

 **EL MERCURIO**

DOMINGO 13 JULIO 2025

SUPLEMENTO DOMINICAL

AÑO 18 - N° 951

CUENCA - ECUADOR



Flor de Vida

*Es un espacio impulsado por
Carolina Cordero y Xavier Parra,
brindando terapia integral.*

ENTREVISTA | Pag. 3

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA

2

EL HONGO QUE COME PLÁSTICO

5

COMO CUIDAR A TU HAMSTER

8

DEL AULA A LA ADOLESCENCIA

HONGO QUE COME PLÁSTICO: UNA ESPERANZA CONTRA LA CONTAMINACIÓN



Un grupo de científicos descubrió un hongo con la capacidad de descomponer el plástico, abriendo una posible solución al grave problema de la contaminación por residuos plásticos. Se trata del *Aspergillus tubingensis*, hallado en un vertedero en Pakistán. Este hongo puede descomponer el poliuretano, un tipo de plástico comúnmente usado en productos como calzado, muebles y electrodomésticos, en apenas semanas, cuando normalmente este material puede tardar cientos de años en degradarse.

Lo más sorprendente es que el hongo logra descomponer el plástico gracias a enzimas que rompen los enlaces químicos del material. Además, puede crecer directamente sobre superficies plásticas, penetrarlas y degradarlas. A diferencia de otros métodos de reciclaje que requieren maquinaria costosa o condiciones específicas, este proceso podría funcionar en ambientes naturales y a menor costo.

Aunque el descubrimiento es prometedor, los científicos aún están investigando cómo controlar su acción para evitar efectos secundarios en otros materiales o ecosistemas. Este hallazgo se suma a otros estudios que buscan usar bacterias u hongos para combatir la contaminación. El uso de organismos naturales para degradar plásticos, conocido como biorremediación, es una línea de investigación creciente y esperanzadora.

En un mundo donde millones de toneladas de plástico terminan en el ambiente cada año, la existencia de un hongo "comeplástico" ofrece una alternativa ecológica para enfrentar esta crisis y avanzar hacia un futuro más sostenible.

NOVEDADES:



FACEBOOK LO APUESTA TODO AL "REEL"

Meta anunció que en los próximos meses todos los videos publicados en Facebook se compartirán como "reels", sin importar la duración ni el formato. La decisión, compartida en Meta for Creators, el espacio oficial para creadores de contenido, busca "simplificar el proceso de publicación, consolidar herramientas de edición y unificar métricas de rendimiento", de modo que los "reels" aparecerán tanto en el "feed" como en la pestaña que antes se llamaba "videos" y podrán ser recomendados a nuevos públicos. La monetización seguirá basada en el contenido original, sin cambios para quienes ya forman parte del programa.



ORACLE ENTRA AL "MULTIVERSO" DE LA NUBE

Oracle, veterana del software empresarial y las bases de datos, anunció un acuerdo que podría generarle más de 30.000 millones de dólares anuales en servicios en la nube, superando el tamaño actual de su negocio en ese segmento. La directora ejecutiva, Safra Catz, dijo que los ingresos comenzarán a fluir en 2028, aunque no reveló el nombre del cliente. Tras el anuncio, las acciones de Oracle subieron casi un 5 % y tocaron su máximo histórico en una misma jornada. Oracle también lanzó este año Stargate, una alianza con Microsoft para ofrecer potencia de cómputo a OpenAI, dejando claro que en este multiverso digital, quiere protagonismo propio.



ROBOT HUMANOIDE AYUDA EN HOSPITALES

Un robot humanoide llamado "Grace" ha sido desarrollado para asistir en hospitales, especialmente en el cuidado de personas mayores. Creado por Hanson Robotics y Singularity Studio, Grace puede hablar varios idiomas, tomar la temperatura, medir la presión y reconocer emociones faciales. Diseñada con aspecto amable y gestos humanos, ayuda a pacientes a sentirse acompañados y tranquilos. Su tecnología combina inteligencia artificial y sensores biomédicos. Esta innovación busca aliviar la carga del personal médico y mejorar la atención en centros de salud, sobre todo en tiempos de alta demanda como durante pandemias o crisis sanitarias.

