

DOMINGO 12 ABRIL 2026

SUPLEMENTO DOMINICAL

AÑO 19 - N° 990

CUENCA - ECUADOR



ENTREVISTA | Pag.3

NATALY GALÁN ORELLANA

Un emprendimiento de ilustraciones personalizadas en botellas.

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

2 APPS GRATUITAS PARA organizar tu tiempo y tareas fácilmente

5 ¿CUÁNTA COMIDA necesita tu perro?

8 MADRES en Semana Santa

ellos
&
ellas
VIDA EN FAMILIA

APPS GRATUITAS PARA ORGANIZAR TU TIEMPO Y TAREAS FÁCILMENTE



Organizar el tiempo y las tareas es más fácil gracias a diversas aplicaciones gratuitas que ayudan a estudiantes y familias. Una de las más conocidas es Google Keep, ideal para crear notas rápidas, listas y

recordatorios con colores y etiquetas. También está Todoist, que permite planificar tareas diarias, establecer fechas y seguir el progreso.

Otra opción útil es Trello, que organi-

za actividades mediante tableros y tarjetas visuales, perfecto para trabajos en grupo o proyectos escolares. Para quienes prefieren agendas digitales, Google Calendar ayuda a programar eventos, clases y recordatorios importantes.

Además, Notion combina notas, listas y bases de datos en un solo lugar, siendo muy versátil para organizar información.

Estas aplicaciones son fáciles de usar y están disponibles en celulares y computadoras. Utilizarlas permite aprovechar mejor el tiempo, cumplir responsabilidades y reducir el estrés. Con pequeños hábitos de organización, apoyados en la tecnología, es posible mantener todo en orden y lograr metas de forma más sencilla.

NOVEDADES:



"PROJECT MAVEN", EL PROGRAMA DE IA QUE EEUU UTILIZA EN LA GUERRA CONTRA IRÁN

Project Maven es un programa de inteligencia artificial del Pentágono creado en 2017 para analizar rápidamente grandes volúmenes de imágenes de drones. Su propósito inicial fue ayudar a los analistas militares a identificar objetivos con mayor rapidez. Con el tiempo, evolucionó a un sistema avanzado que integra datos de sensores, imágenes satelitales e información del campo de batalla para apoyar decisiones estratégicas. Maven acelera la "cadena de ataque", reduciendo el tiempo entre detectar y actuar. También usa IA generativa para facilitar su uso. El programa ha generado debates éticos, como el rechazo inicial de Google a colaborar. Actualmente, empresas como Palantir lideran su desarrollo, considerándolo clave en la guerra moderna.



ROBOTS INTELIGENTES QUE YA AYUDAN EN EL HOGAR

En las últimas semanas, los robots domésticos han mostrado grandes avances. Empresas como LG presentaron su robot CLOi, capaz de ayudar en tareas del hogar como organizar objetos o asistir a las personas. Por su parte, Roborock y iRobot han desarrollado robots aspiradores más avanzados, como el Roborock S8 MaxV Ultra y modelos de Roomba que ahora pueden subir pequeños desniveles y limpiar con mayor precisión. Estos robots usan inteligencia artificial para aprender rutinas, reconocer espacios y evitar obstáculos. Su objetivo es facilitar la vida diaria, ahorrar tiempo y convertirse en asistentes cada vez más útiles dentro del hogar moderno.



MASCOTAS CON INTELIGENCIA ARTIFICIAL QUE CRECEN CONTIGO

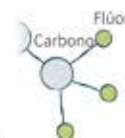
La tecnología está transformando incluso la forma en que entendemos a las mascotas. Hoy existen mascotas con inteligencia artificial que pueden "crecer", aprender y desarrollar su propia personalidad con el tiempo. Empresas como Samsung y Sony han presentado estos innovadores dispositivos. Un ejemplo es Aibo, un perro robot que reacciona a la voz, recuerda a su dueño y expresa emociones. Estas mascotas usan IA para adaptarse a cada persona, haciendo la experiencia más realista. Su objetivo es brindar compañía y entretenimiento, especialmente a niños y adultos mayores, uniendo tecnología, juego y afecto.

