EL MERCURIO
DOMINGO 31 AGOSTO 2025
SUPLEMENTO DOMINICAL
AÑO 18 - Nº 958
CUENCA - ECUADOR

ellas&ellos

VIDA EN FAMILIA

ENTREVISTA | Pag. 3

LAURA Y LORENA CASTILLO

Impulsan el yoga en todas las edades

TECNOLOGÍA
2 META Y LA REALIDAD AUMENTADA

MASCOTAS
5 UN ESPEJO SOCIOCULTURAL

TEMA
8 ENTRENAMIENTO EN HIPOXIA

8 PÁGINAS FULL COLOR: BELLEZA Y MODA · TECNOLOGÍA · ENTREVISTA · CONSEJOS · MUNDO · MASCOTAS · AMENIDADES

META ACELERA LA APUESTA POR LA REALIDAD AUMENTADA CON HYPERNOVA Y NUEVA PULSERA GESTUAL

En el evento Meta Connect 2025, Meta Platforms sorprendió al mundo revelando sus dos más recientes apuestas tecnológicas: las Hypernova smart glasses (gafas inteligentes) y una pulsera de control gestual. Ambas propuestas representan la vanguardia en interacción digital, con un claro enfoque en experiencias inmersivas y sin contacto directo.

Las Hypernova smart glasses combinan realidad aumentada (AR) y diseño avanzado para ofrecer una navegación manos libres sobre el entorno físico. Estas gafas buscan integrar contenido digital de manera fluida en el día a día, facilitando tareas como navegación, comunicación y acceso a información, todo sin distraer al usuario.

Complementando esta experiencia, la pulsera gestual permite controlar interfaces digitales mediante movimientos sutiles de la mano o los dedos. Esto refuerza la tendencia hacia un mundo cada vez más táctil y biointegrado, donde los dispositivos responden de forma natural al comportamiento humano.

Esta doble apuesta de Meta subraya su compromiso con la creación de tecnologías que redefinen la relación entre el usuario y el mundo digital. Al apostar por dispositivos que combinan hardware elegante con inteligencia contextual, Meta busca posicionarse como líder en la próxima generación de computación inmersiva. El lanzamiento marca un paso significativo hacia la convergencia entre lo físico y lo virtual, convirtiendo la interacción tecnológica en algo cada vez más intuitivo.

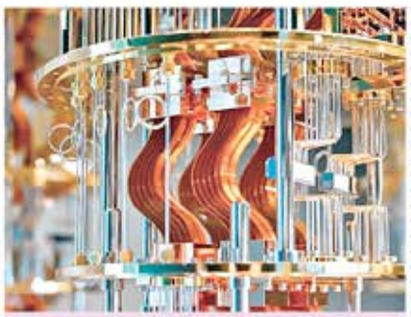
NOVEDADES:

IA, DATOS SINTÉTICOS Y ALFABETIZACIÓN EJECUTIVA

Las empresas están adoptando un enfoque proactivo para enfrentar la volatilidad global del 2025. Tres pilares clave emergen: agentes de IA que toman decisiones en tiempo real, datos sintéticos que permiten entrenar sistemas sin comprometer la privacidad, y alfabetización ejecutiva en IA, para que los líderes gobiernen estas tecnologías de forma ética y estratégica. Con esta combinación, las organizaciones buscan transformar la incertidumbre en ventaja competitiva y fortalecer su capacidad de respuesta frente a crisis complejas.

EMBARAZO ROBÓTICO CON ÚTERO ARTIFICIAL

La conferencia mundial World Robot Conference 2025, en Pekín, presentó una innovación provocadora: el desarrollo de un sistema de embarazo humanoide con útero artificial. Previsto para prototipo en 2026, esta tecnología podría redefinir la fertilidad al permitir la gestación fuera del cuerpo humano. Aunque promete alternativas para quienes no pueden concebir, también plantea profundas preguntas éticas y legales sobre derechos del feto, detección social y el papel de la IA en la reproducción.



