



ENTREVISTA | Pag. 3

# THE GOOD PLACE

Un espacio que combina cafetería y playground para toda la familia

ellos  
&  
ellas

VIDA EN FAMILIA

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

**2** APPS GRATUITAS PARA cuidar tu salud

**5** COMO EVITAR QUE tu perro muerda todo

**8** EL ARTE EN LA PUNTA de los dedos

## APPS GRATUITAS PARA CUIDAR TU SALUD



En la actualidad, diversas aplicaciones gratuitas están ayudando a las personas a cuidar su salud física y mental desde el celular, convirtiéndose en aliadas del bienestar diario. Una de las más populares es MyFitnessPal, que permite registrar alimentos, contar calorías y llevar un control de la alimentación de manera sencilla.

Para quienes buscan mantenerse activos, Nike Training Club ofrece rutinas de ejercicio guiadas para diferentes niveles, sin necesidad de ir a un gimnasio. En el ámbito de la salud mental, Medito destaca por sus sesiones de meditación gratuitas, ideales para reducir el estrés y mejorar la concentración. Otra opción útil es Sleep Cycle, que analiza los patrones de sueño y ayuda a mejorar el descanso, un aspecto clave para la salud integral. Además, Google Fit permite monitorear la actividad física diaria, como pasos y ritmo cardíaco, integrando información en un solo lugar.

Estas aplicaciones demuestran que la tecnología puede ser una gran aliada para adoptar hábitos saludables, promoviendo una vida más equilibrada sin costo y al alcance de todos.

### NOVEDADES

#### TELEVISORES QUE REVOLUCIONAN LA IMAGEN

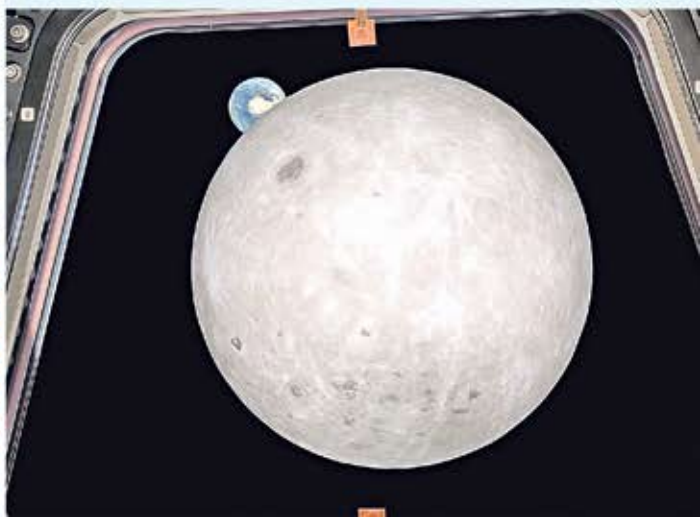
Los televisores están evolucionando rápidamente gracias a nuevas tecnologías como el mini LED, que mejora notablemente la calidad de imagen. Marcas como Xiaomi están apostando por pantallas con mayor brillo, mejor contraste y colores más precisos, lo que permite disfrutar de películas, series y videojuegos con una experiencia más realista. A diferencia de los televisores tradicionales, esta tecnología utiliza miles de pequeñas luces LED para iluminar la pantalla de forma más controlada. Esto reduce sombras y mejora los detalles en escenas oscuras. Además, muchos de estos nuevos modelos incluyen funciones inteligentes, como acceso a plataformas de streaming y control por voz. Así, los televisores modernos se convierten en verdaderos centros de entretenimiento en el hogar.



#### AVANCE EN EXPLORACIÓN ESPACIAL

La misión Artemis II representa un avance clave en la exploración espacial. Este proyecto forma parte del programa NASA que busca llevar nuevamente astronautas a la Luna. En esta etapa, la nave realizó un vuelo alrededor del satélite natural sin aterrizar, probando sistemas de navegación, comunicación y seguridad.

El éxito de Artemis II acerca a la humanidad al objetivo de establecer una presencia sostenible en la Luna en los próximos años. Además, servirá como preparación para futuras misiones tripuladas a Marte. Este tipo de avances demuestra cómo la tecnología espacial continúa evolucionando, ampliando el conocimiento científico y abriendo nuevas posibilidades para la exploración del universo.



