

ENTREVISTA | Pag. 3

TABÚ CAFÉ LIBRERÍA

Un espacio para la lectura y escritura que se
acompaña con un café



ellos
&
as
e

VIDA EN FAMILIA

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

2 SNAPCHAT: EL IMÁN DIGITAL
DE LOS JÓVENES Y SUS RIESGOS

5 OMEGA-3 PARA LAS
ARTICULACIONES DE TU MASCOTA

8 COMO TE VEN, TE TRATAN
LA INFLUENCIA DE LA APARIENCIA

SNAPCHAT: EL IMÁN DIGITAL DE LOS JÓVENES Y SUS RIESGOS



Snapchat es un servicio de mensajería instantánea que fascina a la Generación Z y Alfa. Su gran atractivo radica en la efimeridad: las fotos y mensajes desaparecen poco después de ser vistos. Esto reduce la presión social de mantener un perfil perfecto —al estilo de Instagram— y les permite comunicarse de forma más espontánea, auténtica y sin dejar un historial permanente. Además, sus innovado-

res filtros de realidad aumentada y el sistema de Streaks (rachas de días hablando) convierten la interacción diaria en un juego muy adictivo.

Ventajas y peligros bajo la lupa

• Ventajas

Fomenta la creatividad visual, ofrece comunicación directa y privada con amigos cercanos (lejos del escrutinio de los adultos) y cuenta con un mapa interactivo (Snap Map) que facilita los encuentros en el mundo real.

• Peligros

La falsa sensación de privacidad es su mayor riesgo; los jóvenes olvidan que cualquiera puede tomar una captura de pantalla con otro dispositivo. Esto facilita el ciberacoso y el envío de contenido inapropiado. Además, las funciones de geolocalización pueden exponer su ubicación a extraños, y el diseño de la app está optimizado para generar una dependencia psicológica difícil de gestionar a temprana edad.

NOVEDADES



China tiene la supercomputadora más potente del mundo

Una máquina china llamada LineShine se ha coronado como el superordenador más potente del mundo tras alcanzar una velocidad de 2,2 exaflops (2,2 trillones de operaciones por segundo). Presentada en la conferencia ISC de Hamburgo, esta computadora destronó a la estadounidense El Capitán, rompiendo un dominio de EE. UU. que se extendía desde 2017 en la prestigiosa lista TOP500. Ubicado en Shenzhen, el hito de este sistema radica en que fue construido íntegramente con procesadores diseñados en China, prescindiendo de los chips estadounidenses que suelen dominar el sector. Pese a perder el liderazgo, Estados Unidos mantiene tres de los cuatro primeros puestos del ranking mundial, mientras que Alemania ocupa el quinto lugar con el JUPITER Booster.



Dataland, el nuevo museo de IA que "sueña" arte

Dataland, el nuevo museo de Refik Anadol y Efsun Erkilic en Los Ángeles, ofrece una experiencia artística multisensorial que sumerge al visitante en una selva tropical mediante inteligencia artificial. Su muestra inaugural, "Machine Dreams: Rainforest", utiliza imágenes, sonidos, sabores y olores inspirados en la Amazonia. Gracias a un modelo de IA alimentado con miles de millones de datos de la naturaleza y más de 10 millones de líneas de código, la obra cobra vida y muta en tiempo real. Esto ocurre porque sensores y dispositivos portátiles monitorizan las emociones, movimientos y el ritmo cardíaco de los asistentes. Frente a los temores actuales por la IA, sus creadores defienden una visión utópica y de colaboración humana.



Herramienta digital contra la depresión

La aplicación móvil de código abierto "No haga pánico" (Nepanikaï) se ha consolidado como una herramienta gratuita indispensable para combatir la depresión y la ansiedad. Desarrollada en colaboración con profesionales de la salud mental, la plataforma ofrece un espacio seguro sin muros de pago ni anuncios. El sistema cuenta con módulos prácticos basados en la terapia cognitivo-conductual. Incluye un registro diario para monitorizar el estado de ánimo, ejercicios interactivos de respiración, juegos de distracción rápida ante crisis y una sección de apoyo para frenar pensamientos negativos. Además, dispone de un botón de emergencia SOS conectado a líneas de ayuda profesional. Es un complemento ideal para el autocuidado diario.

CURIOSIDADES

BOOM DE IA ELEVARÁ PRECIO DE IPHONE

El director general de Apple, Tim Cook, advirtió que el auge de la inteligencia artificial ha disparado el costo de los chips de memoria (DRAM y NAND), lo que obligará a la empresa a subir el precio de sus productos. Las constructoras de centros de datos de IA han generado escasez en estos componentes, que registran aumentos de hasta el 90% desde finales de 2025. Aunque Cook no detalló montos ni fechas, la medida impactaría el lanzamiento del iPhone 18 en septiembre. Para mantener su margen bruto del 50%, consultoras estiman que Apple necesitaría encarecer el iPhone Pro unos