COMPUTACIÓN CUÁNTICA BUSCA TRANSFORMACIÓN

El campo de la computación cuántica avanza con firmeza hacia aplicaciones disruptivas. Empresas como Google e IBM proyectan sistemas cuánticos completos para finales de la década, mientras el Departamento de Defensa de EE.UU. planifica pruebas funcionales para 2033. A pesar de los desafíos técnicos, el potencial para revolucionar la encriptación, la investigación farmacéutica y el análisis financiero ya no es ciencia ficción, lo que pone en evidencia la urgencia de preparar talento y algoritmos especializados.

INFORMACIÓN

TECNOLOGÍAS EMERGENTES DE 2025

INGENIERÍA DE TERAPIAS VIVAS

Los científicos están convirtiendo sistemas probióticos, como microbios, células y hongos asociados con la salud humana, en minúsculas fábricas de medicamentos que pueden vivir dentro del cuerpo y tratar enfermedades.

Esto es posible gracias a los avances en biología sintética e ingeniería genética. Actualmente, varias empresas están desarrollando esta tecnología para su uso comercial. Chariot Bioscience, una empresa estadounidense, está investigando plataformas microbianas que liberan agentes terapéuticos en el torrente sanguíneo tras una sola dosis, lo que reduce significativamente la necesidad de repetidas inyecciones, mientras que NEC, de Japón, está probando el uso de una cepa debilitada de Salmonella para activar el sistema inmunitario humano y combatir las células cancerosas.

LAURA Y LORENA CASTILLO

DOS HERMANAS QUE IMPULSAN EL YOGA EN LA VIDA

Laura y Lorena Castillo Chávez son hermanas y, desde hace un año, residen en Cuenca. Durante 13 años dirigieron un centro de yoga en Guayaquil, y ahora han hecho de esta ciudad su nuevo hogar.

Actualmente, ofrecen un espacio integral de bienestar que combina yoga y psicoterapia. Laura se especializa en Hatha Yoga, una práctica tradicional que busca el equilibrio entre cuerpo y mente, mientras que Lorena, psicóloga de profesión, imparte Yoga Terapéutico, integrando su formación para brindar una atención más completa a sus pacientes.

El camino de ambas hacia el yoga comenzó con Laura. En 1999, sintiendo un vacío en su vida, decidió asistir a una clase de yoga. La experiencia fue tan transformadora que continuó con todos los niveles de estudio hasta que esta disciplina se convirtió en parte esencial de su vida. Su entusiasmo inspiró a Lorena, quien también encontró en el yoga una herramienta de autoconocimiento y bienestar.

Laura, diseñadora gráfica de profesión, fue la primera en incorporar el yoga a su rutina diaria. Comenzó dando clases en un jardín de infantes, y en 2008 viajó a Argentina para realizar un profesorado, ampliando así sus conocimientos. A su regreso, ofreció clases en distintos espacios: hogares, gimnasios y centros especializados. Poco después, Lorena sumó el yoga a su enfoque terapéutico, complementando la atención psicológica con prácticas corporales conscientes.

Hoy en día, ambas hermanas ofrecen clases para todas las edades, así como talleres de meditación, activación de chakras y cocina saludable. Su enfoque es inclusivo: desmitifican la idea de que el yoga es solo para personas delgadas o flexibles, destacando que esta práctica es apta para cualquier contextura y etapa de la vida.

El yoga, además de fortalecer músculos, mejorar la flexibilidad y el equilibrio, también reduce el estrés, la ansiedad y la presión arterial, ofreciendo un camino completo hacia la salud integral.

Para conocer más sobre sus clases y talleres, pueden contactarlas al 0980848262 o visitar sus redes sociales como @shantiyogaec. Además, cuentan con un canal de Youtube.

