



ENTREVISTA | Pag. 3

ESTEBAN MAURICIO LUCERO

Recomendaciones para prevenir y tratar la diabetes

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

ellos & ellos

VIDA EN FAMILIA

2

TRUCOS PARA AHORRAR DATOS

5

COMIDA NATURAL Y CASERA

8

AMIGOS Y FAMILIA EN ADOLESCENTES

10 TRUCOS QUE FUNCIONAN PARA AHORRAR DATOS Y BATERÍA EN EL CELULAR CUANDO VIAJAS

Cuando viajamos, ahorrar datos móviles y batería es clave para mantenernos conectados sin agotar el plan ni depender constantemente de enchufes. Aquí tienes trucos eficaces para lograrlo:

1. Activa el modo ahorro de datos y batería: La mayoría de los teléfonos tienen modos especiales para limitar el consumo en segundo plano y reducir el brillo, vibraciones y procesos innecesarios.
2. Usa mapas sin conexión: Descarga previamente mapas de Google Maps u otras apps antes del viaje. Así puedes navegar sin gastar datos.
3. Desactiva la actualización en segundo plano: Ve a la configuración y evita que las apps se actualicen automáticamente mientras no las usas.



oscuro: Esto disminuye el gasto energético, especialmente en pantallas OLED.

7. Desactiva el GPS, Bluetooth y NFC cuando no los necesitas. Estos servicios consumen batería aunque no los uses constantemente.

8. Cierra apps en segundo plano: Aunque no las veas, muchas siguen activas. Ciérralas para optimizar el rendimiento.

9. Usa navegadores ligeros o versiones Lite de apps: Consumen menos datos y batería.

10. Lleva una batería externa o power bank: Útil para emergencias sin acceso a electricidad. Con estos trucos, viajarás más tranquilo, con tu celular siempre disponible.

4. Usa redes Wi-Fi seguras: Conéctate a redes confiables en hoteles, cafeterías o aeropuertos. Evita las públicas sin contraseña o usa una VPN para mayor seguridad.
5. Restringe el uso de datos por app: Configura tu celular para limitar qué apps pueden usar datos móviles y cuáles solo funcionan con Wi-Fi.
6. Reduce el brillo y activa el modo

Aunque no las veas, muchas siguen activas. Ciérralas para optimizar el rendimiento.

9. Usa navegadores ligeros o versiones Lite de apps: Consumen menos datos y batería.

10. Lleva una batería externa o power bank: Útil para emergencias sin acceso a electricidad. Con estos trucos, viajarás más tranquilo, con tu celular siempre disponible.

NOVEDADES:



ROBOTS HUMANOIDES DE CHINA EN LA CARRERA POR EL DESARROLLO DE LA IA

En la Conferencia Mundial de IA (WAIC) de Shanghai, China mostró su ambición tecnológica con robots humanoides que sirven cerveza, juegan mahjong, boxean y operan cadenas de montaje. Algunos tocaban instrumentos, como uno que interpretó "We Will Rock You" de Queen. Vestidos con overoles o gorras, los androides también jugaban curling con humanos o servían refrescos. Aunque aún torpes, su avance técnico es notable. El evento anual refuerza el objetivo de Pekín de liderar la inteligencia artificial a nivel mundial y competir directamente con Estados Unidos. La exhibición refleja tanto el progreso como la estrategia china para destacar en el desarrollo y regulación de tecnologías emergentes en un entorno global cada vez más competitivo.



EL TENIS ESTABLECE JERARQUÍA ENTRE SISTEMAS DE ARBITRAJE ELECTRÓNICO

La Federación Internacional de Tenis (ITF) estableció una jerarquía para los sistemas de arbitraje electrónico, clasificándolos en categorías oro, plata y bronce según su fiabilidad. El arbitraje electrónico, ya habitual en pistas duras, se amplió en 2025 a la mayoría de torneos ATP en tierra batida, generando críticas como las del número 3 mundial, Alexander Zverev. En Wimbledon 2025, por primera vez no hubo jueces de línea, reemplazados por tecnología considerada incuestionable. Los sistemas con sello "oro" se usarán en Grand Slam y torneos ATP/WTA, mientras los de nivel "plata" serán para competiciones secundarias, y los "bronce" para eventos nacionales. Actualmente, hay cuatro sistemas oro, dos plata y ninguno aún clasificado como bronce.



