

 **EL MERCURIO**

DOMINGO 5 OCTUBRE 2025

SUPLEMENTO DOMINICAL

AÑO 18 - N° 963

CUENCA - ECUADOR

ENTREVISTA | Pag. 3

Karina Angulo

Creadora y fundadora
del sistema FitflexKA



TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

2 ANTHROPIC Y SU NUEVA IA

5 ANSIEDAD O DEPRESIÓN CANINA

8 LAS MICROINFIDELIDADES

ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA

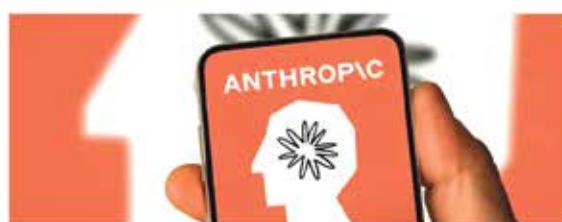
ANTHROPIC LANZA SU NUEVO MODELO DE IA, EL MEJOR DEL MUNDO EN SITUACIONES INÉDITAS

La startup estadounidense Anthropic anunció el lanzamiento de su nuevo modelo de inteligencia artificial (IA) generativa, Claude Sonnet 4.5, calificado como el mejor del mundo a la hora de enfrentar situaciones inéditas.

Esta nueva generación de grandes modelos de lenguaje (LLM) puede funcionar de forma autónoma durante 30 horas seguidas una vez que se le asigna una tarea, mientras que la versión más potente de Anthropic hasta la fecha, Claude 4 Opus, solo aguantaba 7 horas.

Los programas de IA generativa pueden funcionar solos durante varias horas, ya que evalúan regularmente su propia producción y realizan cambios así como correcciones.

Claude Sonnet 4.5 obtuvo la mejor puntuación tras ser sometido al sistema de evaluación independiente SWE-Bench Verified, desarrollado por investigadores de las universidades estadounidenses de Princeton y Stanford. Anthropic fue creada a principios de 2021 por exempleados de OpenAI que consideraban que su antigua empresa no hacía lo suficiente para controlar y prevenir posibles errores de sus modelos.



Si bien Anthropic había sido considerada durante varios meses como la más eficaz en materia de IA generativa de código informático, recientemente OpenAI ha recuperado terreno.

Claude Sonnet 4.5 es también, según Anthropic, el modelo más avanzado para desarrollar agentes de IA capaces de tomar decisiones en situaciones inéditas ("agentes del mundo real"), para las que no han sido programados.

La nueva versión de Anthropic también es la más sofisticada para aplicaciones que permiten a un asistente de IA utilizar una computadora como lo haría un humano. Ante un pedido en lenguaje coloquial, la interfaz puede realizar una búsqueda en Google o llevar a cabo trámites en línea utilizando información extraída de la computadora.

NOVEDADES:



REINO UNIDO: CÉDULA DIGITAL PARA COMBATIR LA INMIGRACIÓN ILEGAL

El gobierno británico anunció su intención de crear un documento de identidad digital para los ciudadanos y residentes del Reino Unido, con el objetivo de combatir el trabajo y la inmigración ilegales. El documento, que no tendrá soporte sólido, estará almacenado en los teléfonos celulares. El ejecutivo del laborista Keir Starmer dijo que esto hará "más difícil el hecho de trabajar ilegalmente en el país", y "ofrecerá numerosas ventajas a los ciudadanos, como la posibilidad de probar su identidad para acceder rápidamente a servicios esenciales". Los titulares de dicho documento no deberán llevarlo siempre encima, pero de aquí a 2029 será "obligatorio a la hora de demostrar el derecho a trabajar" en el país, precisó el gobierno.

INFORMACIÓN

La misión Artemis II principales etapas de vuelo

La NASA planea lanzar un vuelo de prueba tripulado a principios de 2026

— Viaje de ida — Regreso



Fuente: NASA

AFP



CURESILK: VENDAJE INTELIGENTE

CureSilk es un vendaje revolucionario hecho con proteína de seda de araña, diseñado para acelerar la cicatrización de heridas. Su característica más innovadora es que se conecta a una aplicación móvil, la cual analiza la herida, recomienda cuidados específicos y guía al usuario sobre cómo usar el vendaje correctamente. Además, el material es biodegradable, lo que lo hace amigable con el medio ambiente. CureSilk no solo protege la herida, sino que también promueve la regeneración de tejidos de manera más eficiente que los vendajes tradicionales. Este invento combina biotecnología y digitalización, mostrando cómo la tecnología puede mejorar la salud y facilitar el cuidado personal en casa o en hospitales.



