



EL MERCURIO

DOMINGO 15 MARZO 2026

SUPLEMENTO DOMINICAL

AÑO 19 - N° 986

CUENCA - ECUADOR



ENTREVISTA | Pag.3

# FREDDY ARTEAGA

Propone una nueva forma de disfrutar pastas artesanales con múltiples combinaciones.

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

2

**APPS DE RUIDO BLANCO,**  
tecnología para dormir mejor

5

**JAULA ADECUADA**  
para tus canarios o periquitos

8

**PASARON 9 AÑOS...**  
y pasaron 4 años

los  
e  
&  
s  
e

VIDA EN FAMILIA

## TECNOLOGÍA PARA DORMIR MEJOR, APPS DE RUIDO BLANCO



**D**ormir bien es fundamental para la salud, pero muchas personas tienen dificultades para conciliar el sueño. En los últimos años han aparecido diversas tecnologías y aplicaciones diseñadas

para ayudar a descansar mejor.

Una de las más populares es el ruido blanco, un sonido constante que ayuda a bloquear ruidos del entorno y crear un ambiente relajante.

Algunas apps muy usadas para esto son BetterSleep, que ofrece sonidos relajantes, meditaciones y cuentos para dormir; White Noise Lite, que reproduce sonidos como lluvia, ventilador o mar; y Endel, que genera paisajes sonoros personalizados según la hora del día.

También existen aplicaciones que monitorean el sueño, muchas veces conectadas con relojes inteligentes. Estas registran cuánto dormimos y cómo descansamos, y luego dan consejos para mejorar los hábitos nocturnos.

Aunque la tecnología puede ayudar, los especialistas recomiendan evitar usar pantallas antes de dormir y mantener horarios regulares, para lograr un descanso realmente reparador.

### NOVEDADES:



#### APPLE LANZA LA MACBOOK NEO, SU LAPTOP MÁS ECONÓMICA

Apple presentó el MacBook Neo, una nueva laptop pensada para el mercado de equipos más económicos. El dispositivo comenzó a venderse oficialmente el 11 de marzo de 2026 en varios países. El equipo tiene un precio inicial de 599 dólares y busca competir con laptops Windows de bajo costo y con los Chromebook utilizados en educación. Incluye una pantalla Liquid Retina de 13 pulgadas, cámara HD y el chip A18 Pro, un procesador derivado de los iPhone que ofrece buen rendimiento para tareas diarias y aplicaciones con inteligencia artificial. La computadora también ofrece hasta 16 horas de batería, teclado Magic Keyboard y dos puertos USB-C. Apple apuesta con este modelo a atraer a estudiantes y usuarios que buscan una laptop más accesible dentro de su ecosistema.



#### ANILLOS INTELIGENTES PODRÁN CONTROLAR DISPOSITIVOS CON GESTOS

La empresa finlandesa Oura, conocida por sus anillos inteligentes que monitorean sueño y salud, anunció la adquisición de la startup Doublepoint. El objetivo es incorporar tecnología de control por gestos en sus dispositivos. Gracias a este sistema, los usuarios podrían manejar funciones del teléfono, la música o aplicaciones con pequeños movimientos de los dedos, sin tocar la pantalla. Por ejemplo, girar un dedo para subir el volumen o hacer un gesto para cambiar de canción. Los anillos inteligentes ya pueden medir frecuencia cardíaca, actividad física y calidad del sueño, pero con esta nueva tecnología podrían convertirse también en una forma de controlar otros dispositivos digitales. La innovación apunta a un futuro donde los wearables se integren más con la vida cotidiana.

### CURIOSIDADES

#### EL DÍA QUE TETRIS SE JUGÓ EN EL ESPACIO

En 1993, el popular videojuego Tetris se convirtió en uno de los primeros juegos en viajar al espacio. Durante una misión del transbordador Space Shuttle Discovery, los astronautas llevaron una consola portátil para jugar mientras orbitaban la Tierra. La idea era tener una forma sencilla de entretenimiento durante los momentos de descanso en la misión. Así, el clásico juego de acomodar piezas de colores también se disfrutó en gravedad cero, convirtiéndose en una curiosidad dentro de la historia de los videojuegos. Aunque hoy existen consolas muy avanzadas, este hecho demuestra cómo un juego simple y divertido puede acompañar a las personas incluso en lugares tan extraordinarios como el espacio.