EN EE.UU. SOLTARON 40 CONEJOS ROBOT CON UNA MISIÓN MUY PELIGROSA

En Florida, científicos han liberado 40 conejos robot para enfrentar a las pitones de Birmania, una especie invasora que amenaza la fauna local. Estas serpientes, introducidas hace 50 años como mascotas, ahora se han extendido por todo el estado y son difíciles de localizar debido a su capacidad para ocultarse. Los conejos robot, hechos con peluches modificados, cuentan con motores, calefacción interna y cámaras con inteligencia artificial. Simulan el calor corporal de un conejo real para atraer a las pitones, que cazan por temperatura. Cuando detectan una serpiente, alertan a los investigadores. También podrían rociarse con orina de conejo para aumentar su efectividad. El objetivo es facilitar la localización y captura de estos reptiles.

INFORMACIÓN

El "fast fashion" y su impacto en el clima

Cadenas minoristas de "fast fashion" como Zara, Shein y H&M han incursionado en plataformas de reventa para reducir sus huellas de carbono, pero este esfuerzo podría quedarse corto para reducir las emisiones.

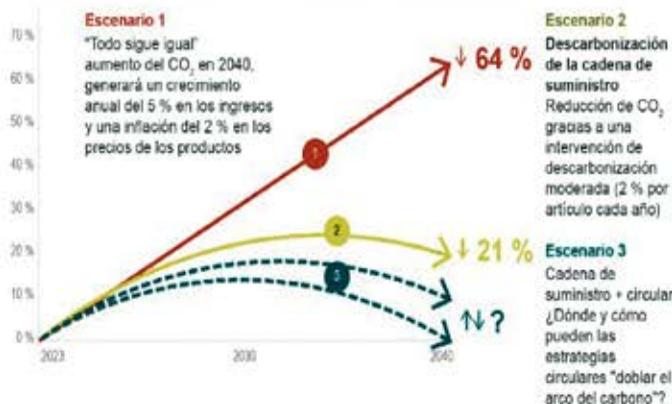
Segmentos del sector de la moda

Segmento	Ropa prémium	Exterior	Ropa de nivel medio	Ropa deportiva	Moda rápida
Icono					
Precio promedio	\$377	\$140	\$86	\$84	\$28
Promedio de CO ₂ por artículo	16,0 kg	12,5 kg	10,9 kg	9,2 kg	11,5 kg

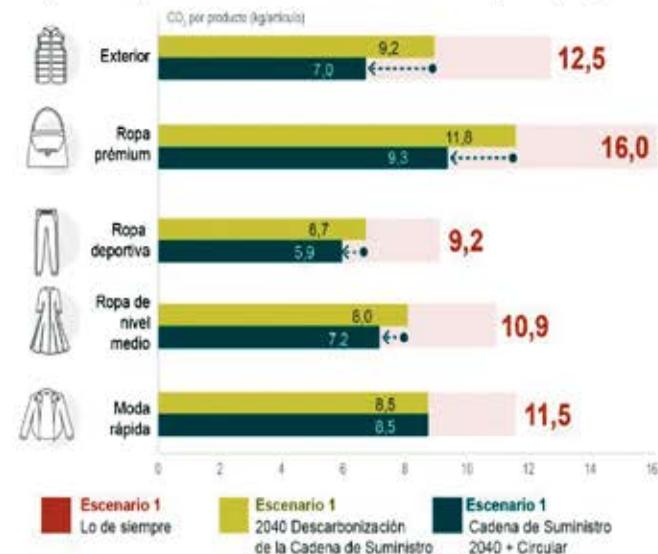
Se calculó una huella de carbono general y promedio por producto para cada arquetipo en función de estos productos. El impacto de carbono promedio de cada arquetipo depende de los tipos de productos vendidos.

Escenarios futuros

Descarbonización de la cadena de suministro y estrategias circulares para 2040.



CO2 promedio por unidad en los tres escenarios futuros por arquetipo





ESTEBAN MAURICIO LUCERO

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR Y TRATAR LA DIABETES

Esteban Mauricio Lucero Álvarez es médico diabetólogo, nutriólogo clínico y especialista en el manejo del pie diabético.

Tras culminar sus estudios universitarios viajó a República Dominicana, donde se especializó durante tres años y medio en INDEN, adquiriendo sólidos conocimientos sobre diabetes. “Me interesó la diabetología porque es una enfermedad metabólica que compromete varios órganos si no se controla bien”, cuenta el médico.

A su retorno al país y en consulta privada, ha identificado que gran parte de los pacientes requiere educación en diabetes. “No se trata solo de recetar medicamentos y controlar el azúcar, se necesita un seguimiento permanente y adecuado de un profesional”, explica.