KARINA ANGULO

IMPULSA UN SISTEMA ÚNICO DE ENTRETENIMIENTO CON FITFLEXKA

Karina Angulo es creadora y fundadora de FitflexKA, un sistema único de entrenamiento que integra pilates con ejercicios funcionales de cardio, fuerza, balance y resistencia.

Oriunda de Manabí, vivió en Quito y hace cuatro años llegó a Cuenca por motivos laborales de su esposo David Jaramillo. Al no encontrar un lugar que cumpliera con sus expectativas de entrenamiento, decidió abrir la franquicia de FitflexKA en la ciudad.

Actualmente, la marca cuenta con tres locales en Cuenca: inició en Puertas del Sol, luego se expandió a la Av. Primero de Mayo (sector Tres Puentes) y, recientemente, abrió en Plaza Granada de Challuabamba. "Seguimos creciendo porque aquí no solo encuentran un lugar para entrenar, sino una comunidad donde se conectan la energía, la disciplina y el bienestar emocional", afirma Karina Angulo.



lizadas, ajustadas a los objetivos de cada participante, y se ofrecen planes de 8, 12, 16 o 25 sesiones al mes, con horarios flexibles. Existen horarios de lunes a viernes, desde las 05:00 hasta las 09:00 y de 16:00 a 19:00. A las 10:00 existe una clase para personas de la tercera edad y extranjeros. Los sábados se brindan clases metabólicas para activar el metabolismo. Estos horarios están disponibles en los tres locales y por el momento en Challuabamba inicia la jornada a las 06:00.

Para más información o para agendar una clase de prueba, se puede contactar con Karina Angulo al 0997678114 o a través de sus redes sociales.

Su trayectoria comenzó en la montaña, acompañando al montañista Iván Vallejo y ascendiendo cumbres como Cayambe (más de 30 veces), Chimborazo (más de 10), Cotopaxi (unas 40) y otros glaciares del país. "Esa experiencia me enseñó la fuerza de la mente, la gratitud y la importancia de salir de la zona de confort, valores que hoy transmito en cada clase de FitflexKA", asegura.

FitflexKA se diferencia de los gimnasios tradicionales porque ofrece un enfoque integral donde se busca transformar el cuerpo, sanar la mente y fortalecer el

espíritu. "Lo más especial ha sido la confianza de los clientes, que incluso me ha permitido acompañarlos en procesos personales profundos, apoyándome en herramientas como las constelaciones familiares", agrega. Este tipo de entrenamiento está diseñado para personas desde los 8 años, con programas adaptados a niños, adolescentes y adultos mayores. Las clases son persona-





Skincare nocturno:

Tener una rutina de skincare nocturno adecuado es esencial para mantener una piel sana, equilibrada y luminosa. Por la noche, la piel entra en su fase de regeneración, por lo que es el momento ideal para nutrir y repararla. El orden correcto de los pasos ayuda a que cada producto actúe de manera efectiva.

- 1. Desmaquillante:** Si usaste maquillaje o protector solar, comienza con un desmaquillante en aceite o bálsamo para retirar impurezas oleosas.
- 2. Limpiador facial:** Usa un limpiador suave que retire el sudor, el polvo y residuos restantes. Esto prepara la piel para los siguientes pasos.
- 3. Exfoliante (1-2 veces por semana):** Ayuda a remover células muertas. No debe usarse todos los días para evitar irritación.

4. Tónico: Equilibra el pH de la piel y la refresca, además de prepararla para absorber mejor los siguientes productos.

5. Suero (serum): Concentrado en ingredientes activos como vitamina C, ácido hialurónico o retinol, dependiendo de las necesidades de tu piel.