## EL SISTEMA DE DEFENSA ANTIMISILES THAAD

### Sistema de Defensa de Área a Gran Altitud Terminal (THAAD), de fabricación estadounidense

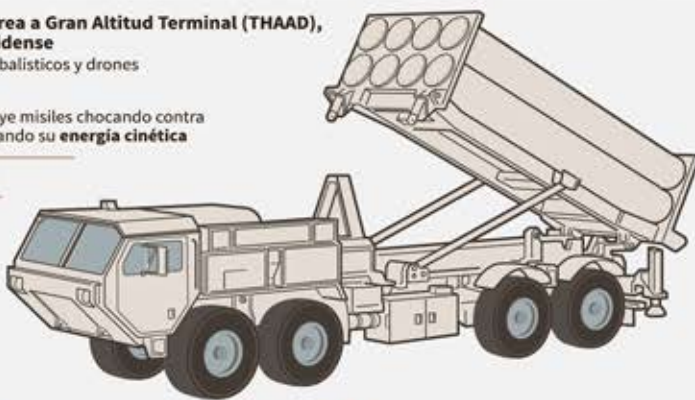
Capaz de interceptar misiles balísticos y drones

**Ojiva:** Sin explosivos, destruye misiles chocando contra ellos a alta velocidad y utilizando su **energía cinética**

**Alcance:** Entre 150 y 200 km

**Altitud:** Encima y en la atmósfera terrestre

**Costo:** Alrededor de 13 millones de dólares por cada misil THAAD



### OPERACIÓN DE UNA BATERÍA THAAD

1

El radar detecta una amenaza

2

El objetivo es identificado y apuntado

4

El interceptor colisiona con el misil entrante

**Control de tiro y comunicaciones:** centro de coordinación de la batería THAAD

3

El interceptor THAAD es despedido desde el lanzador



# THE GOOD PLACE

UNA CAFETERÍA Y PLAYGROUND PARA TODA LA FAMILIA

**T**he Good Place es un nuevo espacio que combina cafetería y playground, y que hace tres meses abrió sus puertas en la ciudad. Este proyecto familiar es impulsado por tres socios: Juan Diego Jiménez, Elizabeth Jiménez y María Cristina Molina.

No se trata únicamente de un lugar para niños, sino de un espacio donde ellos forman parte esencial de la planificación del entorno. El concepto integra dos ambientes principales: una cafetería pensada para adultos, con un diseño armónico, agradable y un menú enfocado en sus gustos; y un playground de más de 80 metros cuadrados, creado para la diversión de los más pequeños.

Este segundo espacio incluye un área soft para niños desde los 2 años, un arenero hipoalergénico, un castillo, una resbaladera con luces y diversos elementos de juego. La seguridad es una prioridad, por lo que se cuenta con un sistema de circuito cerrado de cámaras, además de personal encargado de supervisar constantemente las actividades.

El menú fue diseñado por un chef, con la idea de ofrecer las delicias de una cafetería de especialidad mientras los niños juegan. Además, considerando a los pequeños como clientes importantes, se ha desarrollado un menú exclusivo para ellos, con opciones de alimentos y bebidas.

La propuesta gastronómica es all day, y



destaca porque la mayoría de sus productos son elaborados en el lugar: salsas, mayonesa, ají, entre otros. Esto no solo aporta sabor, sino también un enfoque más saludable. Los postres siguen la misma línea.

El espacio es amplio y cada rincón está pensado para la comodidad de distintos tipos de clientes: familias, parejas o grupos de amigos. Es ideal tanto para compartir

un café como para celebrar ocasiones especiales, como cumpleaños. Incluso cuenta con áreas para mascotas.

Esta cafetería nace de la necesidad de crear un lugar donde los niños puedan divertirse con seguridad, mientras los padres disfrutan de una comida o una conversación tranquila.

María Cristina Molina señala que empre-



der requiere valentía y ha representado un reto, tanto en el ámbito legal como económico, al tratarse de materializar una idea. Añade que, en el camino, han tenido que adaptarse para responder mejor a las necesidades de sus clientes.

The Good Place está ubicado en la calle Padre Aguirre 17-00 y Héroes de Verdoloma. Atiende de miércoles a viernes, de 11:30 a 20:00, y sábados y domingos, de 10:00 a 20:00.

Para conocer más sobre este espacio, se puede visitar sus redes sociales, donde además esta semana se lanzará un concurso por el Día del Niño.

Texto y fotos:  
Fernanda Ramón y cortesía



# Skincare nocturno

**U**na rutina nocturna de skincare es clave para mantener la piel sana y luminosa, ya que durante la noche se regenera. El primer paso es la limpieza: utiliza un desmaquillante o agua micelar para retirar maquillaje e impurezas, seguido de un limpiador suave que deje la piel fresca sin resecar.