INFORMACIÓN

"QUÍMICOS ETERNOS"

Sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas (PFAS)

Esta familia de sustancias químicas, con una estructura de carbono y flúor muy resistente, supone un problema de contaminación del agua y los alimentos



RESISTENTE A

Altas temperaturas



USOS

Sartén antiadherente



Ácidos



Envases alimentos



Biodegradación



Pesticidas



Fuente: Agencia Europea de Sustancias y Mezclas Químicas

AFP

BATERÍAS DEL FUTURO: ECONÓMICAS Y AMIGABLES CON EL PLANETA

Las nuevas baterías están revolucionando la tecnología y el cuidado del planeta. Una de las más prometedoras es la batería de sodio, que puede ser más económica y sostenible que las actuales de litio. Empresas como CATL ya trabajan en su desarrollo. A diferencia del litio, el sodio es más abundante en la naturaleza, lo que reduce costos y dependencia de recursos limitados. Estas baterías podrían usarse en celulares, autos eléctricos y sistemas de energía. Además, ofrecen mayor seguridad y estabilidad. Este avance busca mejorar el almacenamiento de energía y hacer la tecnología más accesible, contribuyendo a un futuro más limpio y eficiente para todos.

Nataly Galán Orellana

DE UN DETALLE DE ANIVERSARIO A UN EMPRENDIMIENTO PERSONALIZADO

Lo que comenzó como un regalo de aniversario terminó convirtiéndose en una oportunidad de negocio. Nataly Galán Orellana, odontóloga de 26 años, decidió transformar una botella de vino en un detalle único para su pareja, sin imaginar que ese gesto marcaría el inicio de su propio emprendimiento.

Desde niña, Nataly mostró habilidad para el dibujo, talento que heredó de su madre, Marcia Orellana Zambrano. Con el paso de los años, esa inclinación artística se convirtió en un hobby, dedicándose a personalizar fondos de pantalla y otros elementos con un estilo propio y detallista.

La idea de emprender surgió cuando buscaba un regalo especial. Su pareja, conocedor de vinos, recibiría una botella como obsequio, pero Nataly quiso ir más allá. Decidió intervenirla con una ilustración personalizada, convirtiéndola en un detalle significativo.

El resultado final lo compartió en redes sociales, donde tuvo una acogida inmediata. Varias personas se interesaron en su trabajo y comenzaron a solicitarle diseños personalizados en botellas, dando origen a este emprendimiento.

El proceso creativo requiere dedicación y tiempo. Todo inicia con una conversación con el cliente, en la que se identifican gustos, ideas y el mensaje que se desea transmitir. Generalmente, se trabaja a partir de una fotografía, que sirve como base para elaborar una caricatura ilustrada. Este proceso puede tomar entre tres y cuatro días, tiempo en el que se presentan al menos tres propuestas



para cada cliente.

En cuanto a la botella, puede ser proporcionada por el cliente o seleccionada por Nataly, según la ocasión y preferencia. Se mantiene la etiqueta original del vino, mientras que en el lado opuesto se incorpora la ilustración personalizada, cuidando proporciones y estética para no perder la

esencia del producto.

Aunque la recomendación principal es el vino por su elegancia, el servicio se adapta a distintos gustos. Las ilustraciones también pueden aplicarse en otros objetos o detalles personalizados.

Uno de los principales retos para



Nataly es equilibrar su profesión con este nuevo proyecto. Sin embargo, asume este desafío como una oportunidad de crecimiento personal y creativo.

Las personas interesadas pueden realizar sus pedidos con al menos tres días de anticipación, contactándose al 0995969802.

Texto y fotos:
Fernanda Ramón



Churos hermosos!!

El cabello rizado necesita una rutina especial para lucir definido, hidratado y sin frizz. El primer paso es elegir un champú suave, preferiblemente sin sulfatos, para no reseca el cuero cabelludo. Lava el cabello dos o tres veces por semana y utiliza siempre un acondicionador hidratante.

Después del lavado, desenreda con cuidado usando un peine de dientes anchos o los dedos, cuando el cabello esté húmedo. Aplica una crema para peinar o gel ligero que ayude a definir los rizos. Es importante no frotar el cabello con toalla; en su lugar, presiona suavemente con una camiseta de algodón.

Deja secar al aire o usa difusor a baja temperatura. Evita el uso excesivo de calor. Para mantener los rizos durante la noche, puedes usar una funda de satén o recoger el cabello en una coleta alta suelta.

Con constancia y productos adecuados, el cabello rizado se verá más saludable, brillante y con una forma natural hermosa.

CONSEJITOS!



TRUQUITO!

Para que el labial dure más, exfolia suavemente tus labios y aplica un poco de bálsamo. Luego, delinea y rellena con un lápiz del mismo tono. Aplica el labial, retira el exceso con un pañuelo y sella con un poco de polvo traslúcido. Finaliza con otra capa ligera para un color más intenso y duradero.

