

DOMINGO 29 MARZO 2026

SUPLEMENTO DOMINICAL
AÑO 19 - N° 988
CUENCA - ECUADOR

ENTREVISTA | Pag. 3

ESTEFANÍA CRUSELLAS

Presenta "ConectaCards", una herramienta lúdica para fortalecer la conexión emocional en familia.

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA

2 ¿QUÉ ES STARLINK y cómo funciona?

5 ¿CÓMO ENTRENAR a tu hámster?

8 MÚJERES MÉDICOS en la oftalmología



¿QUÉ ES STARLINK Y CÓMO FUNCIONA?

Starlink es un sistema de internet creado por SpaceX para llevar conexión rápida a cualquier parte del mundo, especialmente a zonas donde no llega el internet tradicional por cable o fibra óptica. Funciona gracias a miles de pequeños satélites que giran alrededor de la Tierra en órbita baja. Estos satélites se comunican entre sí y envían la

señal de internet directamente a una antena especial que las personas colocan en sus casas. Esa antena se conecta a un router y permite usar internet en computadoras, celulares y televisores, igual que una red normal. Una de sus ventajas principales es la velocidad, ya que puede ofrecer internet rápido incluso en lugares rurales, montañas o zonas alejadas.

Además, al estar en órbita baja, la señal llega más rápido que la de los satélites antiguos.

Starlink también se usa en autos, barcos, aviones y en situaciones de emergencia cuando se necesita conexión urgente. Su objetivo es que cualquier persona, sin importar dónde viva, pueda tener acceso a internet de forma sencilla y rápida en el mundo actual.

Starlink es un sistema de internet que funciona con satélites en órbita baja, creado por SpaceX. Permite tener conexión en casi cualquier lugar, incluso donde no hay fibra óptica o señal móvil.

Esta tecnología ya está disponible en nuestro país y los precios aproximados por la instalación del equipo (antena + router) giran alrededor de los 400 dólares.

Y planes mensuales residenciales que van desde los \$35, hasta planes portátiles que rondan los 95 dólares.

CURIOSIDADES

VAL KILMER REAPARECERÁ EN UNA PELÍCULA GRACIAS A LA IA

Val Kilmer, fallecido en 2025, volverá al cine mediante inteligencia artificial en la película *As Deep as the Grave*. Su imagen fue recreada digitalmente para interpretar a un sacerdote, con autorización de su familia, que aportó material visual y de voz. El actor había aceptado el papel antes de morir, pero no pudo rodar escenas por su enfermedad.

El filme, dirigido por Coerte Voorhees, narra una historia arqueológica ambientada en el suroeste de Estados Unidos. Kilmer, recordado por cintas como *Top Gun: Maverick*, vuelve así a la pantalla, mientras el uso de IA en el cine genera debate.



NOVEDADES:



MUSK Y SU PROYECTO PARA FABRICAR CHIPS PARA IA

Elon Musk anunció un ambicioso proyecto para fabricar sus propios chips destinados a inteligencia artificial, robótica y centros de datos, incluso con aplicaciones en el espacio. La planta, llamada Terafab, se construirá cerca de Austin, Texas, y busca producir chips con una capacidad total de un teravatio anual, una cifra enorme comparable a la generación energética de Estados Unidos.

El proyecto será desarrollado por Tesla y SpaceX. Aunque no se confirmó la inversión, se estima entre 20.000 y 25.000 millones de dólares. Musk explicó que la iniciativa responde a la creciente demanda de chips, que supera la capacidad actual de los proveedores.



