



ENTREVISTA | Pag. 3

Gabriela Perlyz

Impulsa su emprendimiento
"Deli Green"

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA

ASISTENTES GRATUITOS Y APPS PARA MEJORAR LA PRODUCTIVIDAD

Te presentamos una lista de asistentes y apps gratuitas para mejorar la productividad, organizados por tipo de utilidad, ideales para estudiantes, trabajadores o cualquier persona que quiera optimizar su tiempo:

*Asistentes de inteligencia artificial:

1. ChatGPT (versión gratuita): Responde preguntas, ayuda con redacción, ideas y tareas.
2. Google Gemini (antes Bard): Gratuito con cuenta Google, útil para búsquedas y redacción.
3. Perplexity AI: Asistente gratuito que responde con fuentes. Ideal para investigación.

• Organización y tareas:

1. Google Calendar: Para agendar reuniones, establecer recordatorios y sincronizar eventos.
2. Todoist: Gestor de tareas con versión gratuita. Permite crear listas, proyectos y metas.
3. Microsoft To Do: App gratuita para hacer listas y gestionar pendientes fácilmente.

• Gestión del tiempo:

1. Forest: Ayuda a concentrarte plantando un árbol virtual

si no usas el móvil.

2. Pomofocus: Temporizador estilo Pomodoro en línea, sin necesidad de cuenta.
3. RescueTime (versión básica): Analiza en qué gastas tu tiempo en el computador o móvil.

• Notas y escritura:

1. Notion: Herramienta todo en uno para tomar notas, planificar y organizar proyectos.
2. Google Keep: App sencilla para notas rápidas, listas y recordatorios.
3. Evernote (plan básico): Guarda ideas, fotos, listas y archivos.

• Almacenamiento y documentos:

1. Google Drive: 15 GB gratuitos para guardar archivos, crear documentos y colaborar.
2. Dropbox (plan gratuito): Guarda archivos en la nube y compártelos fácilmente.

Estas herramientas pueden combinarse según tus necesidades para aumentar la productividad en el estudio, el trabajo o la vida diaria.

NOVEDADES:



GAFAS INTELIGENTES DE TONY STARK NO SON EXCLUSIVAS DE MARVEL

Meta y el fabricante EssilorLuxottica hicieron realidad las gafas 'gadget' que utilizaba el personaje de Tony Stark en el universo Marvel, la nueva línea de lentes inteligentes Oakley Meta HSTN, que incluyen un asistente de inteligencia artificial, cámara y batería mejoradas en comparación con su gama actual Ray-Ban. Puede tomar fotos y capturar video 3K (Ultra HD), y su batería ofrece a los usuarios hasta ocho horas de uso típico, recargándose al 50 % de su capacidad en veinte minutos. Además, el estuche ofrece hasta 48 horas adicionales de energía. resistentes al agua, tendrán un precio de 399 dólares y saldrán a la venta en septiembre.



'DEATH STRANDING 2', UN VIAJE INSUPERABLE ENTRE CINE Y VIDEOJUEGOS

Death Stranding 2: On the Beach no es solo una secuela, sino una obra que fusiona cine y videojuego. Dirigido por Hideo Kojima, combina narrativa profunda, gráficos realistas y jugabilidad personalizada. Continúa la historia de Sam Bridges, quien ahora busca conectar México y Australia en un mundo postapocalíptico. Las decisiones del jugador, como rutas, armas o estilo de juego, influyen directamente en la experiencia y en otros jugadores gracias al sistema de "Conexión Social". El título destaca por su música envolvente, escenas cinematográficas y reparto estelar (Norman Reedus, Léa Seydoux, Elle Fanning). Aunque pierde el factor sorpresa de la primera entrega, amplía y mejora su propuesta. Es una experiencia inmersiva, emocional y única que redefine el género.