6. Contorno de ojos: Aplicar una pequeña cantidad en el área de las ojeras ayuda a hidratar y tratar líneas finas.

7. Hidratante: Sella todo lo anterior, manteniendo la piel suave e hidratada durante la noche.

8. Aceite facial (opcional): Para pieles secas, un aceite nutritivo puede ser el último paso.

Constancia y productos adecuados a tu tipo de piel son claves para ver resultados reales.

CONSEJITOS!



ARETES LARGOS

Los aretes largos son ideales para ocasiones elegantes o formales, como cenas, fiestas o eventos nocturnos. Favorecen rostros redondos o con cuello corto, ya que alargan visualmente. También se pueden usar con peinados recogidos o ropa escotada para resaltar el rostro y añadir un toque sofisticado al look.

Naranja

El color naranja es vibrante y se puede combinar con tonos neutros como blanco, beige, gris o negro para equilibrar el look. Para un estilo más atrevido, úsalo con azul, su color complementario.

También va bien con tonos tierra como marrón o verde oliva. En verano, combínalo con fucsia o amarillo para un look alegre.



Cepíllala a diario!



Para cepillar la barba correctamente, utiliza un cepillo de cerdas naturales. Hazlo en seco o después de aplicar aceite para barba. Cepilla en la dirección del crecimiento del vello, comenzando desde las mejillas hacia abajo. Esto estimula la piel, distribuye los aceites naturales y mantiene la barba ordenada, suave y libre de enredos. Hazlo a diario.

SALUD MENTAL CANINA: ¿TU PERRO SUFRE ANSIEDAD O DEPRESIÓN?



cuando el perro queda solo y puede provocar desde llanto y destrucción de objetos hasta problemas intestinales. La depresión, en cambio, puede surgir tras la pérdida de un compañero, una mudanza o la llegada de un nuevo miembro a la familia.

¿Qué hacer?

Lo primero es descartar problemas médicos con un veterinario. Luego, se recomienda crear una rutina estable, ofrecer estímulos mentales (juguetes interactivos, paseos variados), practicar ejercicio y, en casos más severos, consultar a un etólogo o adiestrador profesional.

Recordemos: un perro equilibrado emocionalmente es más feliz, obediente y sano. Cuidar su mente es un acto de amor y responsabilidad.



cambios drásticos en su entorno o rutina.

Señales de alerta incluyen pérdida de apetito, apatía, conductas destructivas, ladridos excesivos, esconderse o mostrar agresividad sin causa aparente. También

pueden aparecer problemas de sueño o hiperapego.

La ansiedad por separación es una de las afecciones más comunes. Se manifiesta

Aunque a veces se subestima, la salud mental de los perros es tan importante como su bienestar físico. Al igual que los humanos, los perros pueden sufrir ansiedad, estrés o incluso depresión, especialmente cuando hay

Truquitos:

QUÉ NECESITA TU CONEJO CADA DÍA?



Los conejos requieren cuidados diarios para mantenerse sanos y felices. Asegúrate de ofrecer heno fresco constantemente, agua limpia, una porción adecuada de verduras y alimento concentrado. Es vital permitirles tiempo fuera de la jaula para ejercitarse. Revisa su estado general: ojos, orejas, dientes y heces. Ofrece juguetes o elementos para roer, evitando el aburrimiento. Y, sobre todo, dedica unos minutos al vínculo afectivo: caricias, atención y compañía. Tu conejo lo necesita tanto como tú.



CAVALIER KING CHARLES SPANIEL

Es un perro pequeño con hocico corto pero bien definido. Sus ojos son grandes y marrones y su pelaje es sedoso. El Cavalier puede ser de color canela, rubí, rojizo y blanco (Blenheim) y tricolor (manchas de color avellana sobre fondo blanco perlado). Los adultos miden entre 30 y 33 cm y pesan de 5,5 a 8 kg.

MANTEN LIMPIA EL AGUA

Para mantener limpia el agua de la pecera, cambia entre el 20% y 30% del agua cada semana usando agua declarada. Limpia el filtro regularmente sin eliminar todas las bacterias beneficiosas. No sobrealimentes a los peces, ya que el exceso de comida contamina el agua. Usa un sifón para retirar residuos del fondo. Controla la cantidad de peces para evitar sobrepoblación. Mantén estable la temperatura y revisa los niveles de pH, amoníaco y nitritos para asegurar un ambiente saludable.