EL AUGE DE DRONES EN LAS GUERRAS DESPIERTA INTERÉS POR DEFENSAS LÁSER

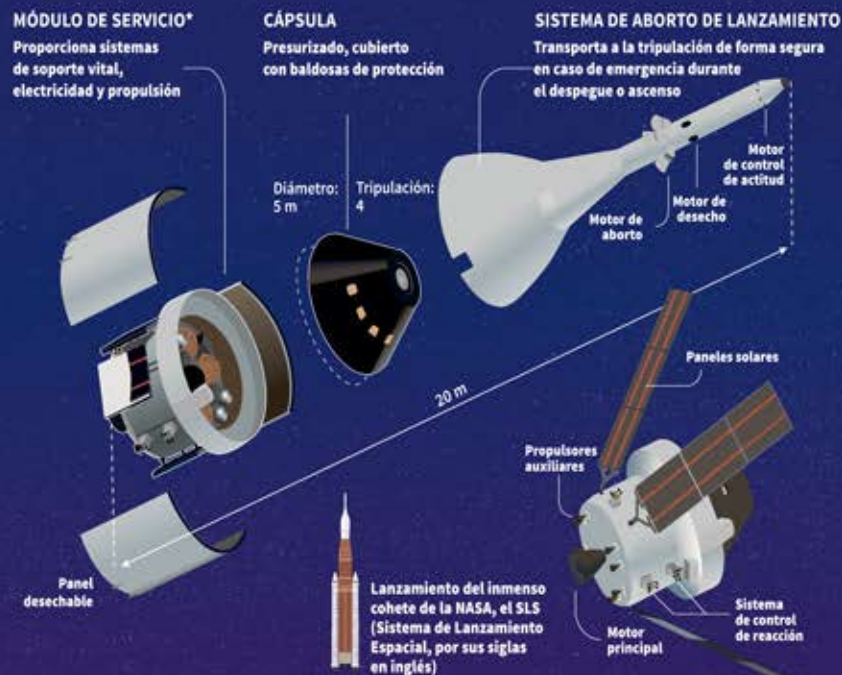
El aumento del uso de drones en conflictos como los de Ucrania y Medio Oriente impulsa el desarrollo de armas láser para derribarlos de forma más económica. Los drones son baratos y accesibles, mientras que los misiles tradicionales resultan muy costosos. Las armas de energía dirigida permiten atacar objetivos a larga distancia con un costo mínimo por disparo, basado casi solo en electricidad.

Países como Estados Unidos, China, Israel y Reino Unido avanzan en esta tecnología. Sin embargo, aún enfrentan desafíos como la precisión, las condiciones climáticas y riesgos operativos, lo que limita su uso generalizado.

INFOGRAFÍA

PRIMER VUELO TRIPULADO DE LA NAVE ESPACIAL ORIÓN

La misión Artemis 2 prevé llevar una tripulación de cuatro personas alrededor de la Luna en Orión a principios de 2026



Estefanía Crusellas

PRESENTA “CONECTACARDS”, UNA HERRAMIENTA PARA HABLAR DE LAS EMOCIONES

Estefanía Crusellas, psicóloga educativa y especialista en psicoterapia humanista integrativa, constelaciones familiares, mediación y resolución de conflictos, ha dedicado varios años al acompañamiento de familias desde distintos espacios.

Su trabajo parte de una premisa clara: las emociones no son algo negativo, sino mensajes que necesitan ser escuchados. “Las emociones, al ser reacciones sobre las que no tenemos tanto control, a veces resultan incómodas y difíciles de entender”, explica la especialista.

A lo largo de su experiencia profesional, identificó una necesidad recurrente en padres y madres relacionada con encontrar herramientas efectivas para comprender a sus hijos, generar confianza y fortalecer la comunicación. Inclusive, muchos acudían a consulta sin saber cómo abordar las emociones de sus hijos.

Motivada también por su gusto por los juegos de mesa, desarrolló una propuesta innovadora que utiliza el juego como puente de conexión familiar. Así nacieron las “ConectaCards”, un conjunto de tarjetas prácticas y accesibles que brindan herramientas sencillas para comprender y canalizar emociones, además de fortalecer habilidades como la empatía, la comunicación afectiva y la confianza.

Cada carta representa un sentimiento —como la rabia, el miedo, la ansiedad, la frustración, los celos, la envidia, la culpa o el amor— e incluye metáforas y actividades lúdicas, creativas y vivenciales diseñadas para ser realizadas entre padres e hijos. En el reverso, se incorpora información dirigida a los adultos, con preguntas guía que permiten profundizar el diálogo emocional.



El material también incorpora una masterclass para padres, una mini guía sobre comunicación afectiva y efectiva, una infografía sobre estilos de aprendizaje y una meditación guiada, orientada a generar espacios de conexión consciente en familia.

familia.

Para más información, los interesados pueden comunicarse al 0969061674 o a través de las redes sociales de Estefanía Crusellas.

Finalmente, la especialista enfatiza: las emociones no son un problema que deba ocultarse, sino un mensaje que merece ser escuchado.

El set cuenta con 20 emociones, que suelen ser el punto de partida para el trabajo en consulta. Además, incluye herramientas complementarias como habilidades sociales (empatía, lenguajes del amor y atención plena), con el objetivo de facilitar una conexión genuina entre adultos y menores.