Botas altas



Las botas altas combinan a la perfección con vestidos cortos o midi, faldas de punto y shorts de cuero. También con leggings, jeans ajustados metidos dentro o pantalones de talle alto. Para un look equilibrado, añade jerséis oversize, chaquetas estructuradas o blazers. Son versátiles: desde estilo biker hasta elegante. Eso sí, evita volúmenes que compitan con la altura de la bota.

Gafas, imprescindibles!



Las gafas de sol transforman cualquier look al instante: añaden misterio, actitud y estilo sin esfuerzo. Un marco adecuado puede elevar lo básico a sofisticado, o dar un toque rockero o retro. Protegen del sol mientras enmarcan el rostro y equilibran proporciones. Son el accesorio definitivo: funcionales, versátiles y capaces de definir una personalidad con solo colocarlas.



Truquitos:

GATOS ARISCOS



Si tienes un gato arisco, lo más importante es respetar su espacio y no forzarlo a interactuar. Acércate poco a poco, con movimientos suaves y voz tranquila. Puedes usar premios o comida para generar confianza. Evita ruidos fuertes y cambios bruscos en su entorno. Jugar con él usando juguetes ayuda a reducir el miedo. Con paciencia y constancia, el gato comenzará a sentirse seguro y poco a poco se volverá más sociable.

¿CUÁNTA COMIDA NECESITA TU PERRO?

Saber cuánta comida necesita un perro es fundamental para mantenerlo sano y activo. La cantidad depende principalmente de su tamaño, edad, nivel de actividad y tipo de alimento. Por ejemplo, un perro pequeño necesita menos comida que uno grande, pero puede requerir

porciones más frecuentes durante el día.

Los cachorros suelen comer entre tres y cuatro veces al día, ya que están en crecimiento. Los perros adultos, en cambio, generalmente comen dos veces al día. Los perros muy activos, como los que corren o juegan mucho,

necesitan más energía, mientras que los más tranquilos requieren menos para evitar el sobrepeso.

También es importante revisar las indicaciones del alimento balanceado, ya que cada marca sugiere porciones según el peso del perro. Además, siempre debe tener

agua limpia y fresca disponible.

Observar a tu mascota es clave: si sube mucho de peso o está muy delgada, es necesario ajustar su alimentación. Consultar con un veterinario también ayuda a tomar mejores decisiones y asegurar una dieta equilibrada.



CUIDA TUS VIOLETAS

Las violetas son plantas delicadas que necesitan luz indirecta y un ambiente templado. Evita el sol directo, ya que puede quemar sus hojas. Ríégalas con moderación, colocando agua en el plato y no sobre las hojas para prevenir manchas. Usa macetas con buen drenaje y tierra ligera. Mantén la humedad sin encharcar. Retira flores marchitas para estimular nuevas. Colócalas en interiores bien iluminados y protégelas del frío y corrientes de aire para que crezcan sanas.

MASTÍN NAPOLITANO

De tamaño gigante fuerte y musculoso y ligeramente más largo que alto. El adulto macho suele medir entre 65 y 75 cm y pesar de 50 a 70 kilos y las hembras, algo menos. Su pelaje corto y tupido puede presentar diversos colores y tonalidades (negro, azul, gris, marrón), así como atigrado y la piel es bastante colgante por el cuerpo y la cabeza, aunque no excesivamente.



Dr. Jorge Ugalde Puyol

Anatomo patólogo, pionero en implementar y desarrollar técnicas modernas para el apoyo diagnóstico oportuno, eficiente y eficaz que beneficie al paciente.

Nació en Cuenca el 5 de junio de 1951, hijo del Señor Miguel Ugalde Abad y de la Señora Haydée Puyol Perdomo. Los estudios primarios y secundarios los realizó en la emblemática comunidad educativa "Rafael Borja". Los estudios universitarios en la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca; se graduó de Doctor en Medicina y Cirugía, el 16 de marzo de 1977, la especialidad en Anatomía Patológica la obtuvo por parte de la Universidad Complutense de Madrid-España, en el Hospital Clínico San Carlos, el 31 de marzo de 1981.