NETFLIX RETRANSMITIRÁ EN VIVO OPERACIONES ESPACIALES DE LA NASA

La NASA anunció que este verano comenzará a retransmitir en vivo sus lanzamientos y misiones espaciales a través de Netflix, como parte de una alianza para acercar sus contenidos a más público. Aunque no se ha especificado la fecha exacta, la programación incluirá caminatas espaciales, vistas en vivo desde la Estación Espacial Internacional y cobertura de misiones. Este contenido ya se transmitía gratuitamente por NASA+, pero ahora, con Netflix y su alcance global de más de 700 millones de usuarios, se espera ampliar la audiencia e inspirar a más personas en todo el mundo. La agencia destacó que esta colaboración busca hacer su trabajo científico y de exploración más accesible, sin dejar de ofrecerlo también por NASA+.

ESTRENOS

Las mejores películas del siglo XXI

Top 10 de las películas más influyentes



La encuesta elaborada por The New York Times en colaboración con The Upshot reunió la opinión de más de 500 profesionales de la industria cinematográfica y áreas afines para identificar los filmes que dejaron huella en los últimos 25 años

Las películas favoritas de figuras del cine



Fuente: The New York Times

Agencia EFE

La IA que enfrentará el acoso sexual en Perú

Docentes y estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en Perú, han creado el chat de IA Bienestar Estudiantil contra el Acoso (BEA) para prevenir, orientar y actuar frente al acoso sexual en las aulas estudiantiles de la capital peruana. "Habla con BEA y rompe el silencio, tus derechos importan", se lee en el cartel de lanzamiento de la IA, disponible en ChatGPT, que escucha a los alumnos, reconoce el riesgo que enfrentan y los orienta con una red de contactos, además de disponer de guías psicológicas y legales adaptadas a cada caso, de manera segura y confidencial. El equipo de trabajo aspira a expandir esta inteligencia artificial a otras universidades del país.



Gabriela Perlyz

UNA EMPRENDEDORA QUE IMPULSA SUS JUGOS SALUDABLES CON "DELI GREEN"

Convertir una experiencia difícil en una oportunidad de vida. Eso fue lo que hizo Gabriela Perlyz, una emprendedora que hoy impulsa varios negocios desde su hogar, entre ellos "Delicious Details", "Delicious Snacks" y su más reciente proyecto "Deli Green", una iniciativa de jugos saludables que nació como parte de su proceso de recuperación tras ser diagnosticada con cáncer.

En el año 2021, Gabriela recibió el diagnóstico de Linfoma de Hodgkin en etapa avanzada. En la búsqueda del mejor tratamiento, viajó a una fundación en



Colombia, donde conoció un enfoque diferente para enfrentar su enfermedad: la alimentación saludable como aliada en el proceso de sanación.

A su regreso a Ecuador, y junto con su familia, tomó la decisión de iniciar un tratamiento de quimioterapia. Aunque su estado de salud era delicado, con el tiempo logró una notable mejoría. Parte de su recuperación estuvo acompañada por un cambio significativo en su dieta, incorporando jugos verdes que fortalecieron su sistema inmunológico y contribuyeron a su bienestar general.

Actualmente, Gabriela complementa su tratamiento con medicina natural, una alternativa menos agresiva que le ha permi-

tido llevar una vida normal.

Como una forma de generar ingresos y compartir su experiencia, decidió emprender con la venta de jugos saludables listos para preparar. Su marca "Deli Green" ofrece varios kits prácticos que combinan frutas, vegetales y cereales cuidadosamente seleccionados, lavados y empacados en porciones individuales.

Entre sus productos destaca el kit verde, elaborado con espinaca, apio, perejil, manzana, pepino y piña, ideal para reforzar el sistema inmune, mejorar la digestión y ayudar en el control del peso.

También ofrece el kit multicolor, pensado especialmente para niños, que contiene avena, banana, fresas, almendras y canela, y que ayuda a brindar energía, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar el tránsito intestinal.

Otro de sus productos es el kit digestivo, hecho con papaya, manzana, canela, chía, linaza y avena, recomendado para regular el apetito, favorecer la digestión y reducir la inflamación.

