



EL MERCURIO

DOMINGO 22 MARZO 2026

SUPLEMENTO DOMINICAL

AÑO 19 - N° 987

CUENCA - ECUADOR



ENTREVISTA | Pag. 3

“BAKAN”

Es una marca de ropa cuencana impulsada por Matías Prieto, con un estilo retro.

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

2 LA IA MULTIPLICARÁ PRODUCCIÓN
laboral en los próximos años

5 TIPS PARA PELUDITOS
ansiosos

8 IMPORTANCIA DE LA
nutrición deportiva

VIDA EN FAMILIA

ARKs
ellos
&
s
ellas
e



LA IA VA A MULTIPLICAR LA PRODUCTIVIDAD LABORAL EN PRÓXIMOS AÑOS

La inteligencia artificial ya no es solo una promesa tecnológica: comienza a perfilarse como una herramienta capaz de transformar la forma en que trabajamos. Según el futurólogo Jonathan Brill, experto en innovación empresarial, esta tecnología podría multiplicar la productividad de los trabajadores en los próximos años y asumir una gran

parte de las tareas rutinarias dentro de las organizaciones.

Brill sostiene que la IA no necesariamente reemplazará a las personas, sino que funcionará como una especie de "copiloto digital". Con su ayuda, profesionales de diferentes áreas podrán analizar grandes cantidades de información, automati-

zar procesos repetitivos y tomar decisiones más rápidas y precisas. Esto permitiría que los trabajadores se concentren en actividades creativas, estratégicas o de mayor valor.

El especialista, que ha colaborado con grandes compañías como Amazon, considera que la clave estará en aprender a trabajar junto a estas herramientas. En sectores como el marketing, la programación, la educación o las finanzas, la inteligencia artificial ya se utiliza para redactar informes, generar ideas, programar software o analizar datos complejos.

Sin embargo, el avance también plantea desafíos. Las empresas deberán capacitar a sus empleados para adaptarse a este nuevo entorno digital y garantizar un uso responsable de la tecnología.

Para muchos expertos, el futuro del trabajo no será humano o artificial, sino una poderosa combinación de ambos.

NOVEDADES:



TINDER BUSCA IR MÁS ALLÁ DEL "SWIPE" PARA OFRECER CONEXIONES "MÁS RELEVANTES"

La aplicación de citas Tinder anunció nuevas funciones para crear relaciones más relevantes y conocer mejor a sus usuarios. Aunque el sistema de deslizar perfiles seguirá siendo central, la plataforma busca ofrecer experiencias más personalizadas. Entre las pruebas destaca "Química", una función que mostrará solo un perfil al día, seleccionado mediante inteligencia artificial según los intereses del usuario. También se planean eventos presenciales y formatos como la "cita doble", donde participan amigos, para hacer la experiencia más social. Estos cambios responden a las preferencias de la generación Z, que busca comunidad y participación de su círculo cercano. Las innovaciones también buscan mejorar la imagen de las apps de citas, ya que muchos usuarios dicen sentirse cansados emocional y mentalmente por su uso frecuente.



UBER PLANEA ENSAYO DE ROBOTAXIS EN TOKIO EN ALIANZA CON NISSAN Y WAYVE

Uber anunció su primera alianza de robotaxis en Japón junto con Nissan y la empresa británica Wayve, especializada en conducción autónoma con inteligencia artificial. El proyecto busca probar vehículos sin conductor en Tokio antes de finales de 2026, siempre que las autoridades lo aprueben. Los autos integrarán un sistema de IA que aprende del entorno, en lugar de usar rutas predefinidas. Durante las pruebas, un operador de seguridad viajará dentro del vehículo para supervisar el funcionamiento. Además, Uber y Wayve planean ensayos similares en ciudades como Londres. Tokio fue elegida pese a ser un entorno complejo por su tráfico denso y exigentes estándares de seguridad. El proyecto forma parte de una competencia global por lanzar taxis autónomos, y Wayve espera incorporar su tecnología en autos particulares de Nissan desde 2027.