### INFOGRAFÍA

#### LA CONMOCIÓN CEREBRAL

Lesión frecuente en los deportes con choques violentos (rugby, fútbol americano, hockey sobre hielo, boxeo, esquí), que produce una sacudida del cerebro dentro de la caja craneana

**1** Causada por un golpe directo o indirecto en la cabeza, que provoca un movimiento de vaivén

**2** La masa gelatinosa del cerebro se mueve bruscamente, sus tejidos se retuercen y se estiran

**3** Este movimiento daña las conexiones entre las neuronas...



**4** ... y provoca una disminución del flujo sanguíneo en el cerebro

**5** La pérdida de conocimiento se produce en menos del 10% de los casos

**P**asta Pack, un emprendimiento impulsado por Freddy Arteaga, nació a partir de la necesidad de crear un producto innovador que brinde una nueva experiencia gastronómica a sus clientes.

La propuesta se basa en pastas artesanales elaboradas diariamente, que permiten combinar una gran variedad de pastas, salsas, proteínas y toppings, ofreciendo múltiples opciones al gusto del consumidor.

Esta iniciativa fue evolucionando gracias a la aceptación de la ciudadanía. Inicialmente, la idea era crear un producto pensado para envíos a domicilio, por lo que se analizaron diferentes tipos de envase. Finalmente, la caja fue la opción que cumplió con las expectativas, ya que mantiene el producto caliente y evita que el contenido se derrame. Con el tiempo, se pasó de una caja blanca básica a un diseño innovador y colorido que forma parte de la identidad del emprendimiento.

Freddy Arteaga explica que la pasta se produce a diario, lo que permite ofrecer un producto fresco y una experiencia de sabor diferente.

Todo comienza con la elección del tipo de pasta: fettuccine, espagueti, tornillos, ravioles, macarrones, rigatoni, penne, conchas o farfalle. Además, cuentan con pastas especiales elaboradas con base vegetal de zanahoria, betabel y espinaca.



# FREDDY ARTEAGA

## OFRECE UNA INNOVADORA EXPERIENCIA GASTRONÓMICA CON "PASTA PACK"



Posteriormente, el cliente puede escoger la salsa entre varias opciones: salsa blanca con queso parmesano, salsa roja de tomate con especias, cuatro quesos (mozzarella, cheddar, parmesano y queso crema), salsa rosa, salsa verde preparada con albahaca, ajo y queso, o la tradicional boloñesa con carne molida y base de tomate.

La experiencia continúa con la elección de

la proteína, que puede ser pollo, cerdo, carne de res, camarón, vegetales o albóndigas. Para quienes buscan una opción más especial, también se puede optar por una milanesa de pollo o una trilogía de carnes.

Finalmente, el plato se complementa con tres toppings a elección entre longaniza, aceitunas, queso mozzarella, queso cheddar, maíz dulce, queso parmesano,



chorizo, pepperoni, jamón, pimientos, tomate cherry, espinaca y cebolla.

Además de las pastas, el menú incluye otras opciones de la casa como lasañas, bombas de maduro, canelones, ensaladas y empanadas.

El local está ubicado en la avenida Paseo de los Cañaris y Jorge Icaza y los pedidos se pueden realizar a través del número 0979577001. Para más información, se pueden visitar sus redes sociales como Pasta Pack en Facebook, Instagram y TikTok.

El horario de atención es de martes a domingo, de 12:00 a 23:00, mientras que los domingos atienden hasta las 22:00.

Texto y fotos:  
Fernanda Ramón y cortesía



## 3 prendas básicas e infalibles en tu armario

**C**onstruir un armario funcional no requiere tener decenas de prendas, sino elegir bien aquellas piezas que combinan con todo y funcionan en diferentes ocasiones. Entre los básicos infalibles destacan tres prendas que nunca pasan de moda.