Texto y fotos: Fernanda Ramón

Nonnacore: el estilo que está revolucionando la moda con raíces clásicas italianas

En un giro nostálgico pero vibrante, "nonnacore", una estética inspirada en la elegancia de las abuelas italianas, está captando la atención global. Este estilo destaca el uso de pañuelos de seda coloridos anudados con gracia alrededor de la cabeza, evocando figuras icónicas como Sophia Loren y Audrey Hepburn. Influencers y celebridades de alto perfil, entre ellas Rihanna, Beyoncé, Hailey Bieber y Kendall Jenner, ya han adoptado esta moda como símbolo chic y accesible.

Más allá de la cabeza, el pañuelo se reinventa en múltiples funciones: correa para el cinturón, top improvisado o pareo veraniego, según dictan la creatividad y practicidad de quienes lo lucen. Esta versatilidad ha convertido a nonnacore en una opción ideal para una moda consciente del bolsillo –una característica especialmente valorada en tiempos económicos inciertos.

El encanto de nonnacore radica en su combinación de nostalgia y modernidad. Por un lado, rinde homenaje a una estética retro, y por otro, ofrece soluciones estilísticas asequibles y originales. Su difusión en redes sociales, sumada a tutoriales virales, ha propulsado esta tendencia más allá de las pasarelas y transformado un accesorio cotidiano en un ícono cultural contemporáneo.

En resumen, nonnacore no solo redefine el uso del pañuelo; también invita a redescubrir la moda con un toque sentimental, funcional y sorprendentemente glamoroso.

CONSEJITOS!

MAQUILLAR PÁRPADOS CAÍDOS

Para levantar visualmente la mirada, aplica una sombra clara o satinada en el párpado móvil y una sombra más oscura en la cuenca, difuminando hacia arriba y en diagonal. Evita líneas gruesas de delineado; mejor usa un trazo fino al ras de las pestañas superiores, alargando ligeramente en forma de "cat eye". Finaliza con máscara en las pestañas externas. Este truco abre los ojos y rejuvenece la expresión.

Ropa con mal olor

Si tu ropa tiene mal olor, incluso después del lavado, prueba este truco sencillo: añade media taza de bicarbonato de sodio y un chorrito de vinagre blanco en el ciclo de enjuague de la lavadora. Esta mezcla neutraliza los olores, suaviza las fibras y potencia la frescura de las prendas sin necesidad de químicos fuertes. Úsalo una vez al mes y mantendrás tu ropa limpia, suave y con aroma duradero.

Exfoliante natural

El café molido puede convertirse en un exfoliante natural y energizante. Mezcla dos cucharadas de café usado con una de aceite de oliva y masajea suavemente el rostro o el cuerpo en movimientos circulares durante cinco minutos. Esta combinación elimina células muertas, activa la circulación y deja la piel suave y revitalizada. Además, ayuda a reducir la apariencia de la celulitis y aporta un aroma delicioso que refresca.

MASCOTAS: UN ESPEJO SOCIOCULTURAL

Las mascotas han dejado de ser vistas únicamente como animales de compañía para convertirse en un reflejo de los cambios socioculturales de las sociedades contemporáneas. Tener un perro, un gato o incluso especies menos convencionales se ha transformado en una práctica que combina afecto, identidad y modos de relacionarse con el entorno. Desde una perspectiva sociocultural, las mascotas cumplen una función simbólica: refuerzan lazos familiares, transmiten valores de cuidado y empatía, y en muchos casos se convierten en integrantes centrales del hogar.

En contextos urbanos, la relación con las mascotas también responde a transformaciones sociales como el aumento de hogares unipersonales, donde los animales representan compañía y afecto. Además, la industria cultural y mediática ha contribuido a reforzar este vínculo, al proyectar a perros y gatos como "miembros de la familia", generando un mercado amplio de servicios y productos que va desde alimentación especializada hasta guarderías y funerales. Esto refleja cómo los vínculos con los animales son también construcciones sociales que atraviesan el consumo, la economía y las emociones.

