

ellas&ellos

VIDA EN FAMILIA



ENTREVISTA | Pag. 3

ÁNGEL VALVERDE

Su vida marcada entre la fotografía y el amor de su familia

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

2 DERMATOLOGÍA DIGITAL:
EL CUIDADO DE LA PIEL MASCULINA

5 ¿CÓMO ENSEÑARLE
TRUCOS A TU PERRO?

8 HACIA UNA POLÍTICA
SIN VIOLENCIA A LA MUJER

DERMATOLOGÍA DIGITAL: EL CUIDADO DE LA PIEL MASCULINA SIN COMPLICACIONES



El cuidado personal ya no es un tabú, sino una prioridad de salud que une a universitarios y adultos mayores. La tecnología actual facilita este hábito mediante herramientas de análisis dermatológico respaldadas por inteligencia artificial. Con solo tomar una fotografía con el smartphone, evalúan el estado de la barrera cutánea, miden líneas de expresión, manchas y nivel de hidratación.

Afortunadamente, existen opciones gratuitas muy completas. Para el análisis estético y de rutinas diarias, ScanSkinAI ofrece un escaneo sin costo ni registros obligatorios. Si tu preocupación se orienta hacia la salud preventiva o el control de lunares, UMSkinCheck (desarrollada por la Universidad de Michigan) permite crear un historial fotográfico gratuito para vigilar cambios sospechosos en la piel. Asimismo, SkinVision cuenta con herramientas de acceso libre para evaluar tu perfil de riesgo y tipo de cutis.

Complementando el diagnóstico, los dispositivos de limpieza facial con pulsaciones sónicas (como Foreo Luna 4 Men) eliminan impurezas profundamente. Esto prepara la piel para un afeitado mucho más suave, previniendo eficazmente la foliculitis (vellos encarnados). Recuerda que estas aplicaciones son educativas y preventivas; nunca reemplazan la consulta con un dermatólogo, pero son el aliado tecnológico perfecto para lucir un rostro saludable a cualquier edad.

NOVEDADES



Tocadiscos con Bluetooth y DACs portátiles

Marcas de enorme prestigio como Audio-Technica, Sony y Pro-Ject han lanzado al mercado tocadiscos que conservan la ingeniería mecánica de precisión tradicional, pero incorporan conectividad Bluetooth aptX HD. Esto permite transmitir la señal del vinilo a auriculares inalámbricos de alta gama sin perder la riqueza del sonido analógico. Por otro lado, para quienes prefieren la música en movimiento, los DAC (Convertidores de Digital a Analógico) portátiles se han convertido en el gadget imprescindible de bolsillo. Marcas como AudioQuest (con su famosa serie Dragonfly) o FiiO permiten conectar un pequeño dispositivo al puerto USB-C del smartphone, transformando los archivos comprimidos de cualquier plataforma en una experiencia de audio de estudio, capaz de



El esperado regreso de una leyenda de los videojuegos

Rockstar Games anunció que las preventas de Grand Theft Auto VI (GTA VI) comenzarán este 25 de junio en plataformas digitales y tiendas minoristas, revelando además su carátula oficial. Tras dos retrasos, el lanzamiento definitivo de esta icónica franquicia está programado para el 19 de noviembre, con un precio base estimado por analistas en 80 dólares. Esta entrega regresa a Vice City siguiendo la historia de la pareja criminal Jason y Lucia. Aunque la saga arrastra décadas de críticas por su contenido violento y polémico, su éxito comercial es indiscutible: su predecesor, GTA V, lanzado hace 13 años, rompió récords al recaudar 1.000 millones de dólares en tres días y es hoy el segundo videojuego más vendido de la historia.



El auge de la jardinería vertical e inteligente en el hogar

Ya no se necesita un gran terreno para conectar con la naturaleza. Los huertos urbanos y jardines verticales inteligentes han revolucionado el diseño de interiores y el bienestar en casa, atrayendo tanto a jóvenes en departamentos pequeños como a jubilados que buscan un pasatiempo relajante. Dispositivos de marcas líderes como Click & Grow o AeroGarden utilizan sistemas hidropónicos —cultivo en agua sin tierra— y luces LED de espectro completo optimizadas por ordenador. Esta tecnología automatiza el riego y la iluminación, permitiendo cosechar hierbas aromáticas y hortalizas frescas todo el año con un consumo energético mínimo. Es una forma educativa, sostenible y estética de integrar frescura y salud en cualquier rincón del hogar.