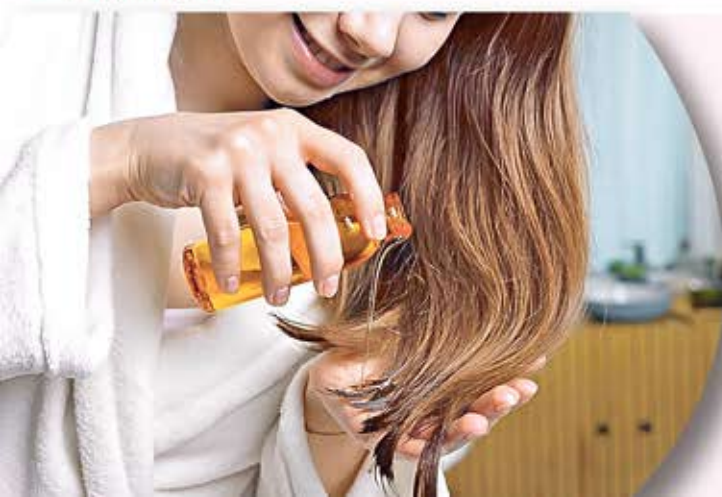
Luego, aplica un tónico para equilibrar el pH y preparar la piel. El siguiente paso es el tratamiento: puedes usar sueros con ingredientes como ácido hialurónico para hidratar o niacinamida para mejorar la textura. Es importante elegir productos según tu tipo de piel.

Después, aplica una crema hidratante que ayude a reparar la barrera cutánea durante el descanso. Si lo deseas, incluye un contorno de ojos para hidratar esta zona delicada y reducir signos de cansancio.

Finalmente, no olvides la constancia: realizar esta rutina cada noche marcará la diferencia. Evita probar demasiados productos al mismo tiempo y presta atención a cómo reacciona tu piel. Con una rutina adecuada, despertarás con un rostro más saludable y equilibrado.



## CONSEJITOS!



### ACEITES, GRANDES ALIADOS

Para el pelo reseco, los aceites naturales son grandes aliados. El aceite de coco hidrata profundamente y aporta brillo; el de argán repara y suaviza; y el de almendras nutre y fortalece. Aplica unas gotas en medios y puntas, evitando la raíz. Puedes usarlos 2 o 3 veces por semana para mejores resultados visibles.

### Duración de los maquillajes



Los maquillajes tienen una duración limitada según el producto. La base líquida dura de 6 a 12 meses, el rímel entre 3 y 6 meses, y los labiales hasta 1 o 2 años. Los productos en polvo pueden durar hasta 2 o 3 años. Siempre revisa cambios de olor, textura o color, ya que indican que deben desecharse para evitar problemas en la piel.

### Manchas de café



Para quitar manchas de café de la ropa, actúa rápido. Enjuaga la prenda con agua fría desde el reverso para evitar que la mancha se fije. Aplica detergente líquido o jabón suave y frota con cuidado. También puedes usar una mezcla de agua y vinagre blanco. Deja actuar unos minutos y lava normalmente. Evita el agua caliente hasta eliminar por completo la mancha.

# CÓMO EVITAR QUE TU PERRO LO MUEERDA TODO



**E**ducar a un perro que mastica todo requiere paciencia, constancia y estrategias adecuadas. Este comportamiento es común, especialmente en cachorros, ya que exploran el mundo con la boca o alivian la molestia de la dentición. Sin embargo, si no se corrige a tiempo, puede convertirse en un problema.

Lo primero es ofrecer alternativas: proporciónamele juguetes resistentes y seguros diseñados para morder. Así entenderá qué objetos están permitidos. Evita dejar a su alcance zapatos, muebles u otros artículos tentadores, ya que el entorno también influye en su conducta.

El refuerzo positivo es clave.

Cuando el perro elija morder sus juguetes, felicítalo o prémialo con una golosina. En cambio, si lo sorprendes mordiendo algo indebido, corrige con un "no" firme pero sin gritar ni castigar físicamente, y redirige su atención hacia un objeto adecuado.

También es importante asegurarse de que el perro haga

suficiente ejercicio y tenga estimulación mental, ya que el aburrimiento suele aumentar este comportamiento. Paseos diarios, juegos y entrenamiento básico ayudan a reducir la ansiedad.

