

 **EL MERCURIO**

**DOMINGO 22 FEBRERO 2026**

SUPLEMENTO DOMINICAL

AÑO 19 - N° 983

CUENCA - ECUADOR



ENTREVISTA | Pag. 3

# POK

*la ludoteca de  
Vanessa Arias Palomeque  
que apoya a las familias*

# ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

**2** APP GRATUITAS PARA CELULAR

**5** ¿QUE HACER SI TU PERRO SE ATRAGANTA?

**8** CONTAMINACIÓN VISUAL

# APPS GRATUITAS PARA DESCONECTARTE DEL CELULAR Y RECUPERAR TU TIEMPO



En un mundo hiperconectado, cada vez más personas buscan aplicaciones gratuitas que permitan hacer pausas digitales sin apagar el celular. Estas herramientas están disponibles en distintos sistemas operativos y ayudan a reducir distracciones, mejorar la concentración y crear hábitos más saludables.

- OFF (disponible en Android) permite bloquear aplicaciones específicas por periodos determinados, ideal para estudiar o trabajar sin interrupciones.
- Disconnect (Android) ofrece programación de horarios para limitar el acceso a redes sociales y otras apps distractoras.
- Por su parte, Forest (disponible en Android y iOS) motiva a desconectarse plantando un árbol virtual que crece mientras no se usa el teléfono. Finalmente.
- Digital Detox (Android) bloquea el dispositivo durante lapsos definidos y propone retos de concentración. Todas cuentan con versiones gratuitas y demuestran que la tecnología puede ayudar a equilibrar su propio uso.

## NOVEDADES:



### GAITANA IA: El poder vuelve al pueblo

Pide los tarjetones de Senado y Cámara indígena

### UNA CANDIDATA CREADA CON IA CONCURRIRÁ EN LAS ELECCIONES LEGISLATIVAS DE COLOMBIA

Una candidata creada con inteligencia artificial participará en las elecciones legislativas del 8 de marzo en Colombia para buscar un escaño indígena. Llamada "Gaitana", se presenta como ambientalista y animalista, y promete someter sus decisiones a votaciones virtuales ciudadanas. Aparecerá en la papeleta como "IA" en las circunscripciones indígenas, destinadas a garantizar representación de pueblos originarios. Inspirada en una líder histórica, propone recibir iniciativas comunitarias y llevarlas al Congreso. Su campaña se basa en la democracia digital y en dar voz colectiva a la comunidad. Fue creada por jóvenes de varias etnias. Según el ingeniero Carlos Redondo, sus posturas provienen de debates entre más de 10.000 usuarios en línea.



### ATLAS, MOVIMIENTOS CADA VEZ "MAS HUMANOS"

El robot Atlas, desarrollado por la empresa Boston Dynamics, ha sorprendido al mundo por sus movimientos cada vez más parecidos a los de un ser humano. En sus versiones más recientes, Atlas puede caminar con equilibrio, correr, girar, agacharse y levantarse con gran fluidez. Incluso realiza movimientos complejos como saltos y maniobras que antes solo podían hacer las personas. Gracias a su diseño totalmente eléctrico y a sistemas avanzados de inteligencia artificial, el robot coordina brazos y piernas con precisión y estabilidad. Estos avances permiten que Atlas trabaje en entornos reales, como fábricas o espacios industriales. Su evolución demuestra cómo la robótica avanza hacia máquinas más ágiles, versátiles y capaces de colaborar con humanos.



### NEUROSPOT, IA QUE PERMITE REPORTES DETALLADOS DE PATRONES

El sistema de video analytics es una tecnología que utiliza inteligencia artificial para analizar imágenes captadas por cámaras en tiempo real. Un ejemplo es el módulo de IA de NeuroSpot, que convierte el video en información útil para empresas y organizaciones. Este tipo de sistema puede identificar movimientos, contar personas, detectar comportamientos inusuales y generar alertas automáticas. Gracias a la visión por computadora y al aprendizaje automático, no solo graba lo que sucede, sino que interpreta los datos para mejorar la seguridad, la atención al cliente y la eficiencia operativa. Además, permite obtener reportes detallados sobre patrones y tendencias, ayudando a tomar decisiones más rápidas y basadas en información precisa.