La primera es la camisa blanca. Esta pieza clásica es extremadamente versátil: puede usarse para un look formal con pantalón de vestir o para un estilo casual combinada con jeans. Además, aporta un toque limpio y elegante a cualquier conjunto.

El segundo básico imprescindible es un buen par de jeans azules. Los jeans son una prenda universal que se adapta a casi cualquier ocasión. Dependiendo del corte —recto, slim o relajado— pueden utilizarse tanto en un día de trabajo informal como en una salida de fin de semana.

Finalmente, una chaqueta o blazer neutro es la tercera prenda clave. Un blazer negro, gris o beige puede transformar un atuendo sencillo en uno más sofisticado. Funciona perfectamente sobre camisetas, camisas o vestidos. Contar con estas tres prendas en el armario facilita crear múltiples combinaciones sin complicaciones. Con pocos elementos bien elegidos, es posible mantener un estilo práctico, moderno y siempre listo para cualquier ocasión.

CONSEJITOS!



## CUIDA TU BISUTERÍA

Para guardar tu bisutería correctamente, mantenla en un lugar seco y lejos de la humedad. Usa joyeros con compartimentos o bolsitas individuales para evitar que las piezas se rayen o enreden. Limpia la bisutería antes de guardarla para quitar restos de perfume o crema. Así conservará su brillo y durará más tiempo en buen estado.

## Deja descansar a tus uñas!



Se recomienda dejar descansar tus uñas con una pausa de 1 a 2 semanas entre aplicaciones de esmaltes permanentes, gel o acrílico. Este tiempo permite que las uñas se hidraten, se fortalezcan y recuperen su capa natural. Durante el descanso es útil aplicar aceite para cutículas, crema hidratante y fortalecedores de uñas, para ayudar a prevenir quiebres, resequedad y debilitamiento.

## Hielo para un rostro fresco



Un tip de belleza para hombres es usar hielo en el rostro por unos segundos cada mañana. Este hábito ayuda a desinflamar la piel, cerrar los poros y darle un aspecto más fresco y despierto. Solo pasa un cubo de hielo envuelto en un paño por la cara durante medio minuto y notarás la diferencia. Aplica además siempre protector solar en tu rostro.

# JAULA ADECUADA PARA TUS CANARIOS O PERIQUITOS



**E**legir la jaula adecuada es fundamental para el bienestar de pericos o canarios, ya que será el lugar donde pasarán gran parte de su tiempo. Lo primero que se debe considerar es el tamaño. La jaula debe ser lo suficientemente amplia para que las aves puedan moverse, saltar entre los palitos y abrir las alas sin

dificultad. En general, mientras más grande sea, mejor será para su salud y actividad.

También es importante revisar la distancia entre los barrotes. Para aves pequeñas como canarios o pericos, los espacios deben ser estrechos para evitar que saquen la cabeza o puedan lastimarse. Además, los barro-

tes horizontales ayudan a que los pericos trepen con facilidad.

Otro aspecto clave es la forma de la jaula. Las jaulas rectangulares suelen ser mejores que las redondas, ya que ofrecen más espacio útil y permiten colocar accesorios de manera cómoda.

No deben faltar palitos o

perchas naturales, recipientes para agua y comida, y algunos juguetes sencillos que estimulen a las aves.

Finalmente, la jaula debe ubicarse en un lugar iluminado, ventilado y tranquilo, lejos de corrientes de aire. Una buena jaula, limpia y segura, ayudará a que tus aves estén sanas, activas y felices.

## Truquitos:

### MOVIMIENTO DE COLA



El movimiento de la cola en los perros es una forma de comunicación. Cuando la mueven rápido y de forma relajada, generalmente significa alegría o emoción, por ejemplo cuando ven a su dueño. Si la cola se mueve lentamente o está rígida, puede indicar alerta o inseguridad. Una cola baja o entre las patas suele mostrar miedo o sumisión. Por eso, para entender bien a un perro, es importante observar también sus orejas, postura y el contexto.