ESTRENOS

'Superman', la película con la que James Gunn reinicia el Universo DC



Las películas que llegarán en el DCU

- 'Supergirl: Woman of Tomorrow'
- 'Swamp Thing'
- 'The Brave and the Bold'
- 'The Authority'
- 'Wonder Woman'



Lanzan 'app' de mensajería encriptada que funciona sin internet

El empresario Jack Dorsey, uno de los creadores de Twitter y Bluesky, lanzó este lunes una aplicación de mensajería descentralizada y encriptada que usa la red de conectividad Bluetooth, llamada Bitchat, y que ya está probando un grupo de 10.000 usuarios. Dorsey comunicó a través de X que Bitchat es una especie de experimento suyo que le recuerda al antiguo chat IRC y explicó que se trata de un servicio de "red en malla" Bluetooth, por lo que funciona sin internet, y además no usa "servidores, cuentas o recolección de datos". El excéntrico empresario dijo que la versión beta, disponible en TestFlight, ya ha alcanzado un máximo de 10.000 personas y está siendo revisada para su lanzamiento completo.



Flor de Vida

UN ESPACIO DE TERAPIA INTEGRAL IMPULSADO POR CAROLINA Y XAVIER

Carolina Cordero y Xavier Parra son esposos y propietarios de "Flor de Vida", un espacio de terapia integral con sede en Cuenca.

Carolina estudió Psicología en la Universidad del Azuay y continuó con su formación académica fuera del país. Es máster en meditación y mindfulness, máster en intervenciones basadas en mindfulness, especialista en psicoterapia y mindfulness, en adicciones comportamentales y manipulación psicológica. También cuenta con diplomados en psicología positiva y terapia cognitiva con niños y adolescentes.

Xavier, por su parte, es fisioterapeuta por la EU Gimbernat de la Universidad Autónoma de Barcelona, con especialización en patologías del tórax. Tiene un máster en salud mental en fisioterapia basada en metodología BBAT, otro en terapias oxidadas, además de formación en fitoterapia clínica, terapia cognitiva y es cofundador de la Terapia Energética Introspección Divina.

El destino los unió. Carolina conoció a Xavier —de Barcelona, España—, y ambos compartían el mismo sueño: crear un centro de salud mental integral. Su propósito: ayudar a las personas a conocerse de



forma completa, no solo a nivel mental o físico, sino también energético.

Cuenca se convirtió en su hogar y el punto de partida para materializar ese proyecto. Hace cuatro años abrieron "Flor de Vida", donde se ofrece fisioterapia, psicoterapia, fitoterapia (uso de plantas), terapia oxidativa y tratamiento con CBD (cannabis). La propuesta va más allá del síntoma físico: buscan las causas profundas para transformar la vida de quienes los visitan. Por ejemplo, si una persona llega con



dolor de rodilla, se trata el malestar, pero también se evalúan hábitos como el sueño, la alimentación y el estilo de vida, muchas veces relacionados con cuadros de ansiedad o depresión. Así, ambos profesionales combinan sus conocimientos para ofrecer una atención integral.

En psicoterapia, los pacientes asisten principalmente por ansiedad, estrés, depresión o falta de gestión emocional.

Paralelamente, imparten programas y cursos de mindfulness, una herramienta para vivir el presente y entrenar la atención, en respuesta al impacto de la multitarea en la salud mental. Estas actividades están dirigidas a niños, adolescentes y adultos.

El próximo programa será en septiembre y está enfocado en padres e hijos. Para más información, pueden encontrarlos en sus redes sociales como "Flor de Vida". Las citas se agendan al 0983847557. El centro se encuentra en la bajada de Todos Santos.

Texto y fotos:
Fernanda Ramón



Volantes:

**romanticismo y estilo
en la moda femenina**

Los volantes, también conocidos como ruffles, han sido un detalle clásico y encantador en la moda femenina desde hace siglos. Su encanto reside en el movimiento, la textura y el aire romántico que aportan a cualquier prenda, ya sea una blusa, vestido, falda o incluso pantalones. Actualmente, han vuelto con fuerza en las pasarelas y el street style, reinventándose en diseños modernos y versátiles.

Una de las claves para usarlos con estilo está en el equilibrio. Si llevas una blusa con volantes llamativos en las mangas o el cuello, lo ideal es combinarla con una prenda inferior más simple, como jeans rectos o una falda lápiz. Así, se evita recargar el conjunto. En cambio, si optas por una falda con volantes, es mejor elegir una parte superior ajustada y sin adornos.

Los volantes también ayudan a resaltar ciertas zonas del cuerpo. Por ejemplo, en la zona de los hombros añaden volumen y equilibran una figura de caderas anchas. En faldas, pueden aportar movimiento y feminidad, mientras que en los vestidos, suelen transmitir un aire fresco, delicado y juvenil.