La Anatomía Patológica es una especialidad médica que se enfoca en el estudio de las alteraciones estructurales y funcionales de tejidos y órganos del cuerpo humano, con el objetivo de diagnosticar y comprender las enfermedades. En otras palabras, los Anatómos Patólogos examinan muestras de tejido y células para identificar cambios anormales, como tumores, infecciones, inflamaciones, etc. Esto ayuda a los médicos a determinar la causa de la enfermedad y a desarrollar planes de tratamiento efectivos.

El Dr. Jorge Edmundo Ugalde Puyol, desarrolló modernas técnicas de apoyo diagnóstico como la implementación de procesos rápidos en tejidos; el uso de la biopsia rápida (congelación). Introducción e implementación de la inmunofluorescencia con aplicación a biopsias renales y piel. Implementación del uso de microondas en procesamiento rápido en biopsias quirúrgicas. Implementación y desarrollo de Inmunohistoquímica como auxiliar de diagnóstico y pronóstico en Oncología. Implementación y desarrollo de biología molecular aplicada a la anatomía patológica. Implementación y desarrollo de la técnica de MOHS para valoración de seguridad en cáncer de piel.

Ha desempeñado destacadas actividades



profesionales en diferentes instituciones de salud: Director del Departamento de Diagnóstico del Cáncer de SOLCA en Cuenca; Docente Universitario de Anatomía Patológica en la Escuela de Medicina de la Universidad del Azuay; Director y Profesor de postgrado de Anatomía Patológica; Director del Departamento de

Anatomía Patológica del Hospital del Río; Patólogo del Hospital de Especialidades "Santa Inés". Presidente de la Sociedad Ecuatoriana de Patología-Núcleo del Azuay. Presidente del VII Congreso Latinoamericano de Patología. Ha participado en calidad de Conferencista en eventos y congresos de la especialidad

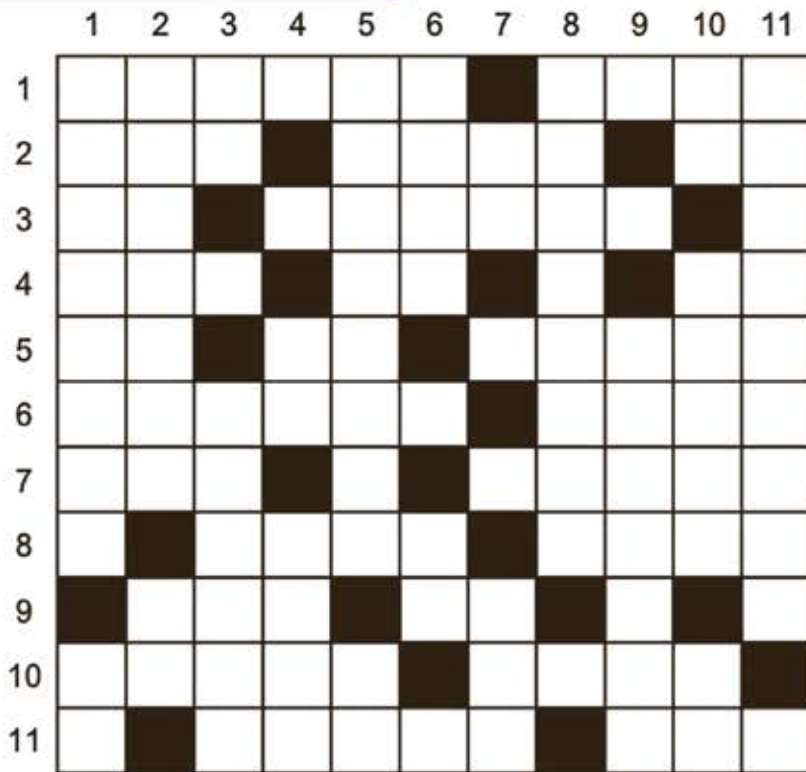


a nivel nacional e internacional.

Es autor de importantes publicaciones sobre la especialidad, entre las más relevantes: Estudio Histológico- Colposcópico. Inmunohistoquímico de Neoplasia Cervical Intraepitelial. Determinación de anticuerpos antinucleares, patrones histológicos e interpretación clínica. Importancia de la punción aspiración con aguja fina en patología mamaria. Toxoplasmosis, importancia clínica y diagnóstico inmunológico. En las publicaciones internacionales: Anatomía Patológica, por parte de la editorial Salvat editores S.A. Trabajos de investigación de Anatomía Patológica e Histología. Ha recibido importantes reconocimientos por su actividad profesional de parte de instituciones y entidades académicas. En el 2019 recibió la presea "Timoleón Carrera", un reconocimiento que otorga el Colegio de Médicos del Azuay a los profesionales más destacados en el campo académico. Investigativo, social. Amerita señalar que por esta calidad de profesionales, Cuenca ocupa el puesto 15 en el ranking de ciudades con mejor atención médica del mundo, según la investigación de Numbeo y Ranking Royals.