Finalmente, el kit de frutos rojos combina mora, fresas, arándanos, espinaca y avena, y funciona como antioxidante natural, ayudando a prevenir enfermedades cardiovasculares y fortaleciendo la salud ósea e inmune.

Gabriela explica que todos los ingredientes pasan por un proceso previo de desinfección y que sus jugos están pensados para facilitar el día a día de quienes desean alimentarse mejor sin complicaciones. Cada kit contiene siete bolsas listas para licuar, lo que permite mantener una rutina saludable de forma práctica.

Con esta iniciativa, Gabriela no solo ha encontrado una forma de sostenerse económicamente, sino que también transmite un mensaje de esperanza y resiliencia. Para conocer más sobre su emprendimiento o realizar pedidos, los interesados pueden contactarse al número 0963429578.

Texto y fotos:
Fernanda Ramón y cortesía



Consejos básicos para lucir un abrigo "pulchungo"

Para estos días de frío intenso nada mejor que una prenda que sea protagonista y a la vez te mantenga caliente y te de un look interesante, hablamos de los abrigos o casacas "pulchungas". Para usar correctamente este tipo de abrigo contrasta con prendas más ajustadas abajo.

Para equilibrar el volumen, usa pantalones pitillo, leggings o jeans ajustados. También faldas tubo o vestidos entallados funcionan bien.

- 1. Cinturón al rescate:** Si el abrigo lo permite, añade un cinturón ancho a la cintura para marcar la silueta y evitar que te "trague" la prenda.
- 2. Juega con capas:** Puedes llevarlo sobre un suéter de cuello alto, camisas largas o vestidos. Eso sí, evita que las capas interiores sean demasiado voluminosas.
- 3. Elige bien el calzado:** Las botas altas o botines se ven fabulosos. También quedan bien con zapatillas deportivas si quieres un look más urbano.
- 4. Accesorios simples:** Como el abrigo ya es protagonista, usa accesorios minimalistas: bufandas delgadas, bolsos pequeños o sombreros sencillos.
- 5. Cuida la proporción:** Si eres bajita, procura que el abrigo no sea demasiado largo (mejor que termine a la altura de la rodilla o un poco más arriba).

Tres tipos de looks:

- **Look urbano:** Abrigo pulchungo + jeans skinny + camiseta blanca + botines negros.
- **Look elegante:** Abrigo grande con cinturón + vestido ajustado + tacones.
- **Look relajado:** Abrigo oversize + leggings + zapatillas + gorro de lana.

CONSEJITOS!



AGUA DE ROSAS

El agua de rosas es un tónico natural muy valorado en cosmética por sus propiedades calmantes, hidratantes y antioxidantes. Ayuda a equilibrar el pH de la piel, reducir rojeces, cerrar poros y refrescar el rostro. Es ideal para pieles sensibles y uso diario.

Sérum de vitamina C



Los sérums de vitamina C se aplican sobre la piel limpia y seca, preferiblemente por la mañana antes del protector solar. Coloca unas gotas en el rostro y cuello, masajeando suavemente hasta su absorción. Este sérum ilumina, unifica el tono, combate manchas y estimula la producción de colágeno. Úsalo diariamente para aprovechar sus propiedades antioxidantes y mejorar la apariencia de la piel con el tiempo.

Truco para ellos



Un truco de belleza eficaz para hombres es aplicar hielo en el rostro por unos segundos cada mañana. Esto reduce la hinchazón, cierra poros y activa la circulación, dejando la piel más firme y fresca. Puede combinarse con una crema hidratante adecuada para potenciar el efecto. Es un método simple, económico y rápido para lucir un rostro más despierto y cuidado sin complicaciones diarias.

¿CÓMO SABER SI TU PERRO ESTÁ ENVEJECIENDO?

El envejecimiento en los perros es un proceso natural que varía según su tamaño y raza. En general, los perros pequeños empiezan a envejecer alrededor de los 8 años, los medianos a los 7 y los grandes desde los 6. Reconocer las señales de la vejez es clave para brindarles los cuidados adecuados.