La propuesta está dirigida a niños desde los 4 años hasta adolescentes, adaptando-

se a la edad y personalidad de cada usuario mediante actividades lúdicas, metáforas o preguntas reflexivas.

Entre las emociones más frecuentes que se abordan se encuentra la ansiedad, mientras que en los más pequeños predominan manifestaciones como la rabieta, generalmente expresada a través del llanto.



La falda midi

La falda midi es una prenda elegante y versátil que llega a media pierna. Para usarla, primero elige un corte que favorezca tu figura: plisada, recta o con vuelo. Combínala con blusas ajustadas o camisetas por dentro para equilibrar el volumen. También puedes usarla con suéteres cortos o chaquetas.

En cuanto al calzado, queda muy bien con tacones, botas o incluso zapatillas para un look más casual. Si quieres verte más alta, opta por zapatos del mismo color que la falda o con punta fina. Los cinturones ayudan a marcar la cintura y dar forma al conjunto.

Para ocasiones formales, elige telas como satén o colores neutros. Para el día a día, estampados y telas ligeras funcionan perfecto. Los accesorios deben ser sencillos para no recargar el look.

La clave está en sentirte cómoda y segura. La falda midi se adapta a muchos estilos y es ideal para crear outfits modernos, femeninos y fáciles de combinar en cualquier temporada.

CONSEJITOS!



CON PRENDAS DE CUELLO TORTUGA

Con cuello tortuga, lo mejor es usar bisutería que resalte sin recargar. Los collares largos son ideales porque alargan la figura. También puedes optar por aretes llamativos o grandes. Evita collares cortos que se pierdan en la tela. Pulseras y anillos complementan bien el look, manteniendo un estilo elegante y equilibrado.

En zigzag



Para aplicar correctamente el rímel, comienza con pestañas limpias. Coloca el cepillo en la base y muévelo en zigzag hacia las puntas para dar volumen. Aplica una o dos capas, dejando secar entre cada una. No bombees el cepillo dentro del envase. Usa la punta para las pestañas pequeñas. Si deseas, utiliza rizador antes para mejor efecto.

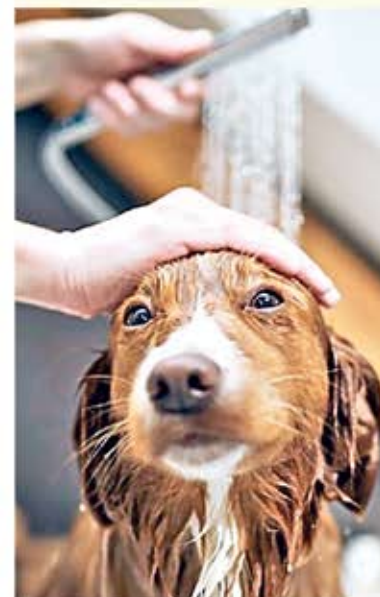
Refresca tu mirada



Para refrescar la mirada en hombres, lava el rostro con agua fría para reducir la hinchazón. Usa crema hidratante ligera y un contorno de ojos si es posible. Dormir bien es clave. También ayuda aplicar compresas frías o rodajas de pepino. Mantén cejas ordenadas y barba limpia. Beber suficiente agua mejora el aspecto general y da una apariencia más despierta y saludable.

Truquitos:

HORA DEL BAÑO



Bañar a tu perro correctamente es importante para su salud. Usa agua tibia y un champú especial para perros, nunca productos de humanos. Moja su cuerpo con cuidado, evitando ojos y oídos. Aplica el champú y masajea suavemente. Enjuaga bien para que no queden residuos. Luego, sécalo con una toalla y, si es necesario, usa secadora a baja temperatura. Cepíllalo después para mantener su pelaje limpio y saludable.

¿CÓMO ENTRENAR A TU HÁMSTER?

Entrenar un hámster requiere paciencia, constancia y mucho cuidado. Primero, es importante dejar que el hámster se adapte a su nuevo hogar durante unos días. No lo manipules demasiado al inicio, para que no se estrese. Luego, comienza a acercar tu mano lentamente dentro de

su jaula para que reconozca tu olor.

El siguiente paso es ganarte su confianza ofreciéndole pequeños premios, como semillas o trocitos de fruta. Coloca la comida en tu mano y deja que se acerque por sí solo. Cuando ya se sienta cómodo, puedes intentar que

suba a tu mano sin forzarlo.

