normativas legales.

Este abandono conlleva consecuencias graves: agotamiento extremo, cuadros depresivos y, en casos lamentables, suicidios. Quienes dedican su vida a salvar la de otros terminan siendo víctimas de un

sistema que descuida su bienestar físico y mental.

Hoy, los médicos posgradistas protestan en varias ciudades del país por los bajos sueldos que no compensan años de formación ni los gastos familiares. Además, enfrentan jornadas extenuantes que sobrepasan lo permitido por ley, lo que los lleva a descuidar su propia salud y a ignorar síntomas de alarma.

Estudios recientes evidencian que la presión extrema, la responsabilidad médica, la falta de apoyo psicológico

y el aislamiento social agravan el deterioro mental en estos profesionales. Por eso, es urgente implementar programas de prevención en clínicas y hospitales, que incluyan chequeos médicos frecuentes y redes de apoyo para la salud física y mental del personal médico.

Este llamado a la acción es también un homenaje póstumo a la Dra. Diana Sánchez Duque.