

ENTREVISTA | Pag. 3

# KARINA LÓPEZ PINO

Mamá, comunicadora y escritora, transforma la memoria, la sensibilidad social y el periodismo literario en historias humanas.

ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

**2** LAS MEJORES APPS GRATUITAS para potenciar a mamá

**5** CUIDADOS POSTPARTOS para las gatas

**8** MAMÁ, MAMITA, MAMÁ

# MAMÁ 4.0: LAS MEJORES APPS GRATUITAS PARA POTENCIAR SU BIENESTAR



**P**ara este Día de las Madres 2026, la tecnología se convierte en el aliado perfecto para facilitar el día a día de mamá. Desde la organización del hogar hasta el bienestar personal, existe una amplia gama de aplicaciones gratuitas diseñadas para cada estilo de vida. Para las madres que buscan orden y productividad, apps como Cozi Family Organizer permiten sincronizar calendarios compartidos y listas de compras, asegurando que ninguna cita familiar se pierda. Si el enfoque es la salud y el autocuidado, herramientas como Calm son ideales para reducir el estrés mediante meditaciones guiadas, mientras que Fitia utiliza inteligencia artificial para ofrecer planes nutricionales personalizados y fáciles de seguir.

Las mamás deportistas pueden aprovechar AllTrails para descubrir rutas al aire libre o Hevy para organizar sus rutinas de fuerza.

Para aquellas en etapas iniciales, Baby Tracker y Mi embarazo día a día brindan un seguimiento exhaustivo del desarrollo del bebé.

Finalmente, para quienes aman los detalles, apps como Wishify o Feliz Día de la Madre 2026 permiten crear videos, marcos de fotos y stickers personalizados para celebrar esta fecha especial con un toque creativo.

## NOVEDADES

### SÓLO AUDIO: NUEVA YORK ABRE UNA "LIBRERÍA SIN LIBROS"

Audible inauguró en Nueva York la "Audible Story House", una innovadora librería efímera dedicada exclusivamente a los audiolibros. Ubicada en Manhattan, esta iniciativa de la filial de Amazon busca fomentar la conexión entre oyentes y el descubrimiento de obras en un entorno físico. Los visitantes interactúan mediante tarjetas y auriculares para escuchar fragmentos, accediendo a la versión completa a través de su aplicación. Este espacio surge ante el auge del formato, cuyas ventas en EE. UU. alcanzaron los 2.220 millones de dólares en 2024. Más que un punto de venta, la tienda funcionará durante un mes como centro cultural, albergando mesas redondas y encuentros con autores. Así, Audible combina la nostalgia de las librerías tradicionales con la modernidad del audio, creando una comunidad presencial para el consumo digital.