Saúl Chalco Quezada
SOCIEDAD DE HISTORIA DE
LA MEDICINA DEL AZUAY

Crucigrama



HORIZONTALES

- Situación de inestabilidad en el desarrollo de determinado proceso. Manto negro y corto, usado antiguamente en los lutos.
- La A en plural. Ciudad del sureste de Francia. Niobio.
- Partido político conservador de España. Agravio, injuria.
- Cada una de las fases de evolución de la tierra. Artículo indeterminado. Antes de Cristo.
- Segunda del pentagrama. Radón. Tela que se ciñen las indias a la cintura.
- Utilizando. Califa árabe que conquistó Siria, Persia y Egipto.
- Emperador de Rusia. En poesía, instrumento compuesto de muchas flautas.
- Denominación que se le dio en varios lugares a la empresa petrolera estadounidense Standard Oil. Percha de cerdas para cazar perdices.
- Abuela de Jesús. Cesio.
- Ciudad al norte de Portugal. Sentid cariño y pasión por alguien.
- Manojos de flores. Apócope de santo.

VERTICALES

- Gorro acabado en punta hacia atrás. Pértiga usada en las artes marciales.
- Retención de los bienes de una nación con la cual se está en guerra. Voz castrense.
- Es en inglés. Refregar con arena.
- Iniciales de Rosario Nieves. Leyenda poética de tradición mitológica.
- Despiertas un sentimiento en alguien. Antes del meridiano.
- Cada una de las dos partes laterales de la cabeza. Lengua provenzal de Francia.
- Símbolo del cinc. Fuerza especial del ejército británico.
- Hombre famoso por sus aventuras amorosas.
- Fajas de terreno que el labrador señala en un haza para esparcir la simiente con igualdad y proporción.
- Está a la moda. Árbol de la familia de las Sapotáceas, muy común en América Meridional y en la isla de Cuba. Dona.
- En las Antillas, hostigará, perseguirá.

Sopa de letras

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

FIESTA CULTURAL

- BAILE
- CELEBRACIÓN
- FOLCLOR
- GRUPOS
- JULIO
- LUNES
- MÉXICO
- OAXACA
- TRADICIÓN
- VIRGEN

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



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



MADRES EN SEMANA SANTA

Jesús nos enseñó que la vida no termina después de la muerte, el afirmó: “Yo soy la resurrección y la vida, los que creen en mí aunque mueran, vivirán”, palabras que vienen a ser el fundamento de la Fe cristiana.

Mientras en su pasión bien comprendida, por amor a la humanidad, María su madre en perfecto estado de tortura, ella dolorosa, sola en silencio, sin perder la fe, lloraba viendo a su hijo desangrarse hasta morir sin poder defenderlo, iluminada en su sufrimiento.

Todo esto pasó en épocas de redención, son dos mil años y más, pero ese dolor de madre sigue en nuestra fe, repitiéndose a diario cuando el azar toca a las es

que ven morir a sus hijos; incomprensible dolor, mucho más con sus hijas mujeres por su condición de indefensión. No son muertes invisibles, son notorias en el mundo, son deshumanizantes, pero que van a nutrir la semilla del valor y la protesta en contra de lo perverso y lo incoherente.

Cuando el dolor pisotea sus fuerzas, cuando la voz tiembla, el miedo aprisiona la realidad hasta detener las lágrimas en una mirada imperturbable lejana que ya no ven a su alrededor, el universo mental cambia ya no es tangible, no tiene forma humana, es espiritual, es el hijo que se desprendió y que dará paso a que todos traten de entender ese algo perturbador del que juzga diferente con el negro velo de la impavi-

dez, de los que no imaginan y no han padecido el ver sus cuerpos despedazados, gélidos, desconocidos, sin el color de la vida, donde aquellas madres han sentido como una filosa espada de dolor penetra el corazón y no habrá razón que explique que aquella no se desprenderá jamás.

En esa obscuridad muchas mujeres aunque el desaliento invada, ven una puerta de luz que se abre y les da fuerzas porque tienen que avanzar y es la oración que la Fe define, es el amor de Dios dándoles la armadura a su eterno padecer.

Sonia Salamea Piedra
RED FAVIFE