CURIOSIDADES

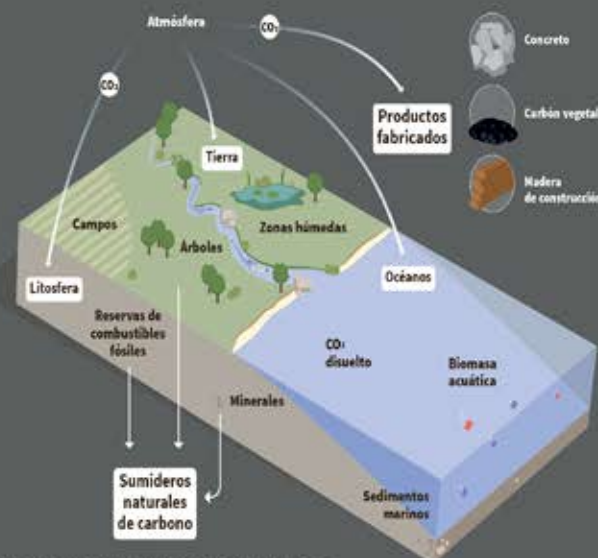
RELOJES INTELIGENTES FRENTE A LA ALTA RELOJERÍA

El reloj ha sido, históricamente, la joya por excelencia del guardarropa masculino. Durante siglos, la elección de una pieza mecánica reflejaba estatus, aprecio por la microingeniería y estilo personal. Sin embargo, la llegada de los smartwatches revolucionó nuestras muñecas. Hoy en día, el dilema ya no es si usar tecnología o tradición, sino cómo fusionar ambas para potenciar el día a día sin perder la elegancia. Para el universitario de 19 años que mide sus pasos y notificaciones, el reloj inteligente es una extensión de su cuerpo. Para el ejecutivo de 45 o el jubilado de 70 que prioriza la salud y el control de su bienestar, se ha vuelto un aliado médico invisible. La buena noticia es que la industria tecnológica ha tomado nota del buen gusto clásico.



INFOGRAFIA

LOS SUMIDEROS DE CARBONO



El CO₂ puede ser capturado y almacenado de manera eficaz en sumideros de carbono que se encuentran tanto en la naturaleza (suelos, árboles, océanos, etc.) como en algunos productos manufacturados.

ANGEL VALVERDE

SU VIDA MARCADA ENTRE LA FOTOGRAFÍA Y EL AMOR DE SU FAMILIA



Angel Valverde es un fotógrafo cuencano que, a sus 59 años, ha construido una vida marcada por la pasión por la fotografía y el amor por su familia. Es padre de cuatro hijos y abuelo de tres nietos. Comparte su vida con su esposa, Susana Nivel, su compañera de experiencias, con quien disfruta esta etapa rodeada del cariño de los suyos.

Su hijo mayor, Javier Andrés, de 39 años, reside en Estados Unidos, donde se dedica a la carpintería y a los acabados en madera. Fue él quien le dio la dicha de convertirse en abuelo.

En Cuenca viven sus otros tres hijos: Diego Fernando, de 33 años, abogado de profesión; Fabiana Catalina, de 32 años, psicóloga; y el menor, Juan Carlos, de 30 años, graduado en Artes Escénicas, quien se desempeña como bailarín y coreógrafo.

Su historia con la fotografía comenzó en la juventud, cuando tuvo por primera vez una cámara entre sus manos. Mientras trabajaba en un estudio fotográfico descubrió su pasión por este arte y, de forma autodidacta, aprendió sobre sus técnicas y funciones a través de libros y mucha práctica.

Con el paso de los años convirtió la fotografía en su profesión y en el principal sustento de su hogar. Su experiencia en diferentes estudios fotográficos le permitió adquirir conocimientos en diversas áreas hasta cumplir el sueño de abrir su propio estudio, que durante más de tres décadas ha sido su principal



fuente de trabajo.