La diabetes puede afectar distintos órganos y, al contar con medicamentos, no presenta dolor ni molestias. Esto hace creer que todo está bien. Muchos pacientes incluso pierden sensibilidad en los pies y acuden cuando ya presentan fiebre o necrosis, y lamentablemente, deben ser amputados.

Cualquier persona puede verse afectada por diabetes. Por ello, el especialista recomienda realizarse exámenes rutinarios de glucosa, sobre todo quienes tienen factores de riesgo como sobrepeso, antecedentes familiares (padres o

abuelos), sedentarismo y mala alimentación.

Los valores normales son menores a 100 mg/dl. Entre 100 y 125 mg/dl se considera prediabetes. Cuando los valores superan los 125 mg/dl ya se diagnostica como diabetes.

El médico advierte que la prediabetes representa un alto riesgo de desarrollar diabetes. Por ello, es clave modificar hábitos, cambiar el estilo de vida y mantenerse bajo el control de un profesional de salud.

Uno de los casos más preocupantes es el pie diabético. Según el médico, las estadísticas indican que cada 25 segundos ocurre una amputación en el mundo por esta causa.

Para detectarlo, Esteban Lucero a más de realizar exámenes visuales cuenta con un equipo “Nerve Check”, que evalúa las fibras del pie diabético. Es un estudio de 40 minutos para detectar la sensibilidad al frío, calor y dolor, cuantificando los niveles en personas con diabetes.

Para agendar una cita con el profesional pueden contactarse al 0983836285.



Jeans con brillo

Los jeans con brillo se han convertido en una de las tendencias más llamativas de esta temporada. Ya sea con lentejuelas, pedrería, glitter o acabados metalizados, estas prendas transforman un look casual en uno con impacto y personalidad. Ideales para la noche, conciertos o eventos informales con estilo, los jeans brillantes combinan el espíritu urbano con un toque glam.

Para usarlos sin sobrecargar el outfit, se recomienda combinarlos con prendas neutras como camisetas blancas, tops negros o blusas en tonos pastel. Las chaquetas de cuero, blazers minimalistas o camisas oversize ayudan a equilibrar el brillo. En cuanto al calzado, los tacones simples, botines o zapatillas blancas son una excelente elección.

Si quieres un look más audaz, puedes combinar los jeans con brillo con prendas en satén, crop tops con lentejuelas o accesorios metálicos. Para el día, elige versiones más sutiles, con hilos brillantes o detalles discretos.

Las celebridades y fashionistas ya los han incorporado a su armario, y marcas como Zara, Mango y Diesel han lanzado modelos en plateado, dorado y con pedrería. Esta tendencia es ideal para expresar una actitud segura y creativa.

los jeans con brillo son versátiles y pueden adaptarse a distintos estilos, desde el más sobrio al más atrevido. Lo importante es mantener el equilibrio con el resto del look, la consigna es brillar... incluso en jeans!

CONSEJITOS!



MAQUILLA TUS OJERAS

Para disimular ojeras con maquillaje, aplica un corrector un tono más claro que tu piel en forma de triángulo invertido bajo los ojos. Difumina con esponja o brocha. Usa un corrector con subtono salmón si las ojeras son muy oscuras. Finaliza con polvo translúcido para fijar. Ilumina el lagrimal para dar frescura y amplitud a la mirada.

Para pelo quebradizo



Un tratamiento casero efectivo para el pelo quebradizo es la mascarilla de aceite de coco y miel. Mezcla dos cucharadas de aceite de coco con una de miel y aplica sobre el cabello seco, de medios a puntas. Cubre con una gorra de baño y deja actuar 30 minutos. Luego, enjuaga con agua tibia y lava como de costumbre. Hidrata, fortalece y aporta brillo al cabello dañado, repitiendo una vez por semana.

Pantalones rectos

Al usar pantalones rectos, los hombres deben asegurarse de que el largo llegue justo al empeine sin arrastrar. Este corte favorece casi todos los tipos de cuerpo y ofrece un estilo clásico y versátil. Para un look moderno, combinalos con camisetas ajustadas o camisas entalladas y zapatillas limpias o mocasines. Evita prendas demasiado holgadas arriba para mantener proporción y estructura en el atuendo. Ideal para ocasiones casuales o semi formales.