CURIOSIDADES

GOOGLE ANUNCIÓ NUEVOS PROGRAMAS DE FORMACIÓN Y BECAS

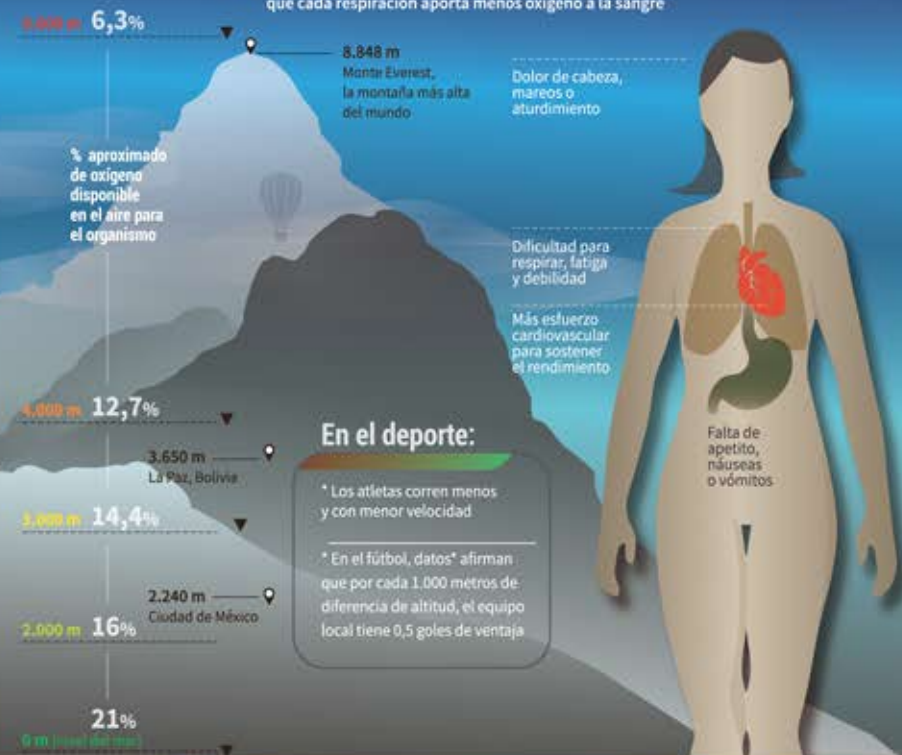
Google anunció nuevos programas de formación y becas para fortalecer las habilidades digitales de miles de estudiantes y profesionales. La iniciativa ofrece cursos en áreas como inteligencia artificial, computación en la nube, análisis de datos y programación, con certificaciones reconocidas por empresas tecnológicas. El objetivo es preparar a más personas para empleos del sector digital y reducir la brecha tecnológica. Los interesados pueden acceder a estos programas a través de plataformas como Google Cloud Skills Boost y Coursera, donde se ofrecen cursos gratuitos o con becas financiadas por la empresa. Para participar solo es necesario crear una cuenta en estas plataformas y registrarse en los cursos disponibles dentro del programa de capacitación digital impulsado por Google.



INFOGRAFÍA

CAUSAS Y EFECTOS DEL MAL DE ALTURA

A mayor altitud, menor presión atmosférica, lo que implica que cada respiración aporta menos oxígeno a la sangre



* estudio publicado en 2007 en el BMJ a partir de un análisis de 1.460 partidos en 10 países durante 100 años
Fuentes: Asociación estadounidense del Pulmón, USPP, Hypoxico, BMJ (British Medical Journal)

“Bakan” es una marca de ropa ecuatoriana que nació en 2020, durante la pandemia, impulsada por Matías Prieto y su hermana, Samantha Prieto.

La idea inicial fue crear prendas con la tendencia tie-dye, una técnica de teñido artesanal que consiste en doblar, retorcer o anudar telas, sujetarlas con ligas y aplicar tintes para obtener diseños únicos y coloridos.

El tiempo y las condiciones del confinamiento les permitieron capacitarse en esta técnica a través de internet. Tras varios intentos, pruebas y errores, lograron perfeccionar su proceso y posicionar sus productos en el mercado.

Matías, arquitecto de profesión, cuenta que, luego de un año de iniciar con el emprendimiento, sintió la necesidad de innovar e incorporar nuevos diseños en sus prendas. Actualmente, uno de los productos con mayor acogida son las casacas tipo “rompe-vientos”, inspiradas en los estilos de los años 80 y 90, con combinaciones coloridas y un enfoque más deportivo.

Debido a la creciente demanda, el emprendimiento sumó a su equipo a seis colaboradores en Quito, quienes elaboran las prendas a partir de sus diseños. Esto ha permitido optimizar los tiempos de producción y ofrecer entregas más ágiles.