Más que un espacio laboral, el estudio fotográfico se convirtió en un segundo hogar. Allí conoció a cientos de personas, acumuló innumerables experiencias y, sobre todo, encontró la estabilidad económica para sacar adelante a su familia. Sus hijos crecieron entre cámaras, luces y retratos; al salir de la escuela llegaban al estudio para compartir con su padre y descubrir, poco a poco, el amor por la fotografía.

Aunque cada uno eligió una profesión distinta, todos aprendieron este oficio y desarrollaron habilidades detrás de la cámara. Si bien hoy no se dedican profesionalmente a la fotografía, conservan ese conocimiento y continúan compartiendo momentos en el estudio familiar, un lugar que sigue siendo punto de encuentro y escenario de recuerdos inolvidables.



Para Ángel Valverde, el Día del Padre representa mucho más que una fecha en el calendario. Es una oportunidad para reunirse y celebrar el valor de la familia, aunque en su hogar las ocasiones para compartir no dependen de un día especial, sino del deseo permanente de estar juntos.

En esta fecha, Ángel Valverde, en su faceta de padre, abuelo, esposo y amigo de sus hijos, envía un mensaje a todas las familias: los invita a compartir tiempo con sus seres queridos, expresar su cariño, regalar un abrazo y, sobre todo, no dejar pasar la oportunidad de decir "te quiero".

Texto: Fernanda Ramón
Fotos: Xavier Caivinagua y cortesía

Guía de moda masculina para celebrar a *papá*



El Día del Padre es la excusa perfecta para actualizar el armario con piezas que equilibren comodidad y sofisticación. La moda masculina actual apuesta por la versatilidad, permitiendo a caballeros de todas las edades lucir impecables sin esfuerzo.

El pilar de un gran atuendo es el calce correcto (fit). Sustituya las prendas excesivamente holgadas por cortes slim o rectos estructurados. Para un almuerzo festivo, la combinación infalible une unos pantalones en tonos tierra —como el beige o el oliva— con una camisa de lino manga larga; arremangar los puños de forma casual aporta un aire relajado pero pulido.

Si el clima refresca, un suéter de punto ligero sobre una camisa de cuello italiano eleva el nivel de forma instantánea. En los pies, los mocasines de gamuza o los tenis de cuero blanco minimalista son opciones maduras y modernas que garantizan confort durante todo el día.

Por último, recuerde que la elegancia está en los detalles. Un buen reloj de correa de cuero y un cinturón a juego unifican el conjunto. El mejor tip de estilo es la sobriedad: invierta en básicos de calidad y colores neutros que trasciendan la temporada.

¡Feliz día a todos los padres!

CONSEJITOS



La magia de la tercera pieza

El secreto de los expertos para elevar un atuendo simple (como camiseta y jeans) es añadir una tercera prenda: una chaqueta estructurada, un chaleco tejido o una sobrecamisa abierta. Este elemento aporta textura, profundidad visual y una dosis instantánea de estilo sin sacrificar comodidad, adaptándose perfectamente a cualquier edad y clima.

El secreto del ácido hialurónico



El ácido hialurónico, avalado por Harvard por retener mil veces su peso en agua, falla si se aplica en seco, pues deshidrata las capas profundas. El truco experto es usarlo sobre el rostro húmedo. Así, atrapa el agua externa y la sella, rellenando líneas de expresión. Finalice con crema humectante para un rostro radiante y saludable.

Hidratación clave



Una barba impecable requiere más que recorte. La piel debajo suele researse, causando picazón y descamación. El truco experto, respaldado por dermatólogos, es aplicar tres gotas de aceite para barba (como el de jojoba o argán) sobre la piel limpia y húmeda. Esto nutre el folículo, suaviza el vello y aporta un brillo saludable muy varonil.

¿CÓMO ENSEÑARLE TRUCOS A TU PERRO?



Entrenar a un perro va más allá de la obediencia; estudios de la Association of Professional Dog Trainers demuestran que el estímulo mental reduce la ansiedad y fortalece el vínculo afectivo. Para lograr que aprenda trucos divertidos de forma

eficaz, la clave científica es el refuerzo positivo.