También puedes enseñarle pequeños trucos, como seguir tu dedo o recorrer un camino sencillo usando premios como guía. Practica siempre en sesiones cortas, de unos minutos, para evitar que se canse o se asuste. Es importante evitar ruidos

fuertes y movimientos bruscos, ya que los hámsters son animales sensibles. Siempre manipúlalo con suavidad y cuidado.

Con el tiempo, tu hámster confiará en ti, aprenderá rutinas y disfrutará pasar tiempo contigo de forma segura y tranquila.



HERMOSAS SUCULENTAS

Las suculentas son plantas fáciles de cuidar. Necesitan mucha luz, pero no siempre sol directo fuerte. Riégalas solo cuando la tierra esté completamente seca, ya que el exceso de agua puede dañarlas. Usa macetas con buen drenaje para evitar que las raíces se pudran. Colócalas en un lugar ventilado y protégelas del frío extremo. También puedes limpiar sus hojas suavemente. Con estos cuidados, crecerán sanas, fuertes y muy bonitas en tu hogar.

MALTÉS

El Maltés es un perro "toy" muy llamativo, de porte aristocrático, ojos oscuros y pelaje blanco puro, largo y sedoso. Un Maltés adulto alcanza como máximo los 25 cm de altura y pesa de 1,8 a 2,7 kg. Este perrito no es solo una cara bonita, a veces también enseña los dientes. Siempre atento a lo que ocurre a su alrededor.



Dr. Jorge Serrano Aguilar

Pionero en la especialidad de la otorrinolaringología en el Azuay

Nació el 29 de junio de 1930, fueron sus padres el Sr. Manuel Antonio Serrano Espinoza y la Sra. Zoila Aguilar Balarezo. Su esposa Ana Pacheco Coello con quien procreó cuatro hijas: Ma. Del Carmen, Cecilia, Janethe y Karina.

Sus estudios primarios los realizó en la Escuela de los Hermanos Cristianos de la Salle, los secundarios en el Colegio "Rafael Borja" y los universitarios en la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca, obteniendo el título de Doctor en Medicina y Cirugía. Fueron compañeros de promoción los siguientes colegas: Enma Beatriz Astudillo Aguilera, José Aguilar Maldonado, Segundo Vélez Salazar, Gonzalo Medina Calderón, Alfonso Suárez Araúz, Fernando Crespo Seminario, Rómulo Merchán Martínez, José Neira Carrión.

La especialidad en Otorrinolaringología y Broncoscopia la realizó en el Hospital Universitario "San José" en Bogotá, Colombia en 1963.

Ejerció de manera destacada varios cargos públicos y privados:

Médico en la Jefatura Provincial de Salud del Azuay desde 1958 a 1961.

Médico de la Liga Ecuatoriana Antituberculosa (LEA) desde 1968 a 1975.

Miembro Fundador de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de Cuenca y Docente de la misma desde 1977 a 1987.

Médico del Hospital Militar de Cuenca desde 1975 a 1979.

Miembro fundador de la Academia de



Medicina del Azuay en 1967.

Miembro fundador de la Sociedad de Otorrinolaringología en 1967.

Miembro fundador de la Clínica de Especialidades Santa Inés en 1967.

Miembro organizador de la primera Bienal de Pintura en 1987.

Miembro Honorífico en calidad de

Médico del Cuerpo de Bomberos en Cuenca desde 1962.

Prestó los servicios médicos voluntarios en el Hospital Regional Vicente Corral Moscoso y en el Hospital de Azogues. Ejerció el libre ejercicio profesional hasta los 87 años de edad, es



decir, desde 1961 hasta el 2017. Falleció el 7 de julio del 2023 a los 93 años de edad.

Apasionado por la medicina y por el servicio social, considero que: la humildad y la honestidad son las cualidades más valiosas de un médico.

Sostuvo que un médico de calidad es aquél que, con comprensión cumple el sacerdocio de la Medicina en donde el consultorio es el templo en el cual, el médico ejerce su profesión.

Una de sus hijas se expresaba así: "Siempre fue un médico muy caritativo y honesto en todo el sentido de la palabra, en su profesión y en la vida familiar no le gustaba nunca ostentar los logros realizados".