### ¿FRUTAS PARA TU GATO?

Aunque los gatos son carnívoros, pueden comer pequeñas cantidades de algunas frutas como premio ocasional. Entre las más seguras están manzana (sin semillas), banana, melón, sandía, pera y arándanos. Estas frutas aportan agua y algunas vitaminas. Sin embargo, deben darse en trozos pequeños y sin cáscara ni semillas. Es importante evitar frutas como uvas o pasas, que pueden ser tóxicas para los gatos. Siempre conviene ofrecerlas con moderación y consultar al

### MASTÍN TIBETANO

De aspecto leonino y gigantescas proporciones, es decidido, inteligente y obediente... a veces. Otras veces, hace lo que le da la gana. Debido a su tozudez, el mastín tibetano será una compañía excelente para un criador experto que pueda entender su personalidad y necesidades específicas. También es muy recomendable que viva en una propiedad amplia y no tenga que interactuar con vecinos próximos ni desconocidos.



# Decanos de la Facultad de Medicina en la historia del siglo XX

**L**a fuente de información para el presente artículo corresponde a los archivos de la Facultad de Medicina lo que permitirá complementar la edición anterior para hacer conocer la trayectoria de destacadas autoridades que ostentaron el cargo de Decano, guiando, formando y capacitando a varias generaciones de profesionales para que sirvan con excelencia, calidez y calidad en el campo de la salud a la comunidad en general. Dr. Miguel Alberto Toral León, cerca de treinta años de su vida profesional estuvo entregado por completo a la docencia universitaria, a través de su cátedra de Clínica Interna, formó a profesionales que fueron la honra de la Medicina Azuaya. Brindó nuevas orientaciones a la Facultad de Medicina, una de las cuales fue la de enviar profesionales al exterior para su especialización. Ejerció el Decanato desde 1944 a 1954.

El Dr. Honorato Carvallo Valdivieso fue Decano desde junio de 1954 a junio de 1958. Un médico que dejó muy buenos recuerdos en la ciudadanía por las obras sociales realizadas.

Dr. Leoncio Cordero Jaramillo ejerció esa alta función y responsabilidad de julio de 1958 a julio de 1964. Fue un docente muy respetado y muy apreciado en la sociedad cuencana por las obras alcanzadas en el servicio público y privado para beneficio de la comunidad.

Dr. Alberto Alvarado Cobos, ejerció el Decanato de julio de 1964 a noviembre de 1966. Su nombre perdura como un justo homenaje en el Hospital Militar de la ciudad; fue un reconocido médico, un respetado docente, dedicado a servir a las clases populares y a estar siempre presto para colaborar desde varias dignidades que le fueron encomendadas.

Dr. Timoleon Carrera Cobos, Médico Laboratorista Clínico, un investigador, su nombre lleva la presea que cada año entrega el Colegio de Médicos del Azuay a los profesionales que se han destacado. Desempeño el cargo de Decano de diciembre de 1966 a noviembre de 1967, falleció de manera



Fachada de la Escuela de Medicina a inicios del siglo XX y que aun se mantiene. Dirección: Av. 12 de abril y Fray Vicente Solano

inesperada cuando asistía a un importante evento académico en la ciudad de Guayaquil. A la muerte del Dr. Carrera, fue elegido el Dr. Miguel Márquez, habiendo renunciado a los pocos meses, por tener que ausentarse de la ciudad para ejercer importantes funciones en el campo de la salud en otro país.

El Dr. Guillermo Moreno Peña, del 7 de marzo de 1968 a febrero de 1970, su actividad académica profesional fue y será siempre muy reconocida por la clase médica a igual que por la ciudadanía cuencana por sus altos conocimientos, su gran calidad humana, su seriedad y responsabilidad.

Dr. Moisés Arteaga Lozano, reconocido Médico Pediatra, Director Provincial de Salud del Azuay, ejerció el Decanato desde el 24 de febrero de 1970 a junio del mismo año en que se produce la clausura de la Universi-

dad durante la dictadura militar.

Con la reapertura de ella, vuelve a ser elegido el Dr. Leoncio Cordero Jaramillo, que ejerce hasta enero de 1973, ya se manifestó que era un médico dedicado al servicio permanente con mística y vocación, es decir con un verdadero apostolado para servir a las personas desposeídas. Ejerció también importantes cargos de servicio público y privado. Fue Alcalde de la ciudad de Cuenca.