Para ocasiones formales, los volantes en telas ligeras como la gasa o la seda pueden dar un toque sofisticado. En el día a día, combinarlos con prendas lisas y colores neutros crea un look moderno y armonioso. Con creatividad y buen gusto, los volantes pueden convertirse en los protagonistas de tu estilo.

CONSEJITOS!



DÉJALAS DESCANSAR!

Se recomienda dejar descansar las uñas del esmalte al menos una semana cada mes. Este tiempo permite que se oxigenen, se fortalezcan y se recuperen del uso constante de productos químicos, evitando que se vuelvan quebradizas, opacas o se manchen con el uso continuo.

Cortar las puntas



Cortar las puntas del cabello cada 6 a 8 semanas es lo más recomendable para mantenerlo sano, evitar puntas abiertas y promover su crecimiento fuerte. Aunque no hace que el cabello crezca más rápido, sí previene que el daño avance, permitiendo conservar el largo con mejor apariencia. Si usas calor o tintes, puedes hacerlo incluso cada 4 a 6 semanas para protegerlo más.

Cejas



El recorte de cejas en hombres debe ser sutil y natural. Usa tijeras pequeñas y un cepillo para peinarlas hacia arriba antes de recortar solo los excesos. Evita depilarlas en exceso; solo elimina vellos entre las cejas si es necesario. No busques líneas perfectas, sino una forma ordenada. Unas cejas limpias y cuidadas mejoran la expresión del rostro sin perder masculinidad.

ERRORES COMUNES DE LOS NUEVOS DUEÑOS DE HÁMSTERS Y CÓMO EVITARLOS

Tener un hámster como mascota puede parecer sencillo, pero muchos dueños primerizos cometen errores que afectan su bienestar. Uno de los más comunes es elegir una jaula demasiado pequeña. Aunque son pequeños, los hámsters necesitan espacio para explorar, correr y jugar. Lo ideal es una jaula de al menos 80x50 cm, con pisos sólidos y buena ventilación.

Otro error frecuente es el uso de viruta de pino o cedro como sustrato. Estos materiales pueden liberar aceites tóxicos dañinos para el sistema respiratorio del hámster. Es preferible usar papel prensado, viruta de álamo o

sustratos especializados. También se tiende a manipular al hámster desde el primer día. Sin embargo, al llegar a casa, necesita al menos 48 horas para adaptarse sin ser tocado. Forzar el contacto puede causarle estrés o incluso agresividad.

Además, muchas personas alimentan a su hámster con mezclas comerciales poco nutritivas o les dan golosinas humanas. Lo correcto es ofrecer una dieta balanceada con pellets específicos, semillas y frutas o verduras en pequeñas cantidades.

Finalmente, algunos dueños no entienden los hábitos nocturnos del hámster y se frustran porque duerme todo el día. Es importante respetar su ritmo natural y no molestarlo.

Con información adecuada y paciencia, es posible evitar estos errores y ofrecerle al hámster una vida sana y feliz. Esta pequeña mascota, si se cuida bien, puede brindar momentos de ternura y diversión durante años.



TRUQUITOS: GOLOSINA CASERA PARA TU GATO



Mezcla una lata de atún en agua (escurrida), una cucharada de avena molida y un huevo. Forma pequeñas bolitas y hornéalas a 180°C por 10-12 minutos hasta que estén firmes. Deja enfriar y ofrece como premio ocasional. Conserva en refrigeración por hasta 5 días. ¡Natural, fácil y deliciosa para tu gato!



LIMPIA SUS PATITAS!

Para limpiar las patas de tu perro, usa un paño húmedo con agua tibia después del paseo. Revisa entre los dedos por piedras o espinas. Si están muy sucias, lava con jabón neutro y seca bien. Puedes usar toallitas especiales para perros. Mantener sus patas limpias previene infecciones y protege tu hogar de suciedad.



BRETON

Este perro fornido, de tamaño mediano, tiene un pelaje de longitud media que puede ser naranja y blanco, marrón rojizo y blanco, negro y blanco, tricolor o ruano (una mezcla de colores y blanco). Los Bretones alcanzan una altura de 48-51 cm y, en el caso de las hembras adultas, entre 47 y 50 cm. Su peso en la edad adulta es de entre 14 y 18 kg.

Dr. Luis Martínez Tamariz

Un reconocido médico cuencano de vastísima erudición científica

Fue un magnífico Profesor de Terapéutica en la Facultad de Medicina de la Universidad de Cuenca, cátedra en la que sabía dar de sí toda la suma de sus experiencias humanas y de sus conocimientos muy amplios sobre Botánica y Farmacología.