Olvídese de los castigos. El método más efectivo es el capturado de conducta. Cuando su perro realice una acción natural (como sentarse o dar la pata), capte ese instante exacto diciendo una

palabra clave como "¡Muy bien!" y entréguele inmediatamente un premio comestible de alto valor. Su cerebro asociará la acción con la recompensa.

Utilice también la técnica del guiado (luring): use un trozo de comida cerca de su nariz

para guiar suavemente su movimiento (por ejemplo, subiendo la mano para que se siente). Practique en sesiones breves de máximo cinco minutos para evitar la fatiga. Con paciencia y constancia, verá cómo su compañero aprende felizmente.

Truquitos:

ENRIQUECIMIENTO OLFATIVO



Si quiere un perro tranquilo y feliz, aplique el "Enriquecimiento Olfativo". El olfato es el sentido principal canino; quince minutos olfateando equivalen a una hora de caminata física para su cerebro. En lugar de darle la comida en un plato, escóndala en una alfombra de olfato (snuffle mat) o esparza las croquetas por el jardín. Esto reduce el estrés y la ansiedad notablemente.



MINI PINSCHER

El Pinscher miniatura es un perro elegante, tipo toy, pero con una complexión bastante robusta. Los adultos miden entre 25 y 30 cm y pesan de 4 a 6 kilos. Los perros pincher tienen un pelaje corto y suave, liso y brillante en color negro o marrón con manchas canela o rojo. Tienen una esperanza de vida de 12 a 14 años

TRUCO PARA TUS PLANTAS

Si sus plantas lucen apagadas, use el "Agua de cocción orgánica". El agua donde hierve papas, vegetales o huevos está repleta de potasio, calcio y fósforo. En lugar de desecharla, déjela enfriar por completo y utilicela para regar. Es un fertilizante natural, gratuito y ecológico que activa el crecimiento sin químicos. ¡Pruébelo y verá la diferencia!



La llamada Corporación Universitaria del Azuay y la práctica médica en Cuenca

Con la creación de la primera Universidad, llamada: CORPORACION UNIVERSITARIA DEL AZUAY, hoy, UNIVERSIDAD DE CUENCA, gracias a los empeños decididos de los Drs. Juan Bautista Vázquez y Luis Cordero, se inaugura el 1 de enero de 1868 de forma solemne la Universidad con sus dos facultades: Derecho y Medicina. Se designa al Dr. Agustín Cueva Vallejo como el primer Decano de la Escuela de Medicina.

Las labores de la Escuela de Medicina eran absolutamente teóricas y las prácticas hospitalarias muy escasas y realizadas en el Hospital "San Vicente de Paul" que estaba administrado por las Hermanas de la Caridad. Los estudiantes del primer decenio tenían que graduarse en la Universidad Central en Quito, pues sólo algunos años después comienza la Escuela de Medicina a otorgar títulos profesionales. Por esa época (1870-1880) se solicita el primer maniquí para el estudio de Anatomía Humana y órganos de los sentidos. Se conoce la labor de un médico italiano de apellido Chervini quien realizaba algunas operaciones quirúrgicas, fue profesor de Cirugía, una de las importantes ramas en la formación de los médicos.

En 1894, los Drs. Pio Bravo y Juan Bautista Vázquez presentan un informe a la Gobernación de la Provincia en el que se señala "No hay más que una botica regular (la de los Bethlemitas) y otra casi inútil por la escasez en el surtido y la mala calidad de las drogas". Además se anota: "es hecho notorio, que una buena parte de los enfermos prefieren dejarse asistir por el indígena Vicente Fárez, quien no sabe leer, antes que por aquellos señores que han hecho sus cursos en las universidades y han salido graduados. Esto prueba que mejores resultados ha dado el indígena Fárez que algunos de ellos. Esta preferencia no es tan infundada al menos por las operaciones quirúrgicas que realiza en las



Medico junto a un curandero a finales del siglo XIX, fueron dos personajes importantes en el cuidado de la salud en la comunidad.

partes exteriores del cuerpo y para flebotomía".