Crucigrama

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2										■	
3		■						■			
4				■			■			■	
5		■				■				■	
6	■									■	
7					■		■			■	
8				■		■					
9									■		
10								■			
11				■							

HORIZONTALES

- Desposeerán legalmente de una cosa a su propietario.
- Moluscos de concha en espiral.
- Huesudo. Cada una de las partes membranosas que limitan las ventanas de la nariz.
- Primera del alfabeto en plural. Nota musical.
- Canal de televisión por cable de los EE. UU. Contracción involuntaria y repetitiva
- Grapas dentro de la cerradura, para sostener el pestillo.
- Sabido, publicado y notorio. Iniciales de Uriel Bermúdez.
- Siglas de Asociación Rural del Uruguay. Cada una de las paletas curvas de la rueda hidráulica.
- Frío, necio, sin gracia. Iniciales de Estela Espinoza.
- En Perú, corteza de un árbol de las Sapindáceas que se usa para lavar. Múltiplo de dos.
- Jugo que fluye de diversas plantas umbelíferas. Descubrirá uno en su porte su mala ralea.

VERTICALES

- Expulsar. Líquido inflamable que se obtiene de la destilación del petróleo crudo.
- Iniciales de Ximena Arrieta. Palos con un extremo muy abultado que se usan para golpear.
- Degradará por interés o adulación.
- A un mismo nivel. Siglas de Non Commissioned Officer. Carta de la baraja.
- Escondido, que no se da a conocer ni se deja ver ni sentir. Impedir el movimiento.
- Quita las ramas superfluas de los árboles. Lantano. Sufijo de fármacos.
- Sufijo que designa un radical químico. Bebida en infusión. Embarcación de remo.
- Iniciales de Ana Escorcía. Mejillón, mocejón.
- Siglas de Renaissance Society of America. Alimentación abundante para engordar al ganado. Protactinio.
- Artículo determinado. Oso en inglés.
- Planta de los pantanos. Interpretará un texto.

Sopa de letras

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

VIA VENETO

- BATALLA
- CAFÉS
- CELEBRIDADES
- DOLCE VITA
- FAMOSA
- IGLESIA
- ITALIA
- ROMA
- TIENDAS
- VENETO

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



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



MUJERES MÉDICOS EN LA OFTALMOLOGÍA

El 12 de marzo celebramos el Día Mundial del GLAUCOMA coincidiendo con el MES DE LA MUJER, es por eso que hoy felicitaremos también a mujeres que han hecho de su vida un servicio a la humanidad. Hablemos de una de ellas como la Dra. María Eugenia Bustamante, profesional Cirujana oftalmóloga tranplantóloga con muchos años de experiencia; en su trayectoria trabajó en el Hospital Vicente Corral Moscoso, iniciando el Banco de Ojos. En este establecimiento fueron 9 años de intenso trabajo desde el 2006 al 2015 pero al final renunció por falta de insumos y medicamentos que restaban su labor.

Paso luego a ser parte del equipo del IESS por dos años siendo jefa del servicio de oftalmología por ser especialista en Cirugía oftalmológica y tranplantóloga, del 2015 al 2017, años en donde se realizaron los mayores trasplantes de córnea, con la donación de ojos. Para estas operaciones como el Glaucoma o Queratocono esta última enfermedad frecuente en la niñez; propiciando ayuda a la vida normal y desarrollo a muchos de ellos; se trabajó con éxito pero igual renunció por falta de insumos para esta cirugías y también por la falta de la medicación adecuada para estos complicados tratamientos. Así, de esta manera se pierde a valiosos profesionales en nuestros mayores centros de atención a la salud, por falta de insumos para su especialidad.

Ha realizado importantes estudios clínicos sobre la Degeneración macular relacionada con la edad, una de las principales causas de pérdida visual en adultos mayores.



Hoy la Dra. María Eugenia Bustamante es docente en la Universidad de Cuenca en la cátedra de Oftalmología desde el año 2014; trabajando también en el ámbito privado en el Hospital Monte Sinaí. Cabe indicar que junto con la Fundación Favife se está elaborando un proyecto de Oftalmología comunitaria enfocada en prevenir la ceguera en poblaciones vulnerables, ayudado a descubrir a tiempo enfermedades oculares congénitas y de la retina.

La labor del médico oftalmólogo a través de su conocimiento, dedicación y sensibilidad humana, contribuye a que miles de personas puedan seguir contemplando el mundo con claridad y esperanza que da luz de nuevo a la vida.