El Centro Médico Federal del Azuay, ahora denominado, Colegio Médico

La Federación Médica del Ecuador se fundó el 15 de febrero de 1942, por gestiones realizadas en el III Congreso Médico Ecuatoriano, llevado a cabo en la Capital de la República. Fue el 7 de noviembre de 1944 que, a instancias de la Federación Médica Nacional del Ecuador y con la asistencia del Dr. Toral Viteri, se reunieron en Cuenca 35 profesionales de diversas ramas médicas para conformar el Centro Médico Federal del Azuay, siendo sus directivos, los Doctores: Emiliano J. Crespo, como Presidente; Emiliano López Ortega, Secretario, y Nicolás Ramírez Aguilar, como Tesorero. Cumplieron una actividad muy valiosa en varios aspectos del devenir médico-social cuencano.

En enero de 1945, se fijó por primera vez, una tarifa mínima de honorarios para la consulta médica de la siguiente manera: atención en el consultorio, \$ 5 (cinco sucres); visita domiciliaria \$ 10 (diez sucres); juntas médicas \$ 25 (veinte y cinco sucres) para cada profesional; y las visitas nocturnas, pasadas las 10 de la noche, \$ 40 sucres (cuarenta sucres).

En ese mismo mes y año antes señalado, el Centro Médico Federal realiza una campaña para que no rebajen las asignaciones que, en el presupuesto nacional, se dedicaban a la Universidad de Cuenca. Estuvieron respaldando 35 firmas de los socios de la institución y aquello tuvo aceptación en el Congreso Nacional, fue una labor patriótica y cultural en pro de la Universidad cuencana.

Se preocupó también el Centro Médico Federal de solicitar al Inspector de Sanidad el control del "empirismo médico" en nuestra comarca como una forma elemental de precautelar la salud del pueblo. Además se gestionó adicionalmente para que se done a Cuenca de un anfiteatro anatómico con fines médico-legales. Durante la administración del Dr. José Ma. Velasco Ibarra, Presidente del Ecuador, en ese tiempo, procede a obsequiar una parte de los pabellones del Hospital Civil para que funciones allí el Hospital Militar; fue el Centro Médico Federal del Azuay el que protestó enérgi-



Socios fundadores del Centro Médico Federal del Azuay. (Cortesía del Museo de la Medicina)

camente, enviando una comunicación, el 20 de marzo de 1945.

En julio de 1945, ante un brote de peste bubónica en Cañar, es la agrupación médica azuaya la que solicita la ayuda al Presidente de la República para combatir el flagelo al mismo tiempo que pide a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca, unirse con la clase médica para tomar medidas higiénicas en la ciudad para evitar el posible y cercano peligro. En noviembre de 1945 fue necesario realizar la primera protesta por la economía centralista imperante, protesta que realiza la Federación Médica Nacional por las graves consecuencias que conllevaba al desarrollo institucional para un adecuado servicio y atención oportuna a la salud de la población.