Con tiempo y consistencia, el perro aprenderá qué puede morder y qué no.

## Truquitos:

### GATITOS ANCIANOS



Cuidar a un gato anciano requiere atención especial a su salud y comodidad. Es importante ofrecerle una alimentación adecuada para su edad, visitas regulares al veterinario y un espacio cálido y tranquilo para descansar. Facilita su movilidad colocando su cama, agua y arenero en lugares accesibles. Mantén rutinas estables y dale cariño sin forzarlo. También observa cambios en su comportamiento, ya que pueden indicar problemas de salud que necesitan atención oportuna.



### CALCIO PARA TUS PLANTAS!

Las cáscaras de huevo son un excelente abono natural para las plantas, ya que aportan calcio, fortalecen raíces y ayudan a prevenir plagas como caracoles. Para usarlas, lávalas, déjalas secar y tritúralas hasta obtener pequeños trozos o polvo. Luego, espárcelas sobre la tierra o mézclalas con el sustrato. Puedes aplicarlas cada 2 o 3 semanas. Es una forma económica y ecológica de nutrir tus plantas y mejorar la calidad del suelo.

### PASTOR BELGA GROENENDAEL

Es un perro de pelo largo y tamaño mediano con aspecto cuadrado. La gente suele confundirlo con el Pastor alemán de pelo largo, aunque éste es más cuadrado de perfil, sus huesos son más ligeros y la cabeza más refinada. Además, se mueven de una forma más energética y ligera. El Groenendael es de color negro y los machos adultos miden entre 61 y 66 cm, mientras que las hembras oscilan entre 56 y 61 cm. Pesan de 27,5 kg a 28,5 kg.



# Dr. Julio Enrique Toral Vega

**Fundador del Hospital para el tratamiento de la tuberculosis (LEA) en Cuenca**

**N**ació en Cuenca el 11 de mayo de 1905, hijo del Sr. Daniel Toral Malo y de la Sra. Dolores Vega Larrea, fue el décimo de catorce hermanos. Estudió en la Escuela de los HHCC, los estudios secundarios en el Colegio Benigno Malo. Se graduó de Médico en la U. de Cuenca en el año de 1934. Ejerció la medicina con mística, vocación y generosidad con un verdadero apostolado al servicio de los demás, especialmente por los más pobres y desposeídos y de quienes padecían enfermedades invalidantes como la tuberculosis o el cáncer.

En 1934 inició su carrera profesional como Médico Residente en el Hospital "San Vicente de Paúl", institución en la que sirvió por varias décadas. En 1937, se incorporó al Dispensario del Seguro Social, donde ejerció como Médico Tratante, más tarde como Radiólogo, finalmente como Subdirector hasta el año de 1971.

En 1938 comenzó su destacada labor docente en la Facultad de Medicina dictando las cátedras de: Anatomía, Pediatría, Radiología y Deontología, con un compromiso profundo por la formación ética y científica de las nuevas generaciones de médicos. En 1949 fue invitado por la UNICEF a participar en un curso de Pediatría Social en París y ese mismo año, por el Departamento de Estado de los EE.UU, para realizar visitas a Hospitales de niños y centros especializados en tuberculosis.

En 1959, fue representante del Ecuador en el Congreso Internacional de Radiología en Múnich, donde compartió su experiencia y amplió sus conocimientos en el campo de la Medicina. En 1963, se desempeñó como Vicepresidente del Congreso de Pediatría y fue correlator del tema "Desnutrición infantil", investigación que posteriormente fue publicada. En 1934 obtuvo el premio Levi y el reconocimiento nacional de su



tesis doctoral "Tratamiento de la tuberculosis mediante sales de oro".

En 1949, fue Diputado por el Azuay, elegido Vicepresidente de la Cámara de Diputados. Ocupó también en varias oportunidades, el curul de Senador de la República. En 1956 a 1960, fue Concejal del Cantón Cuenca por varios períodos.