ALIMENTACIÓN NATURAL Y CASERA PARA PERROS



Cada vez más dueños optan por preparar en casa la comida de sus perros, buscando ingredientes frescos, menos procesados y sin aditivos. Una dieta casera bien balanceada puede aportar beneficios como mejor digestión, pelaje más brillante y mayor vitalidad.

Eso sí, siempre debe elaborarse con orientación veterinaria para evitar carencias nutricionales.

Un ejemplo saludable es el pollo con arroz y vegetales. Solo necesitas 1 pechuga de pollo cocida (sin sal ni condimentos), ½ taza de arroz

blanco cocido y ½ taza de zanahoria o calabaza cocida y picada. Esta receta aporta proteína magra, carbohidratos de fácil digestión y fibra.

Otra opción es el guiso de carne con avena: mezcla carne molida cocida sin grasa, avena cocida, arvejas y espinaca.

Aporta hierro, proteína y fibra vegetal.

Recuerda evitar ingredientes tóxicos para los perros como ajo, cebolla, chocolate, uvas o pasas. Tampoco se deben usar huesos cocidos, sal, azúcar ni grasas excesivas. Las porciones deben adaptarse al tamaño, raza y nivel de actividad del perro.

Al preparar comida en casa, puedes reforzar el vínculo con tu mascota y controlar mejor su salud. No se trata de reemplazar el alimento concentrado sin criterio, sino de ofrecer una dieta casera equilibrada, deliciosa y segura



UNA GOLOSINA PARA LOS PELUDITOS

Una golosina dulce y segura para perros es la mezcla de puré de calabaza con un poco de mantequilla de mani natural. Colócala en moldes y congela por dos horas. Es refrescante, nutritiva y sin azúcar añadida. Ideal como premio ocasional, rica en fibra y sabor. No uses mantequilla con xilitol.

LAKELAND TERRIER

El Lakeland Terrier es un perro hábil e inteligente con un pelaje grueso y duro, que puede presentarse en negro y fuego, azul y fuego, rojo, trigueño, rojo grisáceo, marrón, azul o negro. Es de tamaño compacto y de adulto alcanza, como máximo, 37 cm. Una vez desarrollados por completo, los machos pesan 8 kg y las hembras, 7 kg.



Truquitos:

CUIDADOS GATOS PEQUEÑOS



Para cuidar gatitos pequeños, mantenlos abrigados y en un lugar tranquilo. Aliméntalos con leche especial para gatos si no tienen madre. Limpia sus ojos y zona íntima con un paño húmedo. Estimula su orina y deposiciones tras cada comida. Llévalos al veterinario pronto para desparasitación, revisión general y futuras vacunas.

LIMPIA EL ARENERO TODOS LOS DÍAS

El arenero es quizá el espacio más importante para la salud y bienestar de un gato. Como sabes, este felino es extremadamente escrupuloso con su higiene, lo que va más allá de las duchas que suele darse todos los días con su áspera lengua. Hay que evitar la acumulación de olores desagradables.

Médicos gestores del avance y modernización de la medicina en el siglo XX



Foto histórica de inicios del siglo XX de médicos cuencanos, profesores universitarios, posan al ingreso de la Escuela de Medicina. (Hoy, edificio patrimonial, ubicado en la Av. 12 de abril y Fray Vicente Solano)

Se debe citar a algunos profesionales que han sobresalido en este importante campo profesional contribuyendo a hacer el ambiente médico científico comarcano. A inicios del siglo en mención se graduaron los Doctores: Emiliano Hinostriza y Alfonso Carrión, reconocidos médicos que, desde sus puestos de la Cruz Roja o de la Catedra Universitaria supieron distinguirse y merecer un puesto en la Historia de la Medicina Azuaya.

El Doctor Nicanor Merchán Bermeo se graduó en julio de 1904. A su regreso a la patria perfeccionándose en Europa, sembró la inquietud científica entre sus colegas por las ciencias experimentales: de laboratorio, principalmente, pues, escribió algunos importantes artículos sobre medicina regional, realizó una verdadera labor intelectual desde la Docencia Universitaria; pero sobre todo una marcada labor social desde su puesto de primer Director de Asistencia Pública, Institución de la que, se puede decir, fue su fundador, en 1926.

El Dr. Leoncio Cordero Crespo, profesor por largos años, de Ciencias Naturales, es el único que ha enrumado su afición científica por esta materia, habiendo formado algunas colecciones, siendo sus trabajos muy apreciados por especialistas a nivel nacional e internacional.