La propuesta de “Bakan” se enfoca en una línea retro, especialmente inspirada en la moda de los años 90, incorporando diversos tipos de tela en diseños versátiles. Sus prendas están dirigidas a un público desde los 12 años en adelante, sin límite de edad, ya que conectan tanto con jóvenes como con aquellos que buscan revivir estilos de su época.

Lo que inició como una tienda en línea hoy cuenta con un local físico en Cuenca,

“Bakan”

UNA MARCA DE ROPA CUENCANA CON ESTILO RETRO



a d u l -

el país, con gran aceptación en ciudades como Quito y Guayaquil.

En su tienda física también ofrecen una línea de accesorios que incluye anillos,

donde los clientes suelen encontrar más de lo que buscaban inicialmente. Además, la

marca mantiene envíos a todo

collares, gorras y bisutería, todos con una estética retro que complementa sus prendas.

“Bakan” está ubicado en la Av. Pichincha y Pedro Berroeta. Su horario de atención es de lunes a viernes, de 15:00 a 19:00, y los sábados, de 10:00 a 18:00. Para conocer más sobre su catálogo y realizar pedidos, se puede visitar sus redes sociales.



Texto y fotos: Fernanda Ramón y cortesía

El collar según el escote que uses



Elegir el collar adecuado puede transformar por completo un look, pero la clave está en combinarlo correctamente con el tipo de escote. Cuando ambas piezas se equilibran, el resultado es elegante y armonioso.

- **El escote en V** es uno de los más fáciles de complementar. Lo ideal es usar collares que sigan la misma forma del escote, como cadenas con dijes o collares en forma de gota, que alargan visualmente el cuello y estilizan la figura.

- **Para el escote strapless o palabra de honor**, los collares cortos o tipo gargantilla son los mejores aliados. Este tipo de escote deja los hombros y el cuello al descubierto, por lo que una pieza cercana al cuello aporta

equilibrio y protagonismo.

- **En el caso del escote redondo**, funcionan muy bien los collares cortos o medianos con volumen, como los de varias vueltas o con piedras llamativas, ya que llenan el espacio que deja la prenda.

- **Si la prenda tiene escote halter o cuello alto**, lo más recomendable es evitar collares y optar por aretes llamativos. Sin embargo, si se desea usar uno, debe ser largo y sencillo.

La regla básica es simple: mientras más cerrado sea el escote, más largo debe ser el collar; y cuanto más abierto, más corto y delicado conviene elegirlo.

CONSEJITOS!



MASCARILLA CASERA PARA LABIOS

Para humectar los labios de forma natural, mezcla una cucharadita de miel con unas gotas de aceite de oliva o de coco. Aplica la mezcla sobre los labios limpios y déjala actuar durante 10 minutos. Luego retira suavemente con agua tibia. Este remedio casero ayuda a suavizar, nutrir y proteger los labios secos o agrietados.

Zapatos de charol



Los zapatos de charol requieren cuidados especiales para mantener su brillo. Límpialos con un paño suave ligeramente húmedo para retirar el polvo. Luego, sécalos bien y aplica unas gotas de aceite mineral o vaselina con un algodón para realzar el brillo. Guárdalos en un lugar fresco, preferiblemente dentro de una bolsa de tela, para evitar rayones y humedad.

Puntos clave para colocar el perfume



El perfume masculino debe aplicarse en puntos donde el cuerpo emite más calor, ya que así el aroma se difunde mejor. Los lugares ideales son el cuello, detrás de las orejas, el pecho y las muñecas. Basta con pocas gotas o atomizaciones. Evita frotar la piel después de aplicarlo, para no alterar la fragancia y prolongar su duración.



PARA PELUDITOS ANSIOSOS

La ansiedad en los perros es un problema común que puede manifestarse con ladridos excesivos, inquietud o conductas destructivas. Para ayudar a calmarlos, lo primero es identificar la causa, que puede ir desde la soledad hasta ruidos fuertes o cambios en su entorno.

Una rutina estable es clave:

horarios fijos para paseos, comida y descanso brindan seguridad al animal. El ejercicio diario también es fundamental, ya que ayuda a liberar energía acumulada y reduce el estrés. Juegos interactivos o juguetes tipo rompecabezas pueden mantener su mente ocupada.

El contacto físico y la compañía del dueño son esenciales.