## INFORMACIÓN



Fuentes: Agencia de Seguridad al Medio Ambiente francesa (Anses), Servicio Geológico Francés (BRGM), estudio de S. Kinniburgh et al. (2012, Science of The Total Environment)

AFP

### AFICIONADO CREA PLATAFORMA MOVIL PARA UN CONEJO

Un aficionado en China ha transformado un robot perro Unitree Go2 en una plataforma móvil personalizada para su conejo, captando la atención de miles en internet.

El robot cuenta con una cabina transparente, altavoces, accesorios decorativos y un montaje que imita una ametralladora, aunque no hay indicios de que sea funcional o peligrosa.

El conejo se mantiene seguro dentro de la cabina mientras el robot se desplaza por espacios públicos, convirtiendo esta creación en una combinación de cosplay, experimentación robótica y espectáculo viral en línea.

“Pok” es una ludoteca impulsada por la educadora inicial Vanessa Arias Palomeque. Este espacio abrió sus puertas hace tres meses y hoy se consolida como un lugar ideal para las familias, especialmente para los niños.

Más allá de ofrecer un servicio similar al de una biblioteca —con la diferencia de que aquí no solo se va por libros, sino por juegos y juguetes—, “Pok” brinda la opción de que los padres participen en las actividades o, si lo prefieren, dejen a sus hijos bajo el cuidado de profesionales.

Vanessa, madre de tres hijos, notó que en muchas ocasiones sus familiares se encargaban del cuidado de los pequeños, una realidad que se repetía en varios hogares. De ahí nació la idea de crear un espacio seguro y recreativo que apoye a las familias, evitando depender exclusivamente del cuidado de abuelos, hermanos, tíos u otras personas.

A diferencia de una guardería, que se enfoca en espacios de aprendizaje formal, “Pok” es un espacio recreativo que funciona por horas.

Desde el ingreso se encuentra una mini juguetería con artículos atemporales que despiertan la imaginación. El acceso es sin zapatos y el recorrido incluye un arenero de estimulación sensorial, una zona de construcción con legos gigantes, un tobogán, paneles interactivos, pizarras y un espacio de exploración psicomotriz con escalada, piscina de pelotas y red. Además, los juegos y juguetes están ubicados a la altura de los niños.

Cuenta también con una mesa sensorial que cambia constantemente de materiales, como arroz, fideos, nieve artificial y diversas texturas que encantan a los pequeños.

En una esquina se ubica la zona de graderío, destinada a shows y espacios compartidos, donde los cuidadores pueden descansar o disfrutar de obras de títeres. A esto se suma una zona de vida práctica, donde los niños desarrollan el juego simbólico al recrear escenas familiares con elementos del hogar, como una pequeña

# Vanessa Arias

## IMPULSA “POK” TU LUDOTECA PARA NIÑOS Y SU FAMILIA



También es un espacio ideal para celebrar cumpleaños diferentes o reservarlo de manera exclusiva para grupos de niños, mientras las madres disfrutan de un café entre amigas.

La ludoteca está ubicada en Plaza 8, en la Av. Roberto Crespo y Luis Moreno Mora. Atiende de martes a sábado, de 11:00 a 19:00, y los domingos hasta las 16:00. Los lunes permanece cerrada por limpieza y desinfección.

Para más información, pueden visitar su cuenta de Instagram o comunicarse al 0988537985.

Texto y fotos: Fernanda Ramón y cortesía

casa equipada con cocina, helados y accesorios no tóxicos.

El baño de “Pok” está adaptado para los niños, con cambiador de pañales y lavamanos a su altura.

Además, “Pok” ofrece servicios de estimulación temprana y promueve un club de mamás, con dos reuniones mensuales en las que se abordan temas trascendentales de la maternidad y se comparten experiencias.



# Bolsos: estilo, funcionalidad y personalidad



Los bolsos son más que un accesorio: son protagonistas del look. Esta temporada se destacan formas audaces y funcionales que combinan estética con practicidad para el día a día. Los bolsos mini siguen siendo populares, perfectos para eventos y salidas urbanas, pero ahora con cierres decorativos llamativos y materiales estructurados que conservan su forma impecable.