### TAYLOR SWIFT BUSCA REGISTRAR SU VOZ COMO MARCA COMERCIAL POR A REVOLUCIÓN DE LA IA

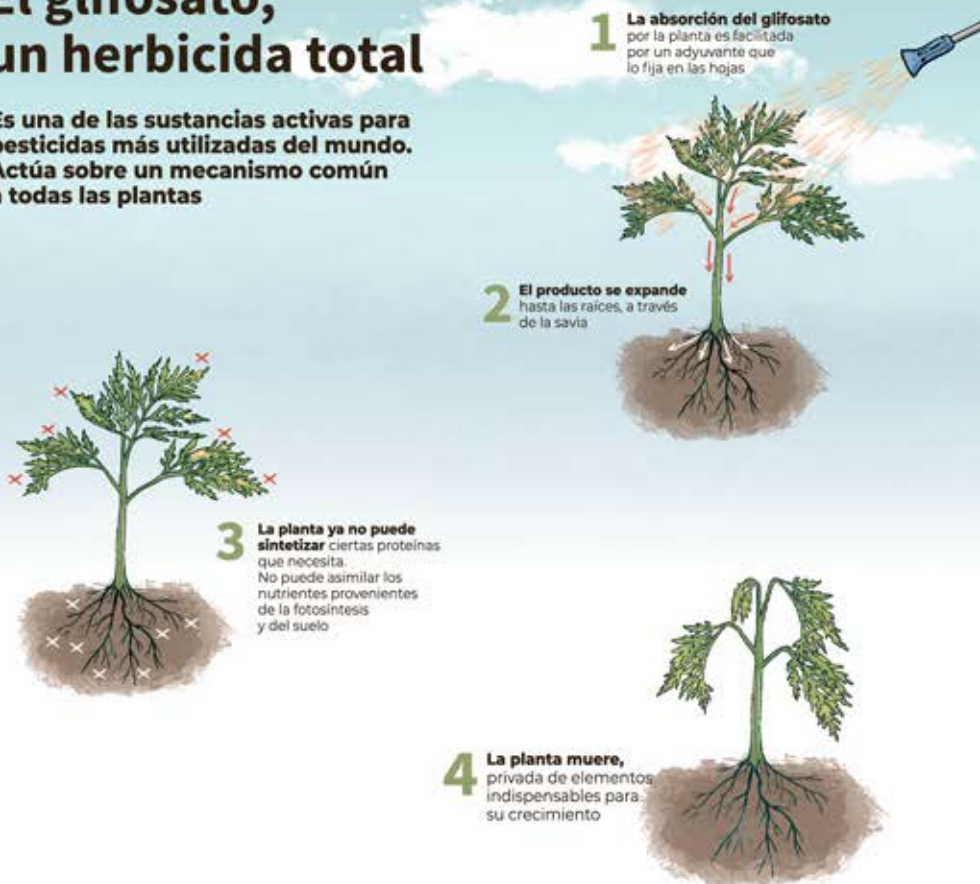
Taylor Swift solicitó registrar su voz como marca ante la USPTO para protegerse contra el uso no autorizado de inteligencia artificial. Esta acción sigue el precedente de Matthew McConaughey, quien este año buscó protección similar frente a modelos de IA. Swift presentó grabaciones promocionando su álbum "The life of a showgirl" como evidencia para el registro. La cantante ha expresado temor por la desinformación tras la difusión de imágenes falsas generadas por IA durante campañas políticas. Aunque estados como Tennessee han endurecido sus leyes, la mayoría de las normativas vigentes son limitadas. El caso se suma a esfuerzos legales de otros artistas, como Scarlett Johansson, para defender su identidad frente al avance tecnológico.



INFOGRAFÍA

## El glifosato, un herbicida total

Es una de las sustancias activas para pesticidas más utilizadas del mundo. Actúa sobre un mecanismo común a todas las plantas



# KARINA LÓPEZ PINO

## MAMÁ, COMUNICADORA Y ESCRITORA APASIONADA

**K**arina Elizabeth López Pino es comunicadora social y apasionada por la escritura literaria. Su vocación nació a los 15 años, cuando formó parte de Chasquikom, el primer noticiero juvenil hecho por y para jóvenes en Latinoamérica.

Actualmente combina estas dos facetas como comunicadora institucional y, de manera especial, como esposa y madre. Está casada con John Villavicencio y es mamá de Heidy y Giuliana.

Entre 2004 y 2012 se desempeñó como periodista y editora de la página cultural de los periódicos La Tarde y El Mercurio. Posteriormente, entre 2012 y 2019, integró equipos de Comunicación y Relaciones Públicas en distintas entidades gubernamentales. En 2019 trabajó como correctora editorial en la Universidad Nacional de Educación (UNAE).

Desde 2018 hasta la actualidad es articulista de opinión de diario El Mercurio y del semanario Heraldo del Cañar. Ese mismo año creó "La pasión por escribir", un medio digital presente en diversas plataformas. Además, entre 2021 y 2022 se desempeñó como Coordinadora de Contenidos y Monitoreo de la Prefectura del Azuay.

En su faceta literaria participó en el libro colectivo Testimonio, Vivencias, Reflexiones e Imágenes en Tiempos de COVID-19 publicado por la CES-AL y diario El Mercurio con los artículos: "El tiempo se detuvo para vivir" y "El coronavirus llegó para matar la arrogancia". Y el relato corto Young Shu el extraordinario perro salchicha publicado en Amazon.

Su obra más reciente es "Iyali: mujer de tierra y fuego", una novela de carácter periodístico-literario que mezcla el tono testimonial con una profunda mirada social y femenina.