Por lo tanto, la denominada Medicina Occidental no calaba aún en la sociedad cuencana de finales del siglo XIX; el asunto era más notorio en Obstetricia, ninguna mujer consentía que un varón, por más médico o graduado, le atendiera en los momentos del parto. El 24 de agosto de 1898, el Gobernador de Cuenca visitó el Hospital "San Vicente de Paul" e informó: "el edificio amenaza ruinas y tiene escasas rentas", sugiere la creación de juntas de

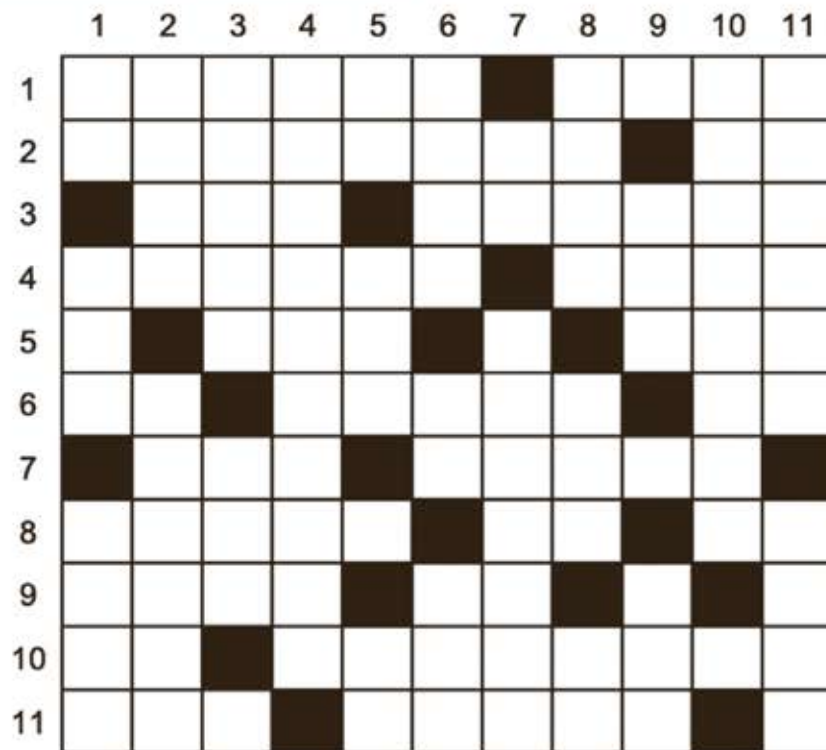
beneficencia para su mejoramiento, y un cambio de administración. El mencionado Hospital se reducía a dos enormes salas oscuras y antihigiénicas, depósitos de toda clase de enfermedades, que la incipiente cirugía menor esperaba el advenimiento de la anestesia y de la asepsia; las boticas eran escasas y pobres; la "dentisteria" estaba aún en manos de los barberos o peluqueros y los partos en manos de las comadronas, hábiles por la edad y la experiencia en estas atenciones. La Sanidad desinfectaba la ciudad quemando hojas de eucalipto en las calles



Interior del antiguo Hospital "San Vicente de Paul" y su jardín medicinal. (Actualmente funciona el Museo de la Medicina del Azuay)

y las habitaciones incinerando azufre y amontonando altamisa y ruda. Los curanderos eran hábiles en el arte de curar, verdaderas lumbreras campesinas en realizar reducciones de luxaciones y compositores de huesos rotos. Pero a pesar del medio ambiente exiguo y de la ignorancia de la época en materia de ciencias médicas, la Escuela de Medicina contaba con buenos profesores, quienes eran clínicos de primer orden, como fueron los Drs. José Alvear, Francisco Cuesta, Antonio Ortega, José Oramas, Nicolás Sojos, Manuel Farfán, Miguel Moreno, Luis Antonio Loyola. Con la llegada de los Drs. Emiliano Crespo Astudillo, Nicanor Merchán Bermeo y otros colegas, luego de realizar su respectiva especialización en el exterior es que comienza la modernización de la Medicina en Cuenca.