Los bolsos tipo hobo regresan con fuerza, reinterpretados en tamaños medianos con asas suaves que caen sobre el hombro, ideales para quienes llevan lo esencial sin perder comodidad. La tendencia oversize también pisa fuerte en 2026, especialmente en materiales suaves como lana y cuero vegano, siendo una opción favorita en climas fríos y looks casuales.

En cuanto a colores, los tonos tierra profundos —como terracota, café y verde oliva— dominan la paleta, acompañados de acentos vibrantes como fucsia y azul cobalto para dar energía a conjuntos neutros. Los detalles artesanales, como trenzados, tejidos y aplicaciones metálicas, aportan textura y originalidad.

Los materiales sostenibles siguen ganando relevancia: cuero reciclado, tejidos ecológicos y acabados responsables son preferidos por consumidores conscientes que buscan estilo sin comprometer el planeta. El bolso ideal combina personalidad, funcionalidad y compromiso con el medio ambiente.

## CONSEJITOS!



### PARA PIES AGRIETADOS

Para humectar pies agrietados, comienza con un baño de agua tibia durante 10 minutos para suavizar la piel. Luego, exfolia suavemente con piedra pómez y seca bien. Aplica una crema espesa con urea o manteca de karité y masajea hasta absorber. Usa medias de algodón toda la noche para mejores resultados.

## ¿Se debe usar aceite de bebé?



El aceite de bebé puede ser una buena opción para hidratar el cuerpo después de la ducha, especialmente si se aplica sobre la piel aún húmeda. Ayuda a sellar la humedad y dejar la piel suave. Sin embargo, no hidrata por sí solo, sino que retiene el agua. Es ideal para piel seca, pero debe usarse con moderación.

## Mascarilla para él!



Puedes preparar una mascarilla casera mezclando una cucharada de avena molida, una de gel de aloe vera y un poco de agua hasta formar una pasta. Aplícala en el rostro limpio y déjala actuar 15 minutos. Enjuaga con agua tibia. Esta opción ayuda a calmar la piel, controlar grasa y aportar hidratación natural.



## CANARIOS Y PERICOS: MUDA DE PLUMAS

**L**a muda de plumas es un proceso natural y necesario en canarios y periquitos. Consiste en la renovación del plumaje y suele ocurrir una o dos veces al año, generalmente con los cambios de estación, como el paso del verano al otoño. Durante este periodo es normal observar caída mode-

rada de plumas, más restos en la jaula y un aspecto algo despeinado mientras crecen las nuevas plumas, conocidas como "plumas en cañón". También puede disminuir el canto en los canarios y notarse un ligero cambio en el ánimo o la energía. Lo que sí requiere atención es una caída excesiva de

plumas que deje zonas sin cubrir, enrojecimiento de la piel, picazón intensa o cambios marcados en el comportamiento, como apatía extrema o falta de apetito. Estos signos pueden indicar estrés, mala alimentación, parásitos o alguna enfermedad. Durante la muda es funda-

mental ofrecer una dieta equilibrada, con semillas de calidad, verduras frescas y suplementos vitamínicos recomendados por un veterinario especializado en aves. Mantener la jaula limpia y evitar cambios bruscos de temperatura también ayudará a que el proceso sea saludable.

## Truquitos:

¿QUÉ HACER SI TU  
PERRO SE ATRAGANTA?



Si tu perro se atraganta, mantén la calma y revisa su boca con cuidado para ver si el objeto es visible y puedes retirarlo sin empujarlo más. Si no respira o tose sin éxito, puedes aplicar la maniobra de Heimlich adaptada para perros, ejerciendo presión firme y rápida en el abdomen. Si el problema continúa, acude de inmediato al veterinario. Actuar rápido puede salvar su vida.



## SUCULENTAS

Las suculentas necesitan mucha luz natural, idealmente cerca de una ventana soleada. Riégalas solo cuando la tierra esté completamente seca; el exceso de agua es su principal enemigo. Usa macetas con buen drenaje y sustrato especial para cactus. Evita mojar las hojas y protégelas del frío intenso. Durante primavera y verano puedes fertilizar ligeramente una vez al mes. Con pocos cuidados, crecerán sanas y fuertes.