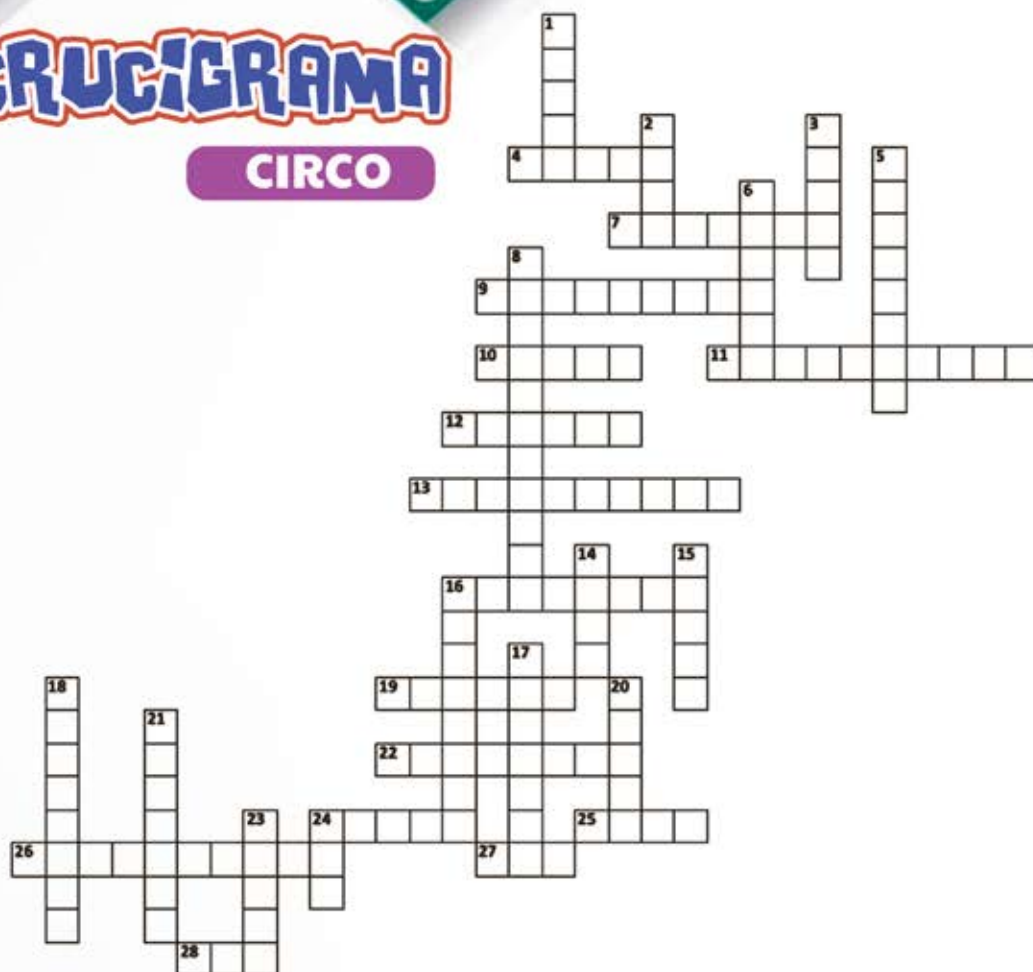
Esta labor desplegada por el Centro Médico Federal del Azuay, en ese lapso de tiempo, fue muy importante, llena de buen deseo, de patriotismo, de entusiasmo para el mejoramiento de nuestra medicina, lo cual, fue muy reconocida por la Institución y por ello fue que el Centro Médico Federal del Azuay, colocó la efigie del Sr. Dr. Emiliano J. Crespo Astudillo, para honrar su grata memoria. En la siguiente publicación, se continuará haciendo conocer la trayectoria realizada por los nuevos directivos que fueron elegidos para llevar los destinos del Centro Médico Federal del Azuay en la que se nombró como Presidente al Doctor Honorato Loyola García, Secretario al Doctor José Ma. Astudillo Ortega y Tesorero al Doctor Julio Tenorio Laso, el 4 de enero de 1946.



Dr. Emiliano J. Crespo Astudillo. Primer Presidente del Centro Médico Federal del Azuay. Año 1945

CRUCIGRAMA

CIRCO



Horizontalmente

4. Ilusión que sorprende al público
7. Paso amplio que da el artista al cruzar la pista
9. Risa fuerte y contagiosa del público
10. Arma que a veces lanza el artista en la pista
11. Arte de doblar el cuerpo en posiciones imposibles
12. Protección para la mano al manipular objetos
13. Capacidad de mantenerse estable sin caer
16. Estructura colgante donde se realizan acrobacias aéreas
19. Percusión que marca el ritmo de la actuación
22. Mamífero de gran tamaño que suele llevar la trompa
24. Objeto circular que gira en la actuación
25. Primate que a veces actúa en el espectáculo
26. Pintura facial que transforma la apariencia del artista
27. Anillo que se lanza y se atrapa en el aire
28. Iluminación que destaca la escena

Verticalmente

1. Superficie donde se desarrollan los actos
2. Prenda que cubre al mago antes del truco
3. Calzado resistente usado por los artistas
5. Accesorio alto que lleva el cómico
6. Personaje cómico que hace reír al público
8. Persona que lanza y atrapa objetos en movimiento
14. Luz que se enciende para crear ambiente
15. Tambor grande que marca el ritmo de la marcha
16. Instrumento de viento que anuncia la entrada
17. Quien entrena animales salvajes para el espectáculo
18. Artista que ejecuta saltos y giros en el aire
20. Elemento que se usa en actos de riesgo y luz
21. Sensación de asombro que genera el espectáculo
23. Parte facial roja que suele llevar el cómico
24. Malla que protege al acróbata al caer