Por otra parte, en comunidades rurales e indígenas, las mascotas tienen un sentido más funcional y colectivo: acompañan el trabajo, resguardan territorios o participan en rituales y tradiciones. En ambos escenarios, urbano y rural, lo que permanece constante es la dimensión cultural del vínculo humano-animal, donde las mascotas actúan como mediadoras de afectos, identidades y formas de vida.

Así, las mascotas no son solo compañía: son un espejo de cómo vivimos, sentimos y nos organizamos como sociedad.

Truquitos:

JUGUETE CON AROMAS NATURALES

Crea un juguete casero rellenando un calcetín viejo con hierba gatera seca y unas hojas de lavanda. Además de entretener, estimula el olfato y calma la ansiedad del gato, ofreciendo una opción económica, segura y divertida que favorece su bienestar emocional.

ESTACIÓN DE AGUA INTERACTIVA

Coloca varios recipientes pequeños con agua en diferentes rincones de la casa, agregando juguetes flotantes como pelotas de ping pong u otros. Esto motiva al gato a beber más, previene problemas renales y convierte la hidratación en un juego entretenido y saludable diariamente.

HIDRATACIÓN CON ESPONJA RECICLADA

Coloca una esponja limpia en el fondo de la maceta antes de añadir la tierra. Esta retendrá el exceso de agua y liberará humedad gradualmente, evitando encharcamientos y manteniendo las raíces hidratadas por más tiempo. Ideal para climas cálidos o viajes.

BORDER TERRIER

El border terrier es una de las razas de terriers más populares. Se trata de un perro de tamaño pequeño a mediano con la cabeza ancha o «de nutria». Es un perro rápido, le encanta cavar y tiene un gran instinto cazador. En sus orígenes, se crio para ayudar a los foxhound o perros raposeros en la caza del zorro. El border terrier derrocha energía, y está siempre listo para correr o jugar a cualquier hora del día.

Médicos azuayos que cayeron en holocausto enfrentando a la fiebre tifoidea

La fiebre tifoidea fue una causa importante de mortalidad a inicios del siglo XX, extendida por la contaminación de alimentos y agua en entornos con deficientes sistemas sanitarios, lo que provocó la muerte en varias regiones del mundo, incluida Latinoamérica, donde factores socio económicos agudizaron el impacto. En Cuenca a igual que en otras ciudades del país las muertes se debieron a la falta de saneamiento que permitía la propagación del agente causal, la Salmonella Typhi a través de agua y alimentos contaminados, siendo la enfermedad un problema endémico grave. La ciudad de Cuenca carecía a principios del siglo XX de sistemas de agua potable y alcantarillado, lo que facilitaba la propagación de la enfermedad, pues, la falta de prácticas de higiene, como el lavado de manos, contribuía a la trasmisión de la bacteria. Las condiciones de pobreza, la suciedad y falta de acceso a servicios básicos, creaban un ambiente propicio para el desarrollo y la propagación de la fiebre tifoidea.

En esa época, era una enfermedad grave endémica, tanto en zonas urbanas como en zonas rurales. La alta tasa de mortalidad se debía a la falta de tratamientos efectivos y a la desnutrición de la población expuesta a la infección. En los inicios del siglo XX, el diagnóstico y tratamiento de la fiebre tifoidea eran limitados. Aunque el bacilo se descubrió a finales del siglo XIX, no existían antibióticos como el cloranfenicol, que solo se desarrollaron en 1950, ni las vacunas efectivas que se desarrollarían más tarde, lo que hacía a la enfermedad mucho más letal y temible. A nivel global, a principios del siglo XX, la fiebre tifoidea fue una de las enfermedades infecciosas más importantes, afectando a millones de personas.