La obra está inspirada en su abuela Delia



problemáticas que atraviesan nuestra sociedad, como la pobreza, el abandono de los adultos mayores, la migración y la inequidad de género. La autora entrelaza lirismo narrativo, oralidad popular y periodismo narrativo, creando un estilo propio que conmueve y denuncia sin caer en el melodrama.

Uno de los principales méritos de la obra es dar voz a quienes pocas veces son escuchados: mujeres mayores, campesinos y migrantes. Desde un realismo crítico, aborda temas como el clasismo, el abuso, la religión y la migración, manteniendo siempre la calidez humana de las historias contadas desde la raíz. Además, rescata expresiones y palabras en quichua, exaltando la riqueza cultural de nuestras comunidades, e incorpora pasajes en italiano que fortalecen el vínculo con un personaje secundario de origen europeo llamado Alessandro.

"Iyali: mujer de tierra y fuego" está disponible en Amazon e invita a los lectores a sumergirse en una historia profundamente humana, narrada desde la sensibilidad del periodismo literario. Para adquirir el libro pueden acceder al link: <https://www.amazon.co.uk/Iyali-mujer-tierra-y-fuego/dp/B0G5-GPKQ3P>.

Alejandrina Vásquez González, quien pasó sus últimos días en un geriátrico. El libro tiene además un significado especial, pues fue presentado un año después de su fallecimiento y su lanzamiento coincidió con el Día Mundial del Libro.

La novela se construye desde la voz de Iyali, una mujer andina que representa la dignidad, la resistencia y la memoria ancestral. A través de su historia se reflejan

Texto: Fernanda Ramón  
Fotos: cortesía

## Estilo "Mom-Duty": elevando el confort

La maternidad de niños pequeños exige una movilidad constante, pero esto no implica sacrificar la estética personal. La clave de la moda cómoda contemporánea reside en el "Athleisure" sofisticado y el uso inteligente de textiles. Para una madre dinámica, el fondo de armario debe priorizar fibras naturales como el algodón orgánico y el lino con elastano, que permiten el movimiento sin perder la estructura de la prenda.

### Piezas clave

Sustituya los vaqueros rígidos por leggings de compresión de tiro alto o pantalones jogger en tonos neutro u opta por jeans flexibles de estilo relajado tipo palazzo. Estos ofrecen soporte y versatilidad.

Mantente alejada del color blanco por un tiempo, pues

al tener niños pequeños es probable que te manches. En cuanto al calzado, las zapatillas de deporte de diseño minimalista o los mocasines con suela flexible son esenciales para jornadas extensas.

### Capas y Accesorios

El uso de capas (layering) es una estrategia maestra: un cárdigan extragrande o una gabardina ligera pueden transformar un atuendo básico de parque en un conjunto apto para una reunión inesperada.

Finalmente, opte por accesorios minimalistas que no interfieran con la carga de los niños. La moda para madres hoy se define por la eficiencia estilística: prendas que resisten el ritmo diario mientras proyectan una imagen pulida y consciente.

### CONSEJITOS!



### Contorno de Ojos

Aplique el producto diariamente, mañana y noche, tras la limpieza facial. Utilice una cantidad mínima, similar a un grano de arroz, distribuyéndola mediante suaves toques con el dedo anular sobre el hueso orbital. Evite el contacto directo con las mucosas. Este método garantiza la absorción sin traccionar la delicada piel del área, previniendo así la formación prematura de líneas de expresión.

### Un respiro para mamá



Este Día de la Madre, el regalo ideal es una experiencia de bienestar profundo: un masaje relajante. Es la oportunidad perfecta para que ella desconecte del estrés diario y renueve su energía en un ambiente de serenidad. Más que un obsequio, es un gesto de gratitud que prioriza su salud física y mental. ¡Ella se merece este descanso!

### El secreto del agua helada



Para mejorar la apariencia de la piel tras el afeitado, sumerja el rostro en agua con hielo durante quince segundos. Este "choque térmico" cierra los poros instantáneamente, reduce la inflamación y tonifica los tejidos. Es un método natural y eficaz para eliminar el aspecto de cansancio matutino, logrando un cutis firme y revitalizado sin necesidad de químicos.