El Dr. Rubén Darío Solís Cabrera, fue docente de la cátedra de Farmacología, Decano de la Facultad de Medicina y ejerció este cargo en múltiples períodos. Recibió varios reconocimientos por su actividad académica y social, entre ellas, la presea "Municipalidad de Cuenca" en el 2010, y la presea "Timoleon Carrera".

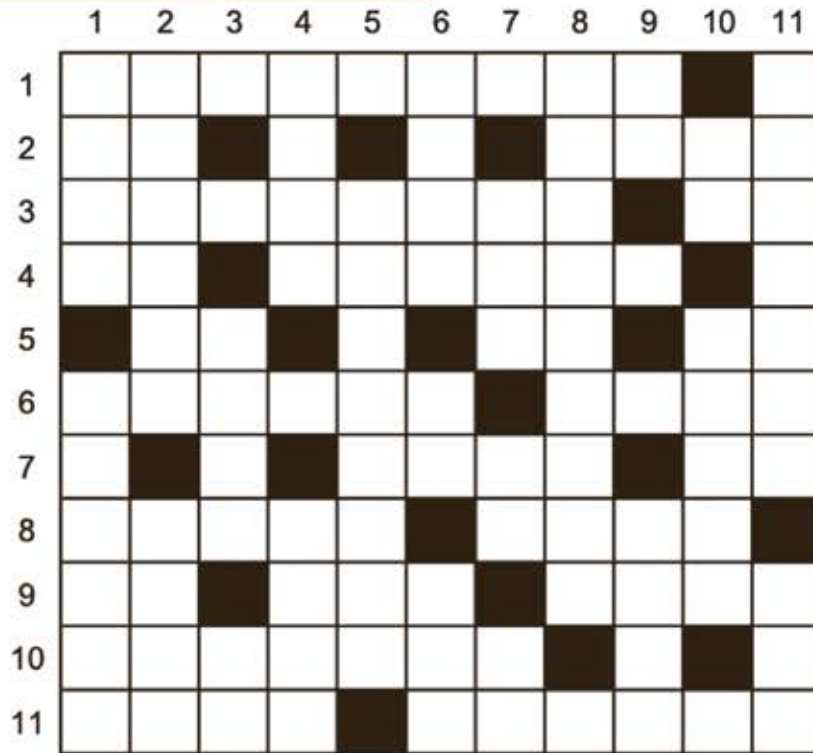
Claudio Arias Argudo desde 1975 a 1977, un

destacado docente, fue especialista en Dermatología, se desempeñó en diversos cargos médicos, fue Director Provincial de Salud. Dr. Vicente Ruilova Sánchez de 1977 a 1979, en 1981, 1987, 1989.

Arturo Barros Chica, de 1981 a 1983. Kleber Álvarez Mosquera, de 1991 a 1993. Dr. Claudio Vélez Ledesma de 1993 a 1995. Dr. Arturo Quishpe Peralta, Decano en 1995, ocupó la función en varios otros periodos pero siempre buscando formar profesionales de la salud con un espíritu de servicio social en el campo de la Medicina. Prácticamente con el Dr. Quishpe se cierra el siglo XX de los Decanos de la Facultad de Medicina de la Universidad de Cuenca.

Saúl Chalco Quezada  
SOCIEDAD DE HISTORIA DE  
LA MEDICINA DEL AZUAY

# Crucigrama



## HORIZONTALES

1. Excitar alguna pasión.
2. Consonante doble. Atormentar interiormente y con frecuencia.
3. Volcán de los Andes en el Ecuador central. Letra griega.
4. Iniciales de Alfredo Estrada. Categoría de boxeo.
5. Última y primera del alfabeto. Ástato. Nombre de letra.
6. Apodo del apóstol evangelista, fundador y primer obispo de la Iglesia de Alejandría. Mártir cristiana patrona de las adolescentes.
7. Terreno cercado, junto a un pueblo o casa de campo. Silaba que repetida arrulla.
8. En Suramérica, especie de poncho abierto por delante. Da a la voz un tono más grave del habitual.
9. Voz castrense. Amarre. Depósito subterráneo de misiles.
10. Campo llano sin montes ni relieves abruptos.
11. Certificado médico para que un paciente vuelva a sus actividades normales. Conjunto de órganos de gobierno de un país.