Tuvo una vida fecunda, prodiga, porque supo dejar a las generaciones el ejemplo más rotundo de los que es una pedagogía ejemplar, aquella que se realiza cuando se enseña con claridad, con sencillez y con sinceridad de espíritu.

Supo elevar la jerarquía de la profesión, convirtiéndola en un verdadero apostolado, con un sentido casi místico de desear servir en el marco de la solidaridad que prima en la profesión médica, en su práctica del amor al prójimo, porque la Medicina, es más una misión que una profesión, porque en la misión hay un acento de religiosidad y apostolado y en la profesión la práctica, siempre utilitaria, de una simple técnica.

Este recordado médico cuencano de vastísima erudición científica, añadía la bondad y la dulzura de su carácter y un porte culto y caballeroso. En la Cátedra fue a modo de hilo conductor que, a través del intrincado laberinto, guiaba la mano del discípulo para ayudarlo a devanar el huso complicado del estudio. Nadie mejor dotado que él para señalar el rumbo orientador; nadie más bondadoso y más capaz; nadie tan lleno de un alto sentido de servicio, calidez y humanismo.

Fue, un paradigma de virtudes humanas, ejemplo de caballerosidad y de nobleza, espíritu de selección a



seguir, como hábil clínico, las curvas ascendentes del pensamiento médico; tal era la personalidad de este destacado ser humano que servía de ejemplo para sus estudiantes y colegas, pero fundamentalmente el gran aprecio y confianza de sus

pacientes por la calidez que les brindaba cuando requerían de sus servicios profesionales. Siempre estaba con esa abnegación, sensibilidad y simpatía para el enfermo, a quien le comprendía y le atendía. No se trataba de la simple aproximación,

sino de una intensa y evidente actitud cordial, agregada de ese don de sensibilidad y de discreción, esa participación afectuosa y comprensiva con el pesar ajeno.

Es lamentable que para las actuales generaciones, solo cuenta aquello que quedo escrito en un libro, pintado en un cuadro, erecto en un monumento; por ello es que nos anima que nunca se olvide la brillante trayectoria de muchos reconocidos médicos cuencanos que brindaron su vida al servicio de la comunidad con mística y vocación, con verdadera entrega, siempre buscando restablecer la salud de sus semejantes; estos dignos Maestros de la Medicina que lograron un gran reconocimiento en su época, por lo cual es muy es digno ahora seguir rescatando la memoria de esa trayectoria médica que se brindó y que la debemos mantener como un ejemplo siempre a seguir, que nunca se pierda en el grato recuerdo de un pueblo al que supieron servir con mucho afecto y amor a sus ancestros.

Dejó huellas indelebles porque siempre se enfocó en una medicina de servicio la misma que debe ser accesible para todos, sin discriminación por motivos de ingresos, edad, género, raza o condición social.

En resumen, el verdadero espíritu de la medicina social que se basa en la accesibilidad universal, la gratuidad, la prioridad en la salud, el enfoque en la prevención para reducir las desigualdades y fomentar la solidaridad.