Uno de los primeros signos es la disminución de la energía. El perro ya no juega como antes, se cansa rápido o duerme más horas al día. También es común notar canas en el hocico, especialmente en razas de pelaje oscuro. La visión y audición pueden deteriorarse; puede que no escuche cuando lo llamas o que se tropiece con objetos.

Además, algunos presentan rigidez al caminar, dificultad para subir escaleras o saltar, lo que puede indicar problemas articulares. También pueden cambiar sus hábitos alimenticios, tener menos apetito o problemas digestivos. A nivel emocional, algunos se vuelven más tranquilos o, por el contrario, más irritables. Si tu perro presenta estos cambios, lo

mejor es consultar al veterinario. Un diagnóstico temprano permite mejorar su calidad de vida y acompañarlo con amor en esta nueva etapa llena de ternura y sabiduría.

Rutinas de paseo

Los perros viejitos deben seguir paseando, pero en trayectos cortos y tranquilos. Evita los días de mucho calor y camina por superficies suaves. Observa si se cansa o cojea, y ajusta el ritmo. Lo ideal son varios paseos breves al día para mantener sus articulaciones activas y su mente estimulada sin forzar su cuerpo.



TRUQUITOS: ALIMENTACIÓN PARA TU "VIEJITO"



A un perro viejito se le debe dar alimento balanceado para adultos mayores, bajo en grasa y rico en proteínas de fácil digestión. Puedes incluir arroz cocido, pollo sin huesos ni grasa, zanahoria cocida, calabaza y pequeñas porciones de manzana sin semillas. Siempre ofrece agua fresca y consulta al veterinario antes de cambiar su dieta.



JUGUETES Y JUEGOS PARA ELLOS

Los perros mayores aún necesitan estimulación. Prefiere juguetes suaves, mordedores blandos y pelotas ligeras. Juegos tranquilos como esconder premios o usar alfombras olfativas son ideales. Evita saltos o esfuerzos intensos. Lo importante es mantener su mente activa y su cuerpo en movimiento suave, adaptado a su edad y condición física.



HUSKY SIBERIANO

Rebosante de energía y dotado de una gran inteligencia, el husky siberiano, en inglés siberian husky, siempre está dispuesto a emprender cualquier aventura o, de hecho, cualquier tipo de actividad, siempre que le permita correr y pasárselo bien.

Si quieres un compañero a quien le guste ser travieso y juguetón al mismo tiempo, el husky es el perro perfecto para ti.

Dr. Luis Antonio Loyola: de los más selectos y altos maestros de la medicina en Cuenca



MIEMBROS DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, EN EL RECTORADO DEL SEÑOR DOCTOR LUIS CORDERO. AÑO DE 1911.

De izquierda a derecha

Sentados: Adolfo Peralta, Ignacio Malo Tamariz, Nicolás Sojos (Decano de la Facultad), Luis A. Loyola y Luis Martínez Tamariz.

De pie: José Mogrovejo Carrión, Luis Carlos Jaramillo y Carlos Alberto Cuesta Vintimilla.

Archivo: Dr. Felipe Díaz Heredia

Colaboración por parte del Dr Felipe Díaz Heredia, de su archivo fotografico.

Según documentos existentes relacionados a la importante trayectoria de este ilustre médico cuencano, manifiestan que fue un sabio orientador de las juventudes, que supo recoger la herencia idealista y científica de los maestros que le precedieron, y desde el Decanato de la Facultad de Medicina, actividad que lo ejerció desde 1897 a 1899, sus enseñanzas tenían el espíritu de una predicación moral y un claro mensaje de saber practicarlas con mística y vocación, porque la Medicina es de un verdadero apostolado. Quería que los jóvenes sepan enrumbar sus

pasos hacia las rutas perdurables y edificasen su actividad sobre bases sólidas y firmes; quería incrustar en las mentes la idea de una clara conciencia científica nacional para que, dándose cuenta de sus destinos, procurasen ser cada vez más honestos y mejores. Su palabra vibraba con elocuencia y tenía dialécticamente, el valor de una enseñanza que conforta y que obliga.