Caricias suaves, hablarles con tono calmado y crear un ambiente tranquilo pueden marcar la diferencia. En algunos casos, la música relajante o sonidos suaves ayudan a disminuir la ansiedad.

También es importante evitar castigos, ya que pueden empeorar el problema. Si la ansiedad es severa, se

recomienda consultar con un veterinario o un especialista en comportamiento animal, quien podrá sugerir terapias o productos específicos.

Con paciencia, cariño y constancia, es posible mejorar el bienestar emocional del perro y ayudarlo a sentirse más seguro y tranquilo en su día a día.

Truquitos:

DALE MANZANAS!



La manzana es una excelente fruta para los perros, ya que aporta fibra, vitaminas A y C, y ayuda a mantener una buena digestión. Además, su textura crujiente puede favorecer la limpieza dental de forma natural. Debe ofrecerse siempre en trozos pequeños, sin semillas ni corazón, ya que estos pueden ser dañinos. Es ideal como premio saludable, pero en cantidades moderadas para evitar molestias digestivas.



HERMOSOS HELECHOS

Los helechos son plantas delicadas que requieren humedad constante y luz indirecta. Colócalos en un lugar fresco, lejos del sol directo, y riégalos con frecuencia para mantener la tierra húmeda, pero sin encharcar. También es recomendable rociar sus hojas con agua para simular un ambiente húmedo. Usa macetas con buen drenaje y evita corrientes de aire. Retira hojas secas para favorecer su crecimiento saludable y mantenerlos siempre verdes.

MUNSTERLANDER (GRANDE)

El Munsterlander grande (o «Munster») es un perro bien proporcionado de porte orgulloso. Su pelaje suelto y tupido tiene flecos o zonas de pelo más largas en las patas y la cola. Sus parientes más pequeños son de tipo Setter aunque, en el resto de aspectos, salvo en el color, son muy similares en apariencia. Este puede ser negro o azul oscuro con manchas blancas, mientras que su versión más pequeña es de color marrón y blanco. Un Munster grande adulto presenta una altura de 60-65 cm y pesa entre 25-29 kg.



Dr. Julio Alberto Tenorio Lasso

Nació en la ciudad de Cuenca en 1903; los estudios primarios los realizó en la Escuela de los Hermanos Cristianos de la Salle; los estudios secundarios en el emblemático Colegio "Benigno Malo", los superiores en la Facultad de Medicina de la Universidad de Cuenca. Obtiene los títulos de Licenciado en Medicina y Farmacia en 1929 y en el año de 1934 el título de Médico Cirujano, con la influencia de la escuela europea y de forma particular de la francesa en aquellas décadas. Fueron compañeros de promoción los siguientes médicos: Segundo Regalado, Julio Toral, Luis Antonio Borrero, Alberto Alvarado, César Molina, Francisco Calderón, Gabriel García, José Rafael Estrella.

Con abnegada entrega aplica el conocimiento, la ética y la deontología médica; presta sus servicios a la comunidad cuencana y del austro. Desinteresadamente atiende a pacientes de diferentes estratos económicos del sector urbano y rural, atiende a domicilio a cualquier hora y día convirtiéndose en el médico de cabecera, su interés siempre fue brindar alivio y bienestar a sus pacientes.

Con sus hermanos Manuel y Rafael, todos médicos, se convierten en pioneros de las farmacias en Cuenca con la creación de la cadena de boticas de BOTH (BOTICAS OLMEDO DE TENORIO HERMANOS) y la elaboración de recetas magistrales y de especialidad por más de cincuenta años, lo que mereció el reconocimiento de la Cámara de Comercio por su fructífera labor en este campo para beneficio de la comunidad.

Fue docente de la Facultad de Medicina de la Universidad de Cuenca entre 1935 a 1940, de igual manera prestó sus conocimientos en el Hospital San Sebastián del Sigsig, de igual manera en Saraguro, provincia de Loja, en la Asistencia Social, en el Hospital 3 de noviembre de la ciudad de Azogues, Médico Inspector de Sanidad de los Carabineros, con esta



Fue designado como el primer médico de la policía en el Azuay; pionero de las boticas en Cuenca; excelente gremialista, supo servir siempre con excelencia.

función se traslada a Macará durante el conflicto con el Perú en 1941, luego continuó en el cargo en la Policía Civil; obtuvo los grados de Capitán y Mayor de Sanidad; Fundador de la Federación Médica, Odontólogos y Farmaceutas; Socio Fundador y Médico de la Asociación de Empleados del Azuay. Médico de la Alianza Obrera del Azuay.