Esta situación cambió drásticamente con el desarrollo de los antibióticos, vacunas y mejoras en el saneamiento y la higiene pública, lo cual redujo significativamente los casos de esta patología. En varias oportunidades, el médico tenía que luchar a brazo partido, sin más armas que el tratamiento sintomático y a veces hasta empírico; se dieron muchos casos en que estos dignos soldados, caían contagiados del mismo mal, contra el que habían acudido a la batalla. Por lo que es digno y justo recordar con el máximo respeto y reverencia a esos profesionales de la salud, ejemplos de vocación y apostolado, y que fueron los Doctores: Manuel Farfán, Manuel Malo, Alfonso Neira.

El Dr. Manuel Farfán fue el abanderado de esa lucha, sin sombra de temor atendía a las víctimas de la mortífera enfermedad... En pleno combate cuando era más querido por sus conciudadanos, cayó en campo de batalla al golpe de la enloquecida tifoidea.

Dr. Manuel Malo, en el curso de su porfiada lucha por esclarecer el secreto de la enfermedad contagiosa, en el laboratorio que le sirvió de trinchera, contrajo la terrible tifoidea.

Dr. Alfonso Neira, un experto sanitario, engrandecido en el servicio social, un hombre de bien. Sabía que la misión del médico de verdad, es de sacrificio y amor; puso al servicio de los enfermos su ciencia y su bondad, para él no hubo descanso y cuando se había detenido el mal, en los umbrales mismos de Girón; y cuando estaba próxima la victoria, regresó este ilustre médico herido de muerte. Luchó contra la enfermedad hasta cuando la fiebre tifoidea no le permitió más...

Saúl Chalco Quezada
SOCIEDAD DE HISTORIA DE LA MEDICINA DEL AZUAY

CRUCIGRAMA

DEPORTES

Horizontalmente

4. Vehículo de dos ruedas propulsado por pedales.
5. Deporte que se practica montando una bicicleta.
6. Deporte que consiste en subir montañas o paredes.
8. Actividad que consiste en montar olas en una tabla.
9. Deporte que se practica en la nieve con tablas largas.
12. Deporte de equipo que se juega con un balón en un campo rectangular.
13. Deporte de equipo que se juega con un balón ovalado.
14. Arte marcial que se centra en golpes y patadas.
15. Deporte que se juega con un bate y una pelota en un diamante.
17. Competencia que combina natación, ciclismo y carrera.
18. Conjunto de deportes que incluyen carreras, saltos y lanzamientos.
19. Deporte que se juega sobre hielo o césped con un palo y un disco.
20. Deporte de combate en el que dos personas se golpean con los puños.
23. Deporte que consiste en golpear una bola en un campo con hoyos.
24. Actividad física que implica moverse rápidamente a pie.
26. Deporte que se practica montando una bicicleta.
27. Actividad que se realiza sobre ruedas o hielo.

Verticalmente

1. Deporte de combate con espadas.
2. Deporte que involucra carreras de motocicletas.
3. Juego que consiste en derribar pinos con una bola.
7. Deporte de equipo que se juega con un balón ovalado.
10. Deporte de equipo que se juega con un balón ovalado.
11. Actividad física que implica moverse rápidamente a pie.
12. Deporte de equipo que se juega con un balón en un campo rectangular.
15. Deporte que se juega con un bate y una pelota en un diamante.
16. Deporte en el que se golpea una pelota sobre una red.
17. Arte marcial coreano conocido por sus patadas altas.
21. Deporte de raqueta que se juega con un volante.
22. Juego que se juega en una cancha con raquetas y pelotas.
25. Deporte de raqueta que se juega en una cancha cerrada.