En la ciudad de Cuenca de ese entonces, su envergadura científica y su panorama mental gustaba en circunscribirlas, -a veces- al terruño local, al pueblo sin cultura

y sin higiene, donde convenía una mano hábil para desbrozar las malezas y zarzales del camino, hasta mostrarles un derrotero seguro y firme.

Fue un clínico sapiente, farmacólogo y experto, químico práctico, botánico fervoroso que indagó con profundidad la flora regional y la clasificó, junto con el Sr. Luis Cordero, casi en la totalidad de los vegetales que la forman; poseedor de lenguas extranjeras que le permitían adentrarse en las páginas de los autores europeos y norteamericanos, con un sólido bagaje de humanidades griegas y latinas.

Poseía un trato amable, dueño de un innato don de gentes, tenía una personalidad cautivante, y sus múltiples conocimientos de casi todas las ramas de las ciencias biológicas le permitían abordar los problemas más complejos de la realidad nacional, tratándolos muchas veces con la habilidad del escritor elegante, del sociólogo sagaz y del médico investigador, junto con el celo ardoroso del profesional. El Dr. Luis Antonio Loyola fue el primer médico que procuró extender la educación higiénica al pueblo, realizando así una verdadera función de democratización de la cultura, tan indispensable para el éxito de la medicina misma. De la asistencia social, en la que exploró las condiciones bio-sociales del hombre del campo y de la ciudad, tales como vivienda, alimentación, hábitos, vestidos, industrias, salarios, etc.

Fomentó la previsión médica - social y dejó brillantes páginas escritas que tuvieron como consecuencia inmediata la incorporación de nuevos elementos positivos en la lucha contra los factores sociales de la enfermedad. Lo mejor de sus enseñanzas iban dirigidas al trabajador de la ciudad y del agro; y desde las columnas de los periódicos o desde las páginas de los folletos y de las revistas médicas, apuntaba máximas trascendentales e indicaban terapéuticas salvadoras. La literatura científica ecuatoriana le debe al este prestigioso médico su apreciable contribución que es preciso resaltar.

Fue este destacado médico un hombre público y de ideas bien definidas, desempeñó por muchos años de manera honrosa - en esos tiempos- la función legislativa; y en la Cámara del Senado de la República, su voz tenía siempre un aliento cálido de civismo y un significado claro y limpio de enseñanza trascendente.

CRUCIGRAMA

Alimentación Correcta



Horizontalmente

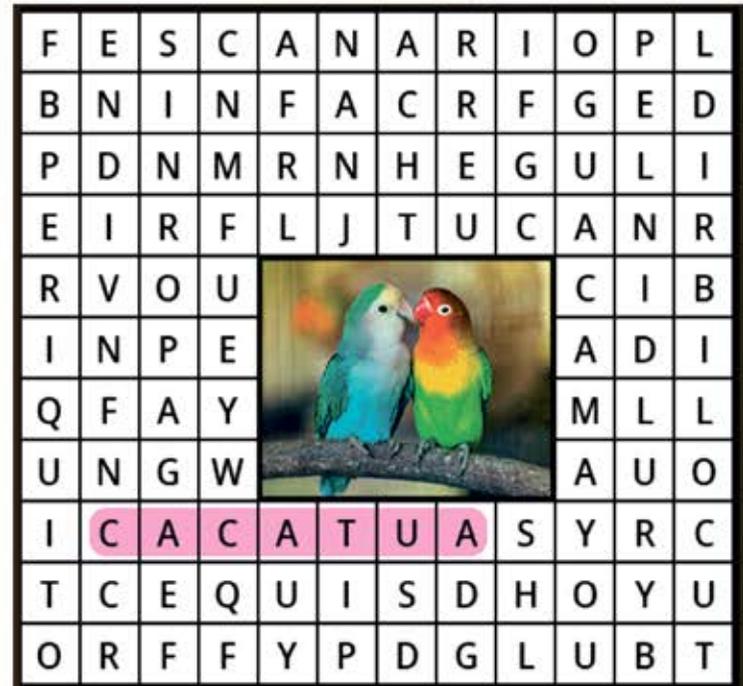
- Líquido vital que necesitamos para sobrevivir.
- Nutrientes esenciales que ayudan a mantener la salud.
- Última comida del día.
- Alimento que proporciona energía y nutrientes.
- Sustancia dulce que se encuentra en muchos alimentos.
- Sustancia añadida a los alimentos para mejorar su sabor o conservación.
- Conjunto de procesos químicos que ocurren en el cuerpo.
- Alimento dulce y nutritivo que crece en los árboles o plantas.
- Conjunto de costumbres y tradiciones relacionadas con la comida.
- Primera comida del día.
- Conjunto de alimentos que se consumen regularmente.
- Alimento que es beneficioso para la salud.
- Nutriente esencial para el crecimiento y reparación de tejidos.
- Condimento que se utiliza para dar sabor a los alimentos.
- Nutriente que proporciona energía y ayuda a absorber vitaminas.