Fue Alcalde encargado de la ciudad de Cuenca. La Sala de Pediatría del Hospital "San Vicente de Paúl" fue nominada "Dr. Julio E. Toral". Miembro de la Cruz Roja Ecuatoriana; de la Conferencia San Vicente de Paúl; Médico del Hogar infantil "Tadeo Torres"; Miembro de la Casa de la Cultura Ecuatoriana y Miem-



Fachadas del antiguo Hospital de LEA "Julio E. Toral"; actualmente funciona el Centro de Salud No. 1 Pumapungo del MSP. ( Av. Huayna Capac)

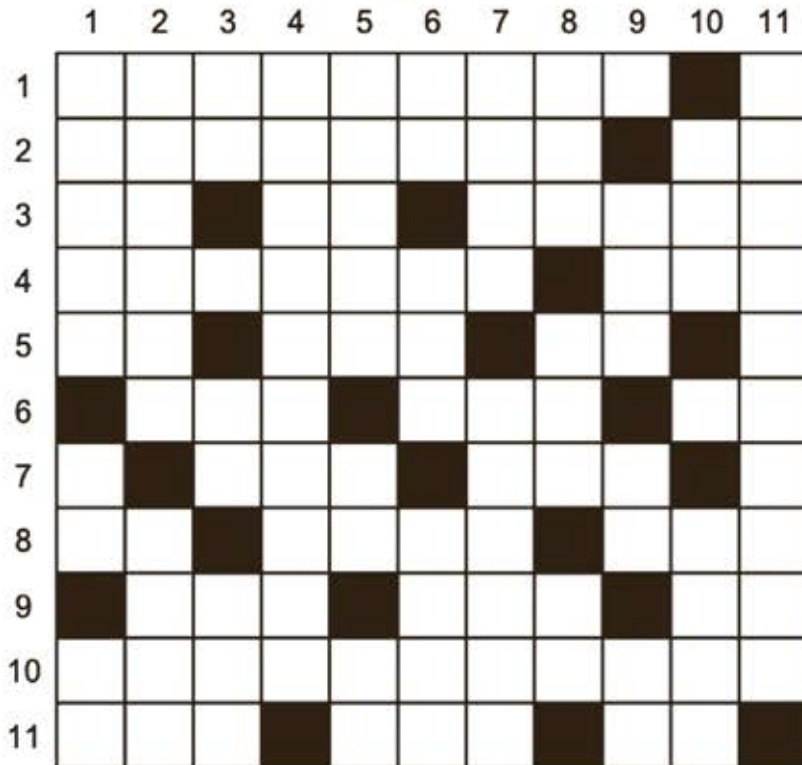
bro de varias Asociaciones Nacionales e Internacionales.

Fue un hombre visionario, profundamente comprometido con la Salud Pública y el bienestar de los más vulnerables. Mentalizador, Fundador y Presidente de LEA, durante 21 años. Dedicó gran parte de su vida a combatir una de las enfermedades más devastadoras de su tiempo. En 1936 junto con los doctores José Justiniano Espinosa, Pablo Arturo Suárez y Víctor Barrera Vélez, fundan la Liga Azuaya Antituberculosa. En 1940, unió esfuerzos con los Drs. Alfredo Valenzuela, Juan Tanca Marengo, Jorge Higgins, Armando Pareja Coronel en Guayaquil, y dieron vida en el país a la Liga Ecuatoriana Antituberculosa (LEA). En 1947, el Dr. Juan Tanga Marengo, lo nombró representante del Consejo Supremo de LEA y le encomendó la creación del núcleo de Cuenca, que lo conformó junto a destacados médicos y ciudadanos. En 1951 asumió la Presidencia del núcleo de Cuenca. Bajo su autoridad se realizaron campañas masivas de vacunación, y bajo su liderazgo se construyó el Hospital Sanatorio LEA, ubicado en la avenida Huayna Cápac, institución que llevó su nombre durante varias décadas.

En el ocaso de su vida, en el año de 1995, a los 90 años de edad, recibió la Condecoración "San Gregorio Magno", que el Papa discierne a los cristianos que se han distinguido por el servicio a la iglesia. Falleció a los 91 años, tras una vida plena de amor, servicio y entrega desinteresada dejando un legado de profundo humanismo.

Saúl Chalco Quezada  
SOCIEDAD DE HISTORIA DE  
LA MEDICINA DEL AZUAY

# Crucigrama



## HORIZONTALES

1. Dar pastos a los ganados.
2. Encontrar parecido entre dos o más personas. Erbio.
3. 1100 en números romanos. Pronombre francés. Estanque pequeño para tener peces.
4. Organismo que necesita oxígeno para subsistir. Unidad de tiempo geológico.
5. Iniciales de Daniel Torrijos. Ave gigantesca extinguida que vivía en Nueva Zelanda. Iniciales de Alejandro Osorio.
6. Ente mundial de boxeo. Abreviatura de nacional. Cobre.
7. Medida de longitud. Nave.
8. Voz usada para asustar a los niños aludiendo a un fantasma o ser imaginario. Agarrad. Pronombre dativo.
9. Bebida alcohólica. Voz del pollito. Símbolo de lumen.
10. Preferencia dada al favor sobre el mérito o la equidad.
11. Onda marina. Voz telefónica. Metal resistente a la corrosión, se emplea en la fabricación de aceros.