En el año de 1951 obtiene el Diploma de Hipnosis en Puerto Rico y aplica estos conocimientos a la Medicina cuando el caso lo requería. Utiliza la aplicación de la Hidroquinona en las lesiones de la piel (cloasma), el Rayo Ultravioleta de la lámpara de Wood en las lesiones como el vitiligo y micosis superficiales; el uso de la lámpara de rayos infrarrojos, el



El Dr Julio Tenorio Lasso cuando ejercía como médico de la policía civil en los años de recién graduado.

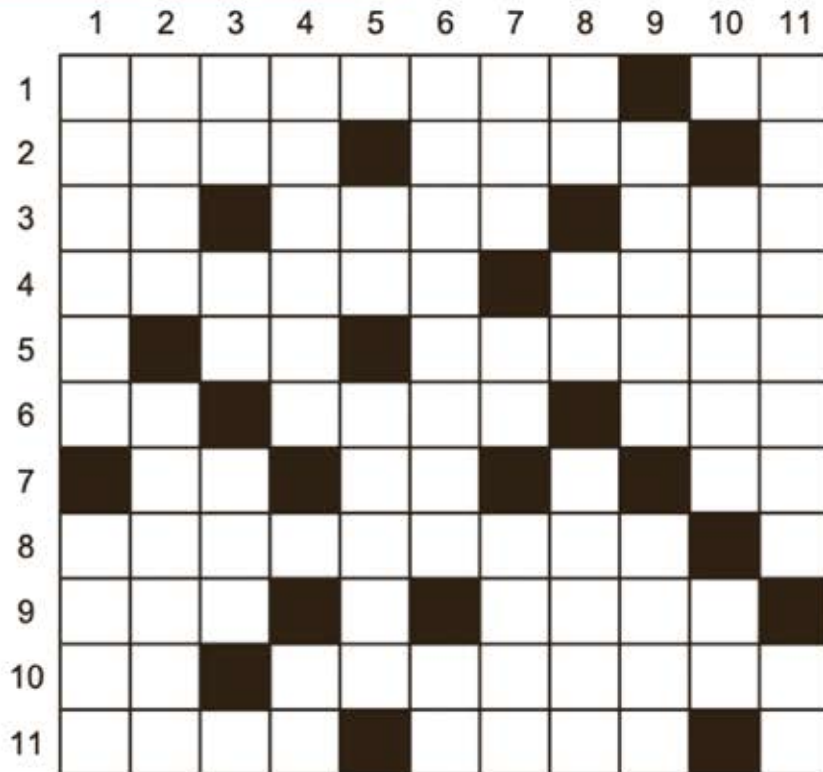
Hipercator en el tratamiento de las verrugas y es un excelente luchador e impulsador del uso de la Sal Yodada en la prevención del Bocio Endémico; así como también en el tratamiento y erradicación de la Tuberculosis.

Cual roble milenario atendió a sus pacientes hasta el último día de su vida; falleció a los 85 años de edad, hecho acaecido en 1988.

En la Revista Médica "Ateneo" se escribió en alguna oportunidad: "El Dr. Julio Tenorio es palabra viva encendida en la lucha clasista, es el hombre respetuoso del colega y el arduo defensor de las Leyes quebrantadas; es el nervio y motor de la Federación Médica a cuyo servicio dedicó muchos de los mejores años de su vida."

Saúl Chalco Quezada
SOCIEDAD DE HISTORIA DE
LA MEDICINA DEL AZUAY

Crucigrama



HORIZONTALES

1. En Venezuela llenar algo en exceso y apretadamente. Antes de Cristo.
2. Cada una de las láminas de la corola de la flor. Acoples.
3. Iniciales de Omar Urdaneta. Pena de remar en las galeras. Siglas de Academia Argentina de Letras.
4. Conflicto que amenaza la resolución de un asunto. Tribu de raza negra que habita en el sudoeste de África.
5. Iniciales de Alfredo Jiménez. Terrenal y que solo mira las cosas del mundo.
6. Nota musical. Preparar la tierra con el arado. Dueño.
7. Iniciales de Valentina Ortega. Iniciales de Orlando Yépez. Antigua moneda romana.
8. Apaleará, aporrearás.
9. En este lugar. De forma de óvalo.
10. Símbolo infantil. Hambre violenta.
11. Composición musical sobre cierto número de versos para que la cante una sola voz. Modalidad de canto flamenco.