Verticalmente

- Equilibrio entre diferentes grupos de alimentos.
- Proceso de obtener y utilizar alimentos para el crecimiento.
- Comida principal que se toma a mediodía.
- Planta comestible que se consume en ensaladas o guisos.
- Mineral importante para la salud de los huesos.
- Nutriente que ayuda a la digestión y se encuentra en frutas y verduras.
- Producto que se añade a la dieta para mejorar la salud.
- Producto derivado de la leche, como el queso o el yogur.
- Sustancias inorgánicas necesarias para el funcionamiento del cuerpo.
- Mezcla de verduras y otros ingredientes, generalmente fría.
- Grano que se utiliza para hacer pan o desayuno.
- Lugar donde se preparan los alimentos.
- Unidad de medida de la energía que aportan los alimentos.
- Instrucciones para preparar un plato.
- Recipiente donde se sirve la comida.

sopa de letras

Animales

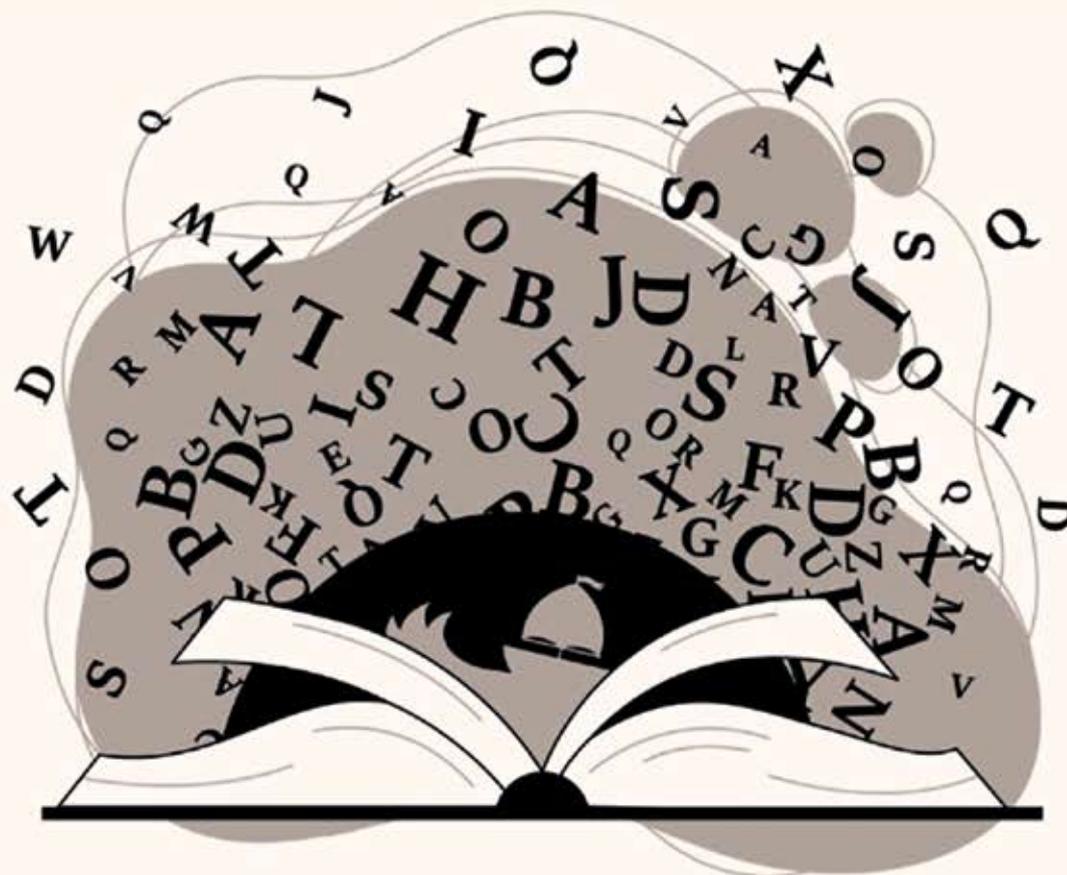


- Periquito • Agapornis • Cacatúa • Tucán • Colibrí
- Guacamayo • Loro • Ninfa • Canario

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





La ortografía como parte clave de la comunicación escrita en la actualidad

La ortografía es una parte muy importante de la comunicación escrita. Nos ayuda a expresar las ideas de forma clara y correcta, especialmente ahora que usamos tanto las redes sociales y los mensajes digitales. Cuando escribimos con buena ortografía, mostramos respeto hacia quien nos lee y también demostramos profesionalismo (Montolio, 2014). Sin embargo, cada vez es más común ver errores ortográficos en las publicaciones digitales, lo que puede afectar la imagen de quien escribe y disminuir su credibilidad (García, 2018).

La ortografía no es solo un grupo de reglas, sino también una forma de valorar nuestro idioma y de comunicarnos con claridad. Si no la cuidamos, el mensaje puede llegar confuso y causar malos entendidos. Además, puede cerrar puertas en el ámbito académico