El Dr. José Mogrovejo Carrión desempeñó por muchos años la Docencia Universitaria en la Facultad de Ciencias Médicas, sobre todo en su materia predilecta: la Farmacología, hasta 1944. Compartió siempre sus labores profesionales con los intelectuales de su época, siendo una de las personas de consulta en Cuenca, para asuntos de Historiografía. Desempeñó con merecimientos, el Consulado de la República de Panamá.

El Dr. David Díaz Cueva se destacó en la especialidad de la Gineco-Obstetricia, fue un revolucionario de la medicina rutinaria que primó en Cuenca hasta principios de la segunda década del siglo XX. Graduado 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 en la Universidad, amerita resaltar, siendo en la ciudad, el primer médico que practicó por primera vez, algunos de los métodos modernos en ese entonces, en Obstetricia y Ginecología: Anestésicos, como el uso de la Pituitrina, Anestesia raquídea, Operación cesárea, Cistoscopia, etc.

El Dr. Miguel Lazo, cuyas aptitudes las inclinó hacia la Cirugía, fue el primero en tratar algunos casos de Patología Quirúrgica de una manera científica, como Abscesos Hepáticos, presentando un interesante trabajo al respecto en el Primer Congreso Médico Ecuatoriano realizado en Guayaquil.

El Dr. Emiliano J. Crespo Astudillo, terminando sus estudios, fue a París a perfeccionar sus conocimientos, de regreso a su ciudad, fue nombrado, Docente de la Escuela de Medicina, enseñó los primeros trabajos en muchas ramas de la medicina, hasta entonces, solamente sospechados, en el Azuay. Es el iniciador de la Era de la Asepsia y Antisepsia prácticas sistemáticas, pues hasta entonces, solamente eran un lujo de detalle. Se interesó en la Parasitología autóctona. Con mucha justicia se manifiesta que modernizó la Medicina en Cuenca.

El Dr. Honorato Loyola García, fue el verdadero médico de consulta, en todos los campos de la Medicina Interna. Lo que más le honra en recordar y que amerita resaltar: su consultorio estaba siempre abierto para los enfermos pobres y para los enfermos campesinos de escasos recursos económicos. Falleció en 1948, perdiendo la ciudadanía al verdadero médico de consulta, y su Catedra Universitaria, un puesto difícil de llenarlo. En próximos artículos seguiremos escribiendo sobre la valiosa trayectoria de destacados médicos cuencanos que se distinguieron por su entrega a la investigación, la docencia universitaria, con mística, calidez y humanismo siempre en su vida profesional aportando en el avance y modernización de esta noble profesión.

CRUCIGRAMA

ARTISTAS



Verticalmente

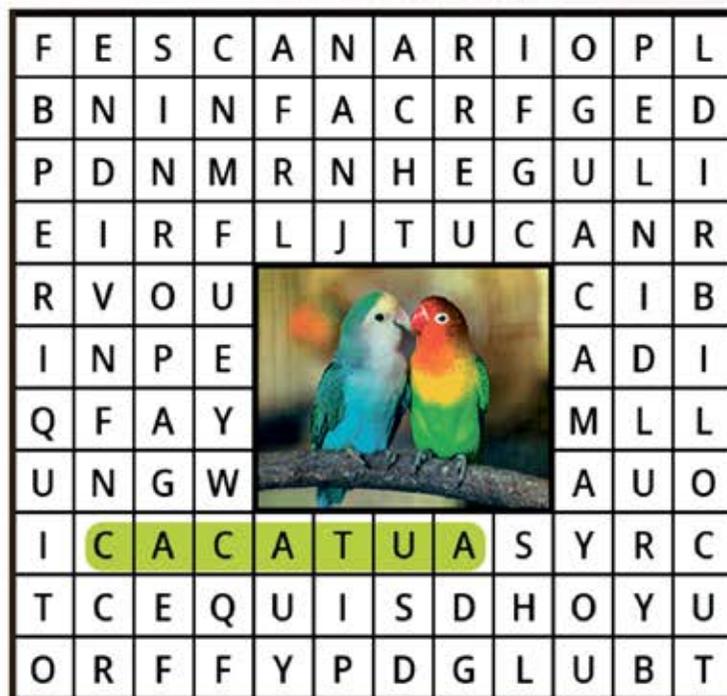
1. Artista conocido por su técnica de goteo.
4. Famoso por su uso del color y el fauvismo.
5. Co-fundador del cubismo y prolífico artista.
8. Famoso pintor español del siglo XX.
9. Artista contemporáneo conocido por su trabajo en instalaciones.
10. Muralista mexicano y esposo de Frida Kahlo.
13. Pintor noruego famoso por 'El Grito'.
14. Artista español contemporáneo conocido por su arte conceptual.
16. Pintor estadounidense famoso por sus escenas urbanas.
17. Famoso por sus obras con animales en formol.
18. Conocido por su estilo surrealista y su bigote.
21. Surrealista español famoso por sus relojes derretidos.
24. Pionero del arte pop y famoso por sus latas de sopa.