Crucigrama



HORIZONTALES

1. Natural de Grecia. Antigua moneda griega.
2. Hacia delante, hacia enfrente. Iniciales de Iván Guevara.
3. Pronombre dativo. Acción u omisión voluntaria o imprudente penada por la ley.
4. Tela de algodón de hilos gruesos, muy apta para el bordado. Desgracia imprevista.
5. Yerno de Mahoma. Escuchaba.
6. Si condicional del inglés. Famosa revista de moda. Iniciales de Natalia Rudas.
7. Primera esposa de Jacob. En México, capacidad de un barril u otro recipiente.
8. Servicio y conjunto de cámara, comedor y cocina de un buque mercante. Carta de la baraja. Símbolo químico del escandio.
9. Soplo del aire que da suavemente en algo. Prefijo de negación.
10. Tengo conocimiento de un tema. Someterás algo al dominio de alguien.
11. Burro en inglés. Cada uno de los orificios nasales internos que comunican los tractos respiratorio y deglutorio del aparato digestivo.

VERTICALES

1. Símbolo de hectárea. Partido político mexicano. Depresión que existe en la superficie de algunos huesos.
2. Nombre de mujer. Presidente de El Salvador entre 1999 y 2004.
3. Mujer audaz, imperiosa y valiente. Nombre de letra.
4. País de América Central.
5. Silaba que repetida es una abuela. Cosa de mi propiedad. Era cristiana.
6. Adorno con forma de arco con el que se rematan los bordes de los vestidos. Galio. Parte final del recto.
7. Arbusto del Extremo Oriente. Gratificación extraordinaria que recibe de su empresa un trabajador.
8. Mezcla de pintura roja u ocre, por lo general con un mordiente, que se emplea para marcar el ganado lanar. Diosa del amanecer. Símbolo del indio.
9. Sufijo de semejanza. Altar.
10. Entre los indios taínos, personas de la nobleza.
11. Predecir. Acontecimiento que perturba a una o más personas.

Sopa de letras

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

MUNDO

CLIMAS
COSTUMBRES
DEMOGRAFÍA
HEMISFERIOS
IDIOMAS
MUNDIAL
MUNDO
RAZAS
RELIEVE
TIERRA

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



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

HACIA UNA POLÍTICA SIN VIOLENCIA A LA MUJER

CABILDO POR LAS MUJERES DEL CANTÓN CUENCA



La violencia y el acoso político contra las mujeres, no son hechos aislados, son prácticas sistemáticas que buscan frenar su liderazgo y normalizar agresiones que fortalecen la impunidad y en este tiempo se ha implantado la violencia digital caracterizada por la vulneración de derechos a través de medios digitales o telemáticos y son personas que de hecho muestran una cultura decadente, que el transhumanismo les está vedado y que buscan con cuchillo la sátira burlesca, porque una crítica sana es la que construye una sociedad progresista, grande en valores.

Frente a los acontecimientos por los

hechos claros de violencia política relacionados con la sanción al burgomaestre, el CABILDO POR LAS MUJERES DEL CANTÓN CUENCA expresa el respaldo irrestricto a la Concejala Diana Gonzalez y a todas aquellas víctimas del acoso político y patriarcal; todos esto nos está llevando cuesta abajo y no puede postergarse porque constituye una de las mayores barreras para el acceso y permanencia de las mujeres en espacios representativos en asuntos políticos y públicos.

Este Cabildo desde un inicio de la actual administración fue empático con la misma y señaló su posicionamiento claro frente a conductas y expresiones no correctas a los dere-

chos de las mujeres; el Alcalde abrazó esta sugerencia, igualmente se han cuestionado aspectos sobre equidad de género y fortalecimiento de las acciones sociales que realizan organizaciones no gubernamentales.

Los órganos de Justicia por mandato constitucional deben mantener su independencia y ejercer sus funciones con probidad en apego estricto a los postulados éticos legales y morales sin intereses hacia los grupos de poder; sin embargo ello no invalida la decisión tomada por el Juez y consideramos que se sienta un precedente importante contra la impunidad y prevenir la violencia política en contra de las

mujeres. También podemos hablar de Concejales que están en direcciones departamentales, equipo asesor y de comunicación que deben velar por los derechos y no callar, pues naturalizan y luego pueden ser ellos los que repliquen a sus subordinados.

Cuenca a sido ejemplo de trabajo y respeto a las personas, eso incluye la coherencia de las autoridades con los postulados democráticos esenciales de equidad y justicia.

Sonia Salamea Piedra.
RED FAVIFE