## VERTICALES

1. Juntad y unid las piezas para formar algo. Plomo. Voz usada para expresar asco.
2. En Bolivia, corte de carne que se saca del trasero de la res. Río de Europa que desemboca en el mar Caspio.
3. Antes de Cristo. Iniciales de Manuel Palacios. Alga unicelular de color verde y tallo filamentosos.
4. Natural de Colombia.
5. Infierno, averno. Existe. Deidad suprema de Egipto.
6. Símbolo químico del neodimio. ... Fleming, novelista británico, creador del espía más famoso del mundo. Árbol leguminoso, de las islas Filipinas.
7. En Argentina, italiano. Acera de una calle.
8. Altar. Alero de un edificio. Atendí las súplicas de alguien.
9. Prefijo de nuevo. Indicador de encendido. Samario.
10. Pronombre demostrativo. Árbol de tronco grueso y recto y copa espesa y grande.
11. Régimen político implantado en España por el general Francisco Franco desde 1936 hasta su muerte en 1975.

# Sopa de letras

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

## BURSÁTIL

- BOLSA
- BURSÁTIL
- DESPLOME
- MERCADO
- NEGOCIO
- NUEVA YORK
- RENTABILIDAD
- TOKIO
- VALORES
- VARIACIÓN



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

# EL ARTE EN LA PUNTA DE LOS DEDOS: MÁS ALLÁ DE LA ESTÉTICA



**Las uñas acrílicas reflejan arte y cuidado, pero nunca definen la verdadera identidad personal.**

**E**l uso de uñas acrílicas se ha convertido en una práctica común dentro del mundo de la belleza. Sin embargo, más allá de lo estético, este proceso implica aspectos relacionados con la salud, la identidad y la cultura. Las uñas acrílicas no solo representan una tendencia, sino también una técnica que requiere conocimientos, responsabilidad y cuidado. Además, cuestiona la idea de que la apariencia de las uñas define la personalidad de una

persona. Por ello, es importante analizar este fenómeno desde una perspectiva integral que considere tanto sus beneficios como sus riesgos.

## Expresión artística

Las uñas acrílicas son extensiones artificiales que se crean mediante la mezcla de un polvo polímero y un líquido monómero, los cuales se endurecen al contacto con el aire (Armijos 2022). Este

proceso permite obtener uñas más largas, resistentes y con diseños variados, lo que las convierte en una forma de expresión artística. A lo largo de la historia, el cuidado de las uñas ha tenido un significado cultural importante, desde el uso de henna en Egipto hasta decoraciones con oro en China y Grecia.

En la actualidad, esta práctica evolucionó y se vinculó con la autoestima y la autoexpresión. Muchas personas utilizan las

uñas acrílicas como una forma de sentirse seguras y expresar su estilo personal. Sin embargo, también existen riesgos asociados a su uso. Una mala aplicación, el uso de productos de baja calidad o la falta de higiene pueden provocar infecciones, irritaciones o debilitamiento de la uña natural (Velásquez, 2025). Por esta razón, es fundamental acudir a profesionales capacitados y seguir cuidados adecuados, como realizar mantenimiento periódico y evitar retirar el acrílico de forma incorrecta.

## Uñas y personalidad

Por otro lado, hay un estereotipo social que relaciona las uñas con la personalidad, lo cual no tiene fundamento. Las uñas acrílicas no definen quién es una persona, sino que son simplemente una elección estética.

Este aspecto es importante, ya que permite reflexionar sobre cómo la sociedad construye ideas basadas en la apariencia y cómo el arte, incluso en formas pequeñas como las uñas, puede ser un medio de libertad y expresión.

En conclusión, las uñas acrílicas deben entenderse como una combinación de arte, técnica y cuidado personal.

No solo representan una tendencia estética, sino también una práctica que requiere responsabilidad para evitar riesgos en la salud. Asimismo, constituyen una forma de expresión que contribuye a la autoestima y a la identidad individual. Es necesario romper con los estereotipos que asocian la apariencia con la personalidad y promover una visión más crítica y consciente. Es importante reconocer la importancia de la información y la formación profesional en este campo, con el fin de garantizar resultados seguros y de calidad. (NNM)