VERTICALES

1. En el ajedrez, hacer que el rey contrario no pueda moverse sin quedar en jaque. Escala de colores.
2. Viaje por distracción. Traer algo a la memoria.
3. Iniciales de Andrés Juárez. Inteligencia Artificial. Onda marina.
4. Arte de pesca en que la red es arrastrada por dos embarcaciones. Calcio.
5. Conjunción francesa. Disco de oro o de plata en bruto.
6. Ave zancuda parecida a la garza, vive junto a los ríos y lagos y se alimenta de peces. Iniciales de Rosa Palacios.
7. Parte final del recto. Argón. Prenda de vestir.
8. Deidad egipcia. Símbolo del circonio. Relativo a las naves y a la navegación.
9. Baño de vapor. Seguro, sin riesgo.
10. Planta leguminosa, de tallo no espinoso, flores amarillas, sirve para pasto del ganado. Iniciales de Luis Toledo.
11. Polisacárido que forma parte de la pared celular de los vegetales. Aluminio.

Sopa de letras

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

HORA DEL TÉ

AGUA
BOLSITAS
DUQUESA
GALLETAS
INGLATERRA
MUNDO
SOCIAL
TÉ
TRADICIÓN
VAJILLA

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

LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA EN LA CALIDAD DE VIDA



La nutrición deportiva es un tema cada vez más importante en la vida de las personas, especialmente en quienes realizan actividad física. No se trata solo de comer bien, sino de hacerlo de manera adecuada según las necesidades del cuerpo. En la actualidad, muchas personas practican deporte, pero no siempre acompañan esta actividad con una alimentación correcta. Por ello, es necesario reflexionar sobre cómo la nutrición influye directamente en la calidad de vida y en el rendimiento físico.

En primer lugar, una buena nutrición

“
Un buen hábito alimenticio logrará un equilibrio entre ejercicio y alimentación, lo que permitirá alcanzar un bienestar integral y sostenible en el tiempo.
”

deportiva permite mejorar el desempeño físico. Cuando el cuerpo recibe los nutrientes adecuados, tiene más energía, resistencia y fuerza para realizar ejercicio. Según Olivos (2012), la nutrición deportiva busca cubrir todas las etapas del deporte, incluyendo el entrenamiento, la competencia y la recuperación. Además, una alimentación equilibrada ayuda a reducir la fatiga y el riesgo de lesiones (Policlínico Riso, 2020). Esto demuestra que la nutrición no solo influye en el momento del entrenamiento, sino también en el bienestar general del organismo. También contribuye al desarrollo

muscular y al control del peso, aspectos fundamentales para mantener una buena salud.

Sin embargo, a pesar de su importancia, muchas personas no siguen una dieta adecuada. Los resultados del estudio muestran que un alto porcentaje de la población no lleva una alimentación específica para complementar su actividad física. Esto puede deberse a la falta de información, motivación o incluso al acceso limitado a una orientación profesional. Según Díaz (2020), existen errores comunes en la nutrición deportiva, como el consumo excesivo de proteínas o una hidratación inadecuada, que pueden afectar negativamente el rendimiento. Por lo tanto, no basta con hacer ejercicio; es necesario acompañarlo con hábitos alimenticios correctos.

Por otro lado, la nutrición deportiva también influye en la salud a largo plazo. Una alimentación adecuada ayuda a prevenir enfermedades y mejora la calidad de vida en general. De hecho, la mayoría de las personas encuestadas a nivel local, considera que la nutrición es un factor muy importante para alcanzar sus objetivos de salud. Además, estudios como el de Smith y Jones (2017) destacan que una dieta balanceada tiene efectos positivos en el bienestar físico y mental. Esto evidencia que existe conciencia sobre el tema, pero aún falta llevar ese conocimiento a la práctica diaria.

En conclusión, la nutrición deportiva es fundamental para mejorar tanto el rendimiento físico como la calidad de vida. No solo beneficia a los deportistas, sino también a cualquier persona que desee mantener una vida saludable. Es necesario promover una mayor educación sobre este tema, como lo sugieren Rodríguez y Martínez (2019), para que más personas adopten hábitos alimenticios adecuados. (NNM)

Josua Anguisaca y Santiago Cajamarca
Estudiantes de la UDA