Horizontalmente

2. Muralista mexicano conocido por su crítica social.
3. Pintor español del siglo XVIII, conocido por sus obras oscuras.
6. Pintor abstracto ruso, conocido por su uso del color.
7. Pintor veneciano famoso por su uso del color.
9. Artista francés considerado el padre del arte moderno.
11. Artista alemán conocido por sus obras sobre la historia.
12. Maestro del barroco español, famoso por 'Las Meninas'.
13. Pintor francés, pionero del impresionismo.
15. Impresionista francés conocido por sus retratos alegres.
19. Famoso por su estilo de cómic en el arte pop.
20. Artista que exploró su identidad y dolor en sus pinturas.
21. Muralista que utilizó técnicas innovadoras en sus obras.
22. Artista que exploró su identidad y dolor en sus pinturas.
23. Maestro del renacimiento italiano, conocido por sus frescos.
25. Artista mexicana conocida por sus autorretratos.
26. Artista ruso conocido por sus obras oníricas.
27. Director de cine español conocido por su estilo visual.

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

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



Amigos y familia en la formación de la identidad en los adolescentes

Los adolescentes construyen su identidad gracias al apoyo emocional de sus amigos y la guía comprensiva de sus familias durante esta etapa clave de su desarrollo.

Entre los 15 y 20 años, los jóvenes viven una etapa fundamental en su desarrollo: están descubriendo quiénes son, qué les gusta y cómo quieren relacionarse con el mundo. Según Gaete (2015), este proceso de construir la identidad personal ocurre al mismo tiempo que los adolescentes atraviesan cambios físicos, emocionales y sociales. La investigación que realizamos en Cuenca evidencia que tanto los amigos como la familia tienen un gran impacto en este proceso. Uno de los hallazgos principales de nuestro

estudio, muestra que el 78 % se siente seguro con sus amigos, y el 26 % prefiere contarles a ellos cómo se siente. Esta confianza refuerza su autoestima y sentido de pertenencia. Güemes-Hidalgo et al. (2017) sostienen que los adolescentes encuentran en sus pares una validación emocional que les permite explorar su identidad de manera más libre y segura. Este aspecto es respaldado también por Erikson (1968), quien en su teoría del desarrollo psicosocial plantea que en la adolescencia la construcción de la identidad depende en gran parte del reconocimiento social por parte de iguales.

Sin embargo, esta influencia de los pares no siempre es positiva. El 41 % de los encuestados manifestó haber recibido críticas frecuentes, lo que puede afectar su autoestima. De acuerdo con Berndt (2004), la presión social y las dinámicas de aceptación o rechazo en los grupos de amigos pueden generar

ansiedad, confusión emocional o actitudes de conformismo, sobre todo cuando falta una orientación adulta cercana.

Por otro lado, aunque los amigos son muy importantes, la familia sigue siendo clave, especialmente al final de la adolescencia. Graber (2021) señala que el hogar es el primer lugar de aprendizaje emocional, y que los padres son fundamentales para establecer límites, valores y contención afectiva. En nuestro estudio, el 32 % de los jóvenes afirmó que sus padres los entienden casi siempre cuando tienen un problema. No obstante, un preocupante 16 % indicó que no se siente en confianza de contarle a nadie lo que siente, lo cual refleja carencias en la comunicación familiar.

En entrevistas realizadas, la psicóloga Norma Reyes enfatizó que el acompañamiento de padres y docentes es esencial para guiar al adolescente en sus decisio-

nes. El doctor Wilson Andrade añadió que la relación con los pares debe estar acompañada por modelos adultos que enseñen a manejar conflictos y emociones de forma saludable. En la misma línea, un estudio de Steinberg (2014) indica que los adolescentes desarrollan una identidad más sólida cuando cuentan con adultos cercanos que combinan afecto y normas claras.

En resumen, la identidad de los adolescentes se construye con la influencia conjunta de amigos y familia. Los jóvenes necesitan espacios donde puedan expresarse sin temor, pero también referentes adultos que les brinden apoyo firme y afectuoso. (NNM)