BUSCA palabras

I	A	Í	R	T	S	E	A	M	I	O
P	E	N	S	A	M	I	E	N	T	O
H	M	O	G	A	P	R	D	M	C	S
O	S	A	I	O	D	U	A	A	L	N
M	R	E	C	V	T	A	L	Z	L	A
B	Ó	O	L	R	U	V	R	N	A	G
R	D	G	I	I	A	L	L	T	G	S
O	Í	V	P	R	F	Z	F	T	N	G
E	L	B	I	M	I	R	P	E	R	E
L	S	O	O	N	A	R	E	T	E	V
N	E	U	T	R	Ó	N	E	P	R	S

• Bragas • Calvario • Efluvio • Entradas • Ganso • Hombro • Maestría
• Neutrón • Pensamiento • Perfiles • Poco • Razas • Veterano • Virtud

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

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

ellas&ellos VIDA EN FAMILIA

SUPLEMENTO DOMINICAL DE CONTENIDO FORMATIVO • 8 PÁGINAS • FULL COLOR

DIRECCIÓN-EDICIÓN: Lcda. Dory Zamora M.
DISEÑO Y CONCEPTO GRAFICO: Dis. John Paúl Carpio F.

COMENTARIOS-SUGERENCIAS: doryzamoram@hotmail.com
Telf.: 4111786 ext 103 www.elmercurio.com.ec

Entrenamiento de fuerza y resistencia en hipoxia: una opción para aumentar el músculo

En el deporte siempre se buscan nuevas formas de mejorar el rendimiento y hacer crecer los músculos. Una de estas estrategias es el entrenamiento en condiciones de hipoxia, es decir, con poco oxígeno. Esto se logra al entrenar en lugares de gran altitud o en ambientes simulados que imitan esas condiciones. Se piensa que este tipo de entrenamiento ayuda a que el cuerpo se adapte de manera diferente y logre cambios positivos en el músculo. Sin embargo, también surgen dudas sobre su seguridad y sobre quiénes pueden beneficiarse de él.

Un primer argumento a favor es que la hipoxia genera un esfuerzo adicional en el cuerpo. Investigaciones como la de Fernández-Lázaro et al. (2019) muestran que el entrenamiento en hipoxia activa procesos internos que favorecen la hipertrofia, como la producción de hormonas de crecimiento y la estimulación de factores celulares. Esto hace que las fibras musculares aumenten su tamaño y fortaleza más que en condiciones normales. Además, entrenar con bajo oxígeno mejora la capacidad del cuerpo para transportar este elemento, lo que se traduce en más resistencia y mejor rendimiento en deportes exigentes.

El entrenamiento en hipoxia potencia la hipertrofia muscular, siempre que exista supervisión profesional y protocolos seguros.

Otro punto positivo es que existen varios métodos para aplicar este tipo de entrenamiento. Por ejemplo, el entrenamiento intermitente en hipoxia o el trabajo de fuerza en estas condiciones permiten obtener beneficios importantes. Estas modalidades han demostrado ser útiles no solo para atletas de alto nivel, sino que también podrían aplicarse en programas de salud y rehabilitación, siempre que se planifiquen bien y se adapten a las características de cada persona. Esto muestra que la hipoxia tiene un gran potencial si se usa con cuidado.

Sin embargo, también es importante señalar las limitaciones. Este estudio reveló que más de la mitad de las personas que encuestamos no sabían qué es el entrenamiento en hipoxia ni los riesgos que implica. Esto refleja un alto nivel de desconocimiento. Además, algunos participantes manifestaron que este tipo de entrenamiento puede ser riesgoso si no se controla, pues puede provocar fatiga, lesiones o problemas en el corazón. A esto se suma que no hay suficiente acuerdo sobre los protocolos más seguros y que pocos entrenadores están realmente preparados para aplicarlo.

En conclusión, el entrenamiento en hipoxia es una herramienta prometedora para aumentar el tamaño muscular y mejorar la condición física. Sus beneficios están comprobados por estudios científicos, pero, para que sea seguro es necesario aplicarlo con protocolos adecuados y bajo supervisión profesional. También es clave difundir más información sobre el tema, para que tanto deportistas como personas comunes comprendan sus ventajas y riesgos. Solo de esa manera la hipoxia podrá consolidarse como una alternativa moderna y útil dentro del entrenamiento físico. (NNM)

Juan Pablo Martínez y
Juan Sebastián Zúñiga
Estudiantes de la Universidad
del Azuay (UDA)