## MANCHESTER TERRIER

Este Terrier de tamaño pequeño/mediano es un perro de aspecto elegante con un pelaje corto, liso y brillante y suele ser negro con manchas color fuego (consulta el estándar de la raza para más información). Es compacto, elegante y robusto. Los machos adultos rondan los 41 cm de altura y las hembras, los 38 cm. El peso habitual de la raza oscila entre 7 y 9 kg.



# Dr. Jorge Hugo Huiracocha Cabrera

## Ejerció la profesión médica para beneficio de los niños con discapacidad

**N**ació en la ciudad de Cuenca, el 21 de marzo de 1938. Los estudios primarios y secundarios los realizó en los establecimientos educativos de los Hermanos Cristianos de la Salle; los estudios universitarios en la Facultad de Medicina de la Universidad de Cuenca. Obtuvo el título de Doctor en Medicina y Cirugía en el año de 1965. Los colegas de promoción fueron los siguientes: Octavio Neira Pavón, Fernando Guillermo Villavicencio, Camilo Sacoto López, Luis Uzubillaga del Hierro, Carlos Ramírez Montenegro, Enrique Rodas Sempértegui, Hernán Sacoto Salamea, Fernando Palacios Vélez, Neptalí Espinosa Calle, Marco Moscoso Montesinos, Teodoro Pesantez Balarezo, Juan Sacoto Salamea.

Ejerció con mística y vocación la Pediatría, desempeño importantes actividades profesionales entre las cuales se puede señalar: Docente de pre y post grado en las Escuelas de Medicina y Tecnología Médica. Fundador del Laboratorio de Citogenética en la Escuela de Medicina; propulsor y pionero en la fundación de las carreras de "Terapia Física y Terapia Ocupacional, de Estimulación Temprana".

Desde los inicios de su profesión atendió y sirvió a los niños en su consultorio particular ubicado en la calle "La Condamine", en el barrio popular de la Cruz del Vado. Laboró de forma gratuita y voluntaria en varias entidades en calidad de médico: en el Orfanatorio "Tadeo Torres", en la Asociación de Empleados del Azuay, en la Sociedad de Obreros de la Salle, en la Sociedad de Joyeros del Azuay, en



la Federación Provincial de Trabajadores del Azuay. Fue Fundador y miembro de la Asociación para el desarrollo integral del niño especial del Azuay (ADINEA).

"El Dr. Hugo Huiracocha siempre estuvo opuesto a la injusticia, a la resignación, al silencio y sobre todo al acomodamiento económico

frente al dolor humano, así como a las carencias de la atención en salud por parte del Estado".

Solía expresar: "Que entre las falencias más importantes que encontró en su práctica profesional radicaba en la necesidad de poder trabajar en equipo, donde el Pediatra debería ser el eje fundamental y quizá el

pilar de los especialistas".