o laboral. Crystal (2011) explica que, aunque en internet la gente use abreviaturas o lenguaje informal, en situaciones serias como trabajos, estudios o investigaciones, la ortografía sigue siendo muy importante.

También influye en la confianza de las

personas. Cuando alguien escribe bien, se nota seguridad y dominio del

tema, lo que ayuda a que sea visto como alguien confiable. Según nuestro estudio, muchas personas piensan que los errores ortográficos reflejan descuido o mala educación, y eso puede generar prejuicios o desigualdades. Si la sociedad juzga mal a quienes escriben con faltas, se pueden reforzar diferencias sociales (Cassany, 2006).

La ortografía asegura claridad, profesionalismo y respeto, siendo esencial para una comunicación justa y efectiva.

Por otro lado, no todo depende de la ortografía. Otros elementos como la coherencia, la cohesión y la forma de ordenar las ideas son igual de importantes para que un texto sea efectivo, según lo afirma la profesora Julia Aveciillas. Aun así, es más fácil corregir

errores ortográficos que problemas de estructura en el texto. Por eso es

clave enseñar ortografía desde la escuela, pero también fomentar otras habilidades de escritura que ayuden a mejorar la comunicación en general.

En resumen, la ortografía es un pilar de la escritura. Nos ayuda a dar mensajes claros, correctos y con buena imagen

profesional. Descuidarla puede hacer que perdamos calidad en la comunicación, sobre todo en esta época de rapidez y redes sociales, donde es común escribir sin revisar. Es necesario recuperar su valor en la educación y proponer nuevas formas de enseñar a escribir bien, motivando a los estudiantes a cuidar su forma de expresarse. Así, la ortografía seguirá siendo una herramienta para comunicarnos de forma justa y efectiva, ayudando a crear una sociedad más informada y respetuosa. Se debe recordar que cuidar la ortografía es más que seguir reglas: es un acto de respeto hacia el otro y hacia uno mismo, que fortalece la confianza y la calidad de nuestra comunicación. (NNM)