# CUIDADOS POSTPARTO EN LAS GATAS

*Truquitos:*

**ALIMENTACIÓN DEL CACHORRO**



Para un crecimiento óptimo, el cachorro debe consumir alimento balanceado específico (comida para puppy o cachorros), ya que contiene los niveles de proteína, calcio y grasas necesarios para su desarrollo óseo y muscular. Durante los primeros meses, se recomienda dividir la ración diaria en tres o cuatro tomas para facilitar la digestión. Es vital evitar alimentos caseros altos en sodio o azúcares y asegurar siempre el acceso a agua fresca.

**E**l periodo de puerperio en la gata es crítico para garantizar la salud de la madre y la supervivencia de la camada. Tras el parto, la prioridad es el aislamiento y la tranquilidad; el estrés puede inducir comportamientos agresivos o el rechazo de los gatitos. Ubique el nido en una zona cálida, alejada de ruidos y

corrientes de aire.

## Nutrición y Salud

La demanda energética de la lactancia es la más alta en la vida de un felino. Es imperativo suministrar alimento para cachorros (kitten) a libre demanda, ya que posee la densidad calórica y el calcio necesarios para prevenir la

eclampsia (fiebre de leche). Asegure agua fresca constante para evitar la deshidratación.

## Monitoreo Clínico

Vigile cualquier secreción vaginal con olor fétido o color verdoso, así como la inflamación de las glándulas mamarias (mastitis). Si la gata muestra letargo

extremo o falta de apetito, la intervención veterinaria es urgente. Evite manipular excesivamente a las crías durante la primera semana; la madre se encargará de la higiene y estimulación. El éxito del postparto radica en observar sin intervenir, interviniendo solo cuando la fisiología natural se vea comprometida.



## PLANTAS DE EXTERIOR

Cuidar plantas de exterior implica asegurar un riego adecuado (manteniendo la tierra húmeda pero no encharcada), proporcionar luz solar según la especie, y fertilizar periódicamente, especialmente en primavera y verano. Es fundamental revisar el drenaje de las macetas, protegerlas de temperaturas extremas y podar las hojas o flores secas para estimular su crecimiento saludable.

## PASTOR DE BRIE O BRIARD

El Briard es un perro bonito y grande, aunque no pesado, con un pelaje atractivo y característico. Los colores más habituales son el negro y el marrón, aunque también se presentan en color gris pizarra. Son musculosos, robustos y bien proporcionados. Su cuello musculoso hace destacar la cabeza. A pesar todo el pelo que tienen alrededor de los ojos, cuentan con una vista fantástica. Las hembras miden de 58 a 65 cm y pesan unos 34 kg; los machos miden de 61 a 69 cm y pesan unos 38,5 kg.



# Dr. César Augusto Ulloa Arteaga

**Primer médico hematólogo especializado en Cuenca**

**N**ació en Cuenca el 4 de julio de 1936. Los estudios primarios los realizó en la Escuela de los Hermanos Cristianos, los secundarios en el Colegio Benigno Malo, los universitarios en la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca. Obtuvo el título de Doctor en Medicina y Cirugía el 12 de abril de 1958.

Fueron compañeros de promoción los siguientes colegas: Jorge Arizaga Cobos, Julio Rodas Andrade, Marco Luna Calle, Rubén Sangurima Torres, Piedad Moscoso Serrano, Agustín Carvallo Valdivieso, Jaime Astudillo Quintanilla, Flavio Muñoz Falconí, Claudio Peñaherrera Mosquera, Jaime Maldonado Ambrosi, Julio Calderón Rodríguez, Boanerges Ambrosi y Ambrosi, Jorge Merchán Aguilar, Moisés Arteaga Lozano, Luis Vega Domínguez, Carlos Cáceres Macancela.

La especialidad en Hematología la realizó en el Hospital Universitario "San Vicente de Paúl" de la Universidad de Antioquia- Colombia. Fue el primer Hematólogo especializado en Cuenca.

La Hematología es la especialidad médica dedicada al estudio, diagnóstico, tratamiento y prevención de enfermedades de la sangre y sus componentes (glóbulos rojos, blancos, plaquetas, plasma). Abarca patologías de la médula ósea, ganglios linfáticos y trastornos de coagulación, incluyendo anemias, leucemias y linfomas.