BUSCA palabras

O	R	A	G	N	E	R	A	Z	S	D
E	T	O	B	E	R	E	Ó	A	R	S
N	A	U	M	L	M	C	I	G	O	R
O	M	O	Q	A	A	T	S	G	G	E
D	A	T	N	P	N	I	A	O	I	C
I	N	A	A	I	D	F	M	D	R	O
U	E	T	E	Z	Ó	I	L	A	É	R
Q	C	E	Q	C	N	C	A	D	L	T
N	E	C	R	I	N	A	I	N	C	E
O	R	A	A	F	I	R	M	A	R	B
R	S	A	T	L	É	T	I	C	O	Q

• ACETATO • AFIRMAR • ALMAS • AMANECER • ARENGAR • ATLÉTICO • CANDADO
• CLÉRIGO • LAPIZ • MANDÓN • REBOTE • RECORTE • RECTIFICAR • SARCÓFAGO

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

Las microinfidelidades y su impacto en los adolescentes

Las relaciones de pareja en la adolescencia son un espacio donde se construyen aprendizajes emocionales que marcan la manera en que los jóvenes perciben el amor, la confianza y el respeto. Sin embargo, en la actualidad, el fenómeno de las microinfidelidades se ha convertido en un tema recurrente. Estos comportamientos, que incluyen coqueteos en redes sociales, conversaciones ocultas o interacciones aparentemente “inofensivas” con otras personas, ponen en riesgo la estabilidad de las relaciones. A pesar de que no siempre implican contacto físico, las microinfidelidades afectan de forma significativa la confianza y la autoestima de quienes las experimentan (Schilling, 2022; Villalba, 2023).

En primer lugar, es necesario comprender que los adolescentes de entre 15 y 17 años atraviesan una etapa de descubrimiento, donde es común querer experimentar y relacionarse con nuevas personas. Según los resultados obtenidos en nuestro estudio, un 51% de los jóvenes terminaría la relación tras descubrir una microinfidelidad digital. Este dato refleja que, incluso en conductas sutiles, los adolescentes perciben un fuerte sentimiento de traición emocional (Peña y González, 2022). Esto confirma que la fidelidad no depende únicamente de la ausencia de contacto físico, sino también de la transparencia, la comunicación y los límites claros dentro de la relación (Ortega, 2019).

Por otra parte, las redes sociales han intensificado este problema. Plataformas como Instagram o Facebook permiten interacciones constantes que, aunque sean breves, generan inseguridades en la pareja. La validación a través de “likes” o mensajes privados alimenta la desconfianza y puede erosionar el vínculo afectivo. El 40% de los encuestados señala que la falta de comunicación es la principal causa de microinfidelidades, lo que demuestra que la tecnología, en lugar de fortalecer las relaciones, puede convertirse en un terreno fértil para la deslealtad (Subrahmanyam y Šmahel, 2011; Coyne et al., 2013).

Ahora bien, minimizar estas conductas bajo la idea de que son parte de la “experimentación adolescente”



La inteligencia emocional otorga estrategias para prevenir patrones negativos y fomentar vínculos sólidos.

resulta peligroso. Si los jóvenes normalizan estas actitudes, corren el riesgo de repetirlas en su vida adulta, justificando la falta de fidelidad como algo común. Aquí la teoría de la comparación de alternativas de Rusbult resulta clave: cuando en una relación no se percibe satisfacción o compromiso, los individuos buscan opciones externas (Cleves y Ramírez, 2017). Es decir, la ausencia de confianza y comunica-

ción lleva a mirar hacia afuera de la relación en lugar de fortalecerla.

Finalmente, la educación emocional se presenta como una herramienta fundamental. Los adolescentes necesitan aprender a gestionar sus emociones, establecer límites y practicar la empatía. Psicólogos y educadores deben guiar este proceso, promoviendo relaciones más sanas basadas en el respeto y la honestidad. (NNM)

Nicole Bustos y Daniela Naranjo
Estudiantes de Psicología Clínica (UDA)