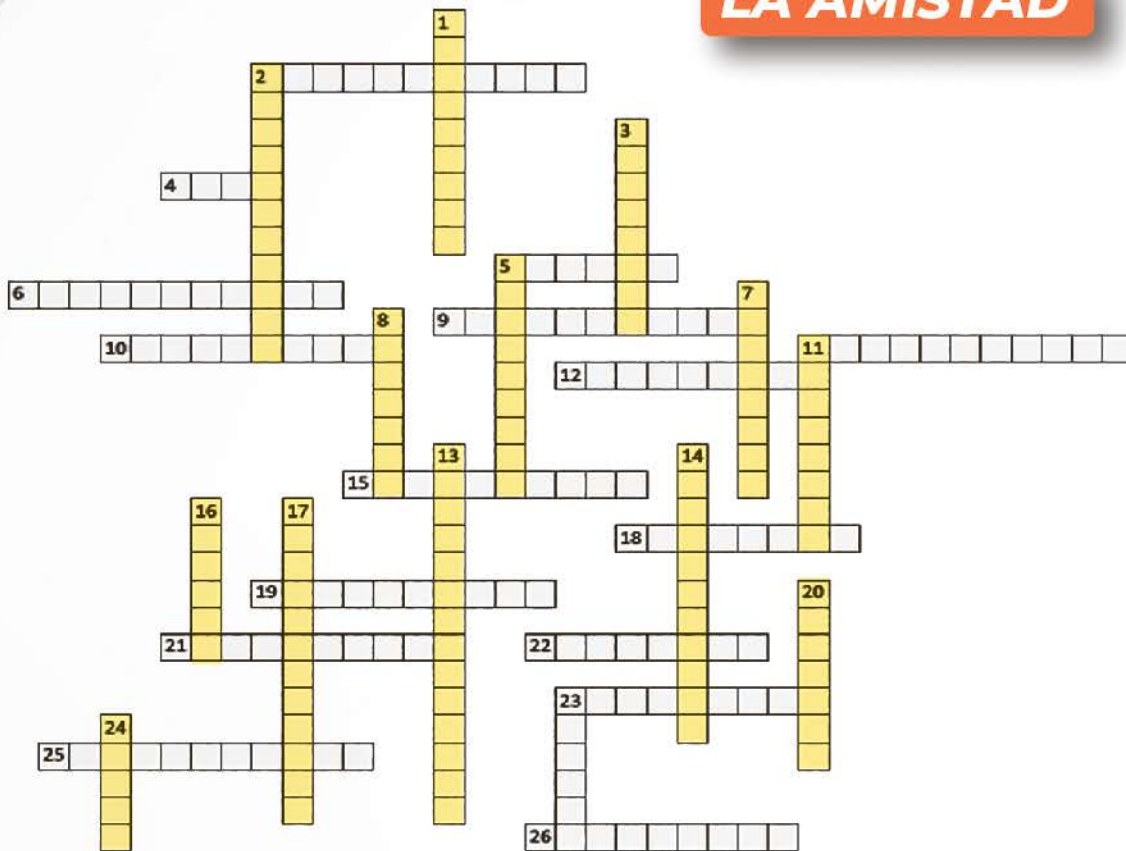


Formo varias generaciones de médicos motivándoles hacia el pensamiento de una medicina social, fue un destacado catedrático universitario, un activista permanente, un estudioso, un investigador. En su historia personal comentaba: "Que una de las situaciones que más le enseñó la vida fue tener un hijo con" Síndrome de Down", lo cual le permitió conocer otro mundo y no resignarse a lo injusto, a la carencia en la atención a estos niños; por esta razón su vida la dedicó a ver la realidad, por lo que busco e implementó alternativas". El Síndrome de Down es una anomalía congénita producida por la triplicación total o parcial del cromosoma 21, que se caracteriza por distintos grados de discapacidad intelectual y un conjunto variable de alteraciones somáticas, entre las que se destaca el pliegue cutáneo entre la nariz y el párpado.

El Museo de la Medicina en un justo reconocimiento y homenaje póstumo a su trayectoria médica prodigó un espacio en la Sala de Pediatría de la entidad como un ejemplo de servicio humanista para las presentes y futuras generaciones de una medicina social, cálida, solidaria en beneficio de los niños con discapacidad.

# CRUCIGRAMA

## LA AMISTAD



### Horizontalmente

2. Ambiente de amistad entre compañeros.
4. Que mantiene la fidelidad sin vacilar.
5. Sentimiento de cariño y aprecio.
6. Relación de hermandad entre individuos.
9. Intercambio de ideas o favores entre pares.
10. Quien guarda secretos de forma discreta.
11. Coexistencia pacífica y armoniosa.
12. Persona que comparte actividades y tiempo.
15. Obligación asumida con responsabilidad.
18. Similitud que genera buena relación.
19. Honestidad plena al expresar sentimientos.
21. Aceptación de diferencias sin juicio.
22. Vínculo que une ideas o personas.
23. Sentimiento de pena que impulsa ayudar.
25. Disposición a compartir sin esperar.
26. Seguridad que se tiene en otra persona.

### Verticalmente

1. Intervención para resolver conflictos.
2. Entendimiento mutuo que permite actuar juntos.
3. Atracción agradable hacia alguien.
5. Desinterés al buscar el bien ajeno.
7. Unión que mantiene unido a un grupo.
8. Consideración hacia los derechos de otro.
11. Presencia de otro que evita la soledad.
13. Apoyo constante de una persona a otra.
14. Unión para ayudar a quien lo necesita.
16. Protección que se brinda a otro.
17. Dar y recibir en igualdad.
20. Acuerdo entre partes para un objetivo común.
23. Afecto suave y tierno hacia otro.
24. Fuerza que surge al estar juntos.