## VERTICALES

1. Horno para piezas de vidrio. Instrumento musical de percusión.
2. Hazaña. Río que se considera límite entre Europa y Asia.
3. Vaso de colmena. Meitnerio.
4. Espectáculo de variedades. Piel curtida, de tacto suave, empleada en la confección.
5. Razonamiento molesto o inoportuno.
6. Seda de inferior calidad. Tipo de sociedad comercial. Nombre de letra.
7. Siglas de Xband Tracking Antenna. Iniciales de Ismael Arango. Carta de la baraja.
8. Semejantes a la cabeza del carnero.
9. Iniciales de Rosa Ortega. Planta ornamental, originaria de Java.
10. Terminación verbal. Árbol de hojas ovaladas y puntiagudas, flores blancas en corimbos y fruto en pomo.
11. Conjunto de fases sucesivas de un fenómeno. Segunda esposa de John Lennon.

# Sopa de letras

B O T A V A T B C W C A N D R A U X G  
M A J S E W I B O C L A R G O H G P R  
G W C D R F R S R H R E F Z T U G O O  
B F T O F J O M T L N F J P T R T J Ñ  
O H E K R T D A O J W T I R J K Q A A  
T A P S M R T E G U Y M G E K E S L L  
O G E T R M E I W A A U D T A A Z S J  
N I T N J A H A U C F I R I T D E A I  
R E H R A D N A S A F Q F N Q S T E F  
I T O N K R I Z U D D P E A T A R F G  
N O P A N T A L O N H L J F R Q I O D  
E I R I D P F N E A P S A S T R E P S

## EL PANTALÓN

- BOTA  
BOTÓN  
CORREA  
CORTO  
LARGO  
OJAL  
PANTALÓN  
PRETINA  
SASTRE  
TIRO



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



## *Pasaron 9 años... y pasaron 4 años*

**S**e fueron tan rápido y tan lento te volviste camino mi dulce Cristina; fue un marzo 2017 en donde caminaste a un universo vibrante, pletórico de luz. Se fue pero no se fue; muy claro ella está en el silencio de mi horizonte transformado en reclamo sin fin, en el ladrido de su Ramoncito que aun la busca y olisquea cuando abro su ropero. También te quedaste en las madres de las demás mujeres muertas por la demencia de las manos criminales que tienen vinculo estrecho con la miseria que pone un muro a la razón.

Han pasado 4 años desde que la

coima y la "autoridad" se juntaron para dar paso al pobre asesino a que goce de libertad plena en su incoherencia emocional. Llegaron al poder, lo que les hace más fácil la cosa, triunfales y de seguro con carcajadas estridentes detrás de mi dolor.

Ahora veo mas claras las cosas de su muy destacada labor en el Gobierno Provincial, hoy fue por el vino y una jugada torcida que no la dejaron mentir; muchos ni su nombre sabían, solamente de su amuleto de flores que huelen a cementerio. Cuatro años de la fuga de este sujeto que empeorarán sus

instintos insanos y no se da paso de simple oficio a la INTERPOL para la alerta Roja internacional. El karma está llegando a la fundadora de AMA NACER que no fue fundación para solucionar la drogadicción de jóvenes adictos encarcelados, sino un ardid reflexionado para sacar en fuga a peligrosos feminicidas, ahora veo claramente como envuelven abogados, que antes nos defendían; para mantener ese maremágnum de corrupción y a nosotras las familias de las víctimas ¿qué nos queda? Supongo seguir esperando incansables que llegue esa justicia hoy oculta en un fajo de dólares.

Hay unos arbolitos de arupo sembrados uno a uno en la avenida de mi ciudad, pocos ya florecieron pero aún les faltan crecer, los sembraron otras jóvenes de la Universidad Estatal, la Prefectura año 2020 obsequió sus semillas; cada arbolito llevará un nombre de mujer que traerá la conciencia sensorial de su existencia.// POR TI MI CRIS.

Sonia Salamea Piedra  
Red de Familias de Víctimas de Femicidio