El Dr. César Ulloa Arteaga, fue docente de la Facultad de Ciencias



Médicas de la Universidad de Cuenca en las cátedras de Hematología y Semiología. Jefe del Departamento de Banco de Sangre del Hospital "Vicente Corral Moscoso". Docente de la Escuela de Medicina de la Universidad Católica de Cuenca. Jefe del Departamento de Laboratorio Clínico del Hospital Universitario Católico de Cuenca. Realizó importantes trabajos de investigación que fueron triunfadores a nivel nacional y a su vez publi-

có varios libros sobre su especialidad y actividad médica.

La Universidad de Guayaquil le otorgó el premio único en el campo de la Ciencias Biológicas con el tema: "Anemias Hemolíticas" en diciembre de 1982. El Instituto Nacional de Higiene y Medicina Tropical "Leopoldo Izquieta Pérez" le reconoció triunfador en el concurso anual externo por el importante trabajo "Coagulación Intravascular Diseminada-



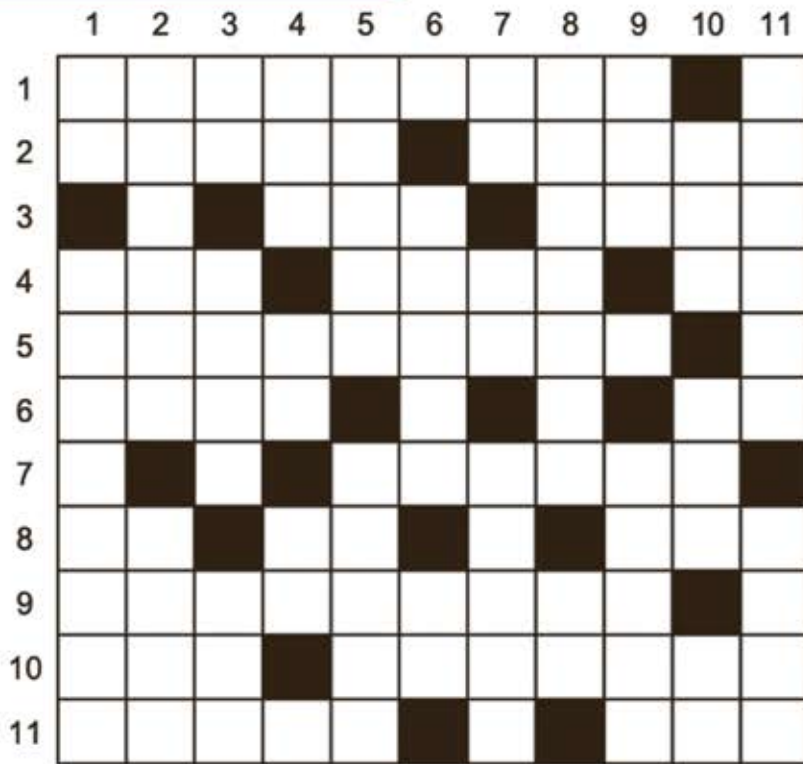
## HEMATOLOGÍA

Fibronolisis, en noviembre de 1983. Triunfador en el Concurso anual con el tema: Linfadenocitograma en noviembre de 1985, por parte de esta misma reconocida institución nacional.

Realizó varias importantes publicaciones: Manual de diagnóstico de las Linfadenopatías, Clínica y Linfadenocitograma en 1977. Hematología Básica, primera edición, en 1989; Hematología Básica, segunda edición, en 1995. Algunos trabajos publicados en revistas médicas sobre: Inmunodeficiencia adquirida - SIDA. Influencias del grupo sanguíneo A en el carcinoma gástrico. Leucemia congénita asociada con el Síndrome de Down en el recién nacido. Los recién nacidos presentan isoaglutininas del grupo sanguíneo ABO. La enfermedad hemolítica del recién nacido por incompatibilidad ABO, se debe a IgG o IgM? Gastroenteritis eosinofílica. Histoplasmosis progresiva diseminada en pacientes con SIDA. Evaluación semiológica de los valores hematológicos. Hiperparatiroidismo primario. Malabsorción intestinal y diarrea crónica en la infancia. Anemia falsiforme.