## BUSCA

## palabras

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C | J | S | E | R | E | N | A | T | A | M |
| B | R | U | J | A | Ó | P | M | L | H | S |
| A | F | C | P | T | A | B | R | E | A | F |
| H | F | I | O | S | A | P | A | V | E | A |
| A | R | L | A | R | C | M | R | R | A | L |
| A | G | R | U | U | R | E | A | C | R | S |
| R | R | E | O | E | S | O | V | C | G | E |
| U | S | T | E | N | N | H | S | Ó | S | T |
| B | A | N | O | O | A | T | U | I | G | E |
| A | I | C | A | C | I | F | E | M | Ó | O |
| M | E | P | R | E | S | U | N | T | O | N |

ABRE - AFLUENTE - BRUJA - CONSERVAS - CORROSIÓN - CUOTA -  
EFICACIA - ESCAMA - FALSETE - GLOTÓN - HUMO - PASAR - PIRA -  
PRESUNTO - SERENATA

## 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

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

**La contaminación visual deteriora el paisaje urbano y afecta profundamente la salud mental colectiva.**

**L**a contaminación visual es un problema ambiental que, aunque suele recibir menos atención que otras formas de contaminación, afecta de manera significativa la calidad de vida de las personas. En contextos urbanos, la acumulación excesiva de anuncios publicitarios, cables, pantallas LED y construcciones desproporcionadas altera la armonía del paisaje y genera múltiples consecuencias sociales y psicológicas. El impacto de este tipo de contaminación no solo es estético, sino también sanitario y cultural. La contaminación visual constituye una problemática urgente que requiere regulación, conciencia ciudadana y políticas públicas orientadas a la preservación del entorno urbano.

La contaminación visual se produce cuando un espacio es saturado por elementos artificiales que interrumpen la percepción equilibrada del entorno. Entre sus principales causas se encuentran la publicidad excesiva, el tráfico vehicular, el grafiti descontrolado y la arquitectura llamativa que irrumpe en espacios históricos.

Esta acumulación de estímulos visuales genera distracción, fatiga ocular, dolor de cabeza y estrés, afectando directamente la salud mental de la población. Además, puede influir negativamente en la seguridad vial, pues la sobrecarga de información visual incrementa el riesgo de accidentes.

### **Estética urbana y bienestar colectivo**

Diversos estudios respaldan estas afirmaciones: la contaminación visual reduce la calidad del paisaje urbano y deteriora la percepción de bienestar ciudadano. Pastó et al. (2024) advierten que este fenómeno impacta tanto en ciudades ecuatorianas como en contextos internacionales, evidenciando su carácter global. A nivel local, se menciona el caso de Cuenca, donde la instalación

# La contaminación visual y su impacto en la calidad de vida



de pantallas LED en el centro histórico afecta el valor patrimonial y cultural del entorno.

Frente a esta problemática, varios autores proponen soluciones como el enterramiento del cableado eléctrico, la regulación de anuncios publicitarios y la promoción de intervenciones urbanas responsables. Estas medidas no solo mejorarían la estética urbana, sino que contribuirían al bienestar colectivo. Por tanto, la

contaminación visual no debe entenderse únicamente como un asunto decorativo, sino como un fenómeno que incide en la salud pública, la identidad cultural y el desarrollo sostenible.

En conclusión, la contaminación visual representa una amenaza silenciosa para la calidad de vida en las ciudades contemporáneas ya que su impacto trasciende lo estético y alcanza dimensiones psicológicas, culturales y sociales.

La regulación adecuada, junto con una ciudadanía consciente, puede mitigar sus efectos y promover entornos urbanos más armónicos y saludables. Reconocer la gravedad de esta problemática es el primer paso hacia la construcción de ciudades visualmente equilibradas y sostenibles. (NNM)

**Por: Daniela Roca y Matías Mora**  
Estudiantes de Turismo de la UDA