CRUCIGRAMA

ARTE moderno



Verticalmente

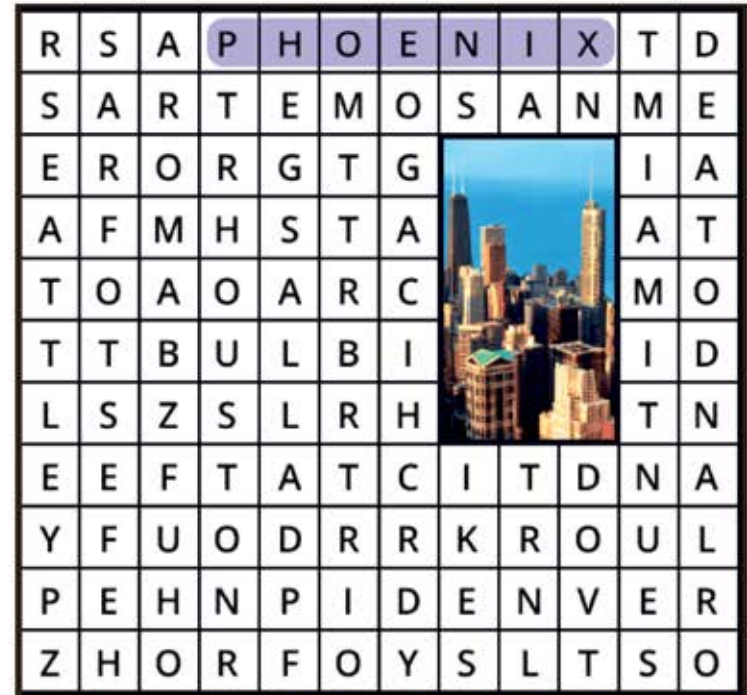
1. Estudio de la belleza y el arte.
2. Análisis y evaluación de una obra de arte.
3. Arte de modelar o tallar materiales para crear formas tridimensionales.
4. Símbolo representativo en el arte.
5. Perspectiva única del artista sobre el mundo.
6. Representación gráfica realizada con lápiz, tinta u otros materiales.
7. Captura de imágenes mediante una cámara.
9. Sentimiento que una obra de arte puede evocar.
11. Arte que enfatiza la idea sobre la forma.
12. Elemento visual que se percibe a través de la luz.
13. Estilo que se caracteriza por la simplicidad y la reducción de elementos.
15. Cualidad de la superficie de una obra de arte.
16. Resultado final de un proceso artístico.
18. Análisis profundo de una obra o técnica.
19. Pintura o diseño realizado sobre una pared.
22. Arte urbano que se expresa a través de pinturas en espacios públicos.
23. Movimiento que busca innovar y romper con lo tradicional.
25. Lugar donde un artista trabaja y crea.
26. Dirección o estilo predominante en el arte.

Horizontalmente

4. Obra de arte que ocupa un espacio específico y utiliza diversos elementos.
8. Método utilizado para crear una obra de arte.
10. Persona que crea obras de arte.
14. Organización de elementos en una obra artística.
17. Estilo artístico que no representa objetos de la realidad.
18. Conjunto de principios que rigen la belleza en el arte.
20. Lugar donde se exhiben obras de arte.
21. Conjunto de conocimientos y expresiones artísticas de una sociedad.
24. Movimiento que busca expresar el subconsciente y los sueños.
27. Grupo de artistas que comparten un estilo o filosofía.
28. Arte de capturar imágenes en movimiento.

sopa de letras

Ciudades



- Chicago • Boston • Miami • Seattle • Dallas • Phoenix
- Houston • Orlando • Denver

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

Del aula a la adolescencia: *el gran paso de nuestras niñas*



Finaliza ya el periodo escolar 2024-2025 y, con ello, se abre un nuevo reto: una nueva etapa para las niñas que culminan sus años de escolaridad en el octavo de básica. Ellas viven el paso de la niñez a la adolescencia, una etapa de cambios significativos en su vida, marcada por transformaciones físicas, cognitivas y emocionales que resultan decisivas y críticas en su desarrollo integral como personas. Generalmente, la pubertad

comienza entre los 8 y 13 años en las niñas, y entre los 9 y 15 años en los varones.

Para ellas comienza la etapa del colegio, y en su anatomía infantil, ciertas glándulas iniciarán un trabajo activo, liberando hormonas especiales que actuarán en distintas partes de su cuerpo, transformándolas armoniosamente en jóvenes mujeres. Esto representará no solo para ellas, sino también

para sus padres, un cambio emocional importante.

Sus caracteres dulces pueden volverse extremadamente sensibles o tornarse fuertes y confusos, lo que los progenitores podrían interpretar como rebeldía, y ellas como incompreensión. Es aquí, en esta etapa, donde debe haber una mayor intervención y guía en sus vidas, justamente por la confusión que puedan experimentar.

Las redes sociales les ofrecerán toda clase de información a la que deseen acceder: por curiosidad, vanidad, influencia de amigas, o el afán de popularidad. Los cambios en su cuerpo provocan sensaciones nuevas que les generan ansiedad, impulsos y sentimientos confusos relacionados con la sexualidad. Es deber de los padres brindarles confianza, sin vergüenza, para ofrecerles información correcta y preventiva frente a la desinformación, el ciberacoso, el grooming, las amistades riesgosas o falsos enamoramientos con extorsión a través de redes. Por su edad vulnerable, les puede resultar difícil afrontar estas nuevas emociones, y su mente necesita comprender adecuadamente estos factores peligrosos. Por eso, es esencial que los padres ejerzan una guía con sabiduría, conocimiento social y comunicación efectiva, para prepararlas con información clara y protectora ante esta nueva etapa colegial.



Sonia Salamea Piedra
RED FAVIFE