Este valioso médico hematólogo e investigador falleció el 30 de septiembre del 2003.

# Crucigrama



## HORIZONTALES

- Mujeres que prestan servicio en una embarcación.
- Árbol conífero, de madera blanca y fruto en forma de piña. En la mitología griega, diosa de la guerra justa.
- Oficial del ejército turco. Sopro del aire que da suavemente en algo.
- Antigua Alemania. Voz hebrea que se dice al final de las oraciones litúrgicas. Símbolo del terbio.
- Árbol originario de Australia.
- Relación amorosa frívola y fugaz. Grupo sanguíneo.
- Restos de comidas que quedan al quitar la mesa.
- Nombre de letra. Letra griega. Lista de los marineros que viajan en una embarcación.
- Árbol que produce una almendra muy dulce.
- A un mismo nivel. Enredo, embrollo.
- Árbol de zonas templadas, de madera blanca y flores laterales y colgantes. Tratamiento que se da a las moñas.

## VERTICALES

- Sílaba infantil. Sonará las campanas.
- Árbol que abunda en los bosques europeos. Res de más de un año y menor de dos.
- Segunda del pentagrama. Embarcación de remo. Fastidia.
- Sufijo de pertenencia. Prefijo negativo. Símbolo del rutenio.
- Árbol cuya madera es muy apreciada en ebanistería. Miembro de una sociedad o una asociación.
- Confidente, compañero. Iniciales de Andrés Núñez.
- Deidad egipcia. Agencia de noticias de España. Reina de Francia y madre de Carlomagno.
- Aturdir, atolondrar. Apostar.
- Organismo vivo. Removéis la tierra con el arado.
- Servicio nulo que se produce en el tenis. Cocino a la brasa. Juego de mesa.
- Árbol de la sabana africana de tronco con forma de botella. Formar un cigarrillo envolviendo la picadura en el papel de fumar.

# Sopa de letras

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

## FESTIVO

- CALENDARIO
- CELEBRACIÓN
- DESCANSO
- FERIADO
- FESTIVO
- FIESTA
- IGLESIA
- LABORAL
- NACIÓN
- PATRIA

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



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



# Mamá, mamita, mamá

**M**e parecía que había dormido demasiado, estoy caminando con mucha prisa absorta en mis pensamientos, no quiero perder mi matrícula en la Universidad a distancia, pues mi trabajo no me permite un estudio presencial, mis pasos son apresurados para tomar un taxi pues ya son como la 5h30 pm. y pueden cerrar las oficinas.

Recuerdo claramente que mi madre me dice siempre “lo que empiezas, termina” y yo quiero terminar mi carrera en leyes. La oficina quedó a medio cerrar, el guardia del edificio está y eso me favorece para regresar y terminar los expedientes que se enviarán a Quito; mi jefe sabe que soy responsable, aunque nadie me paga horas extras. El sol está declinando en mi preciosa Cuenca, respiro profundo, tengo tanto por hacer, tantas cosas por realizar, anhelos que poco a poco se me van cumpliendo pero no sé por qué siento un frío gélido que parece envolverse en mi cuerpo desde hace años. Mamá está fuera de la ciudad, fue a visitar a mi hermana y sus nietos “mis ositos” así los llamo llena de

ternura; la extraño y ella también, me hace falta, no quiero defraudarla pues me ha enseñado a surgir sola, soy su vida! Cuando me abraza me siento niña de tanto cariño; ella y mis dos hermanos me dicen Kity, Kitito, los amo, aunque a veces siento que no me dan todo el cariño y la atención que necesito ¿será que a mi me quieren menos?... mamá como que adivina, me abraza con brincos de alegría y eso me hace prometerme que en su ancianidad yo la cuidaré, absorta en mis pensamientos alguien llama mi atención, es un muchacho, mensajero en una empresa que yo deje hace poco, se muestra sencillo, siempre dice que no tiene madrecita y ni un verdadero padre; me quedan pocos minutos y acepto su ayuda en llevarme por la premura del tiempo, en fin es conocido, de pronto siento un frío espiritual congelante, unos ecos como sollozos, como lágrimas de luz en mi oscuridad, una mano me bendice con un grito de dolor... es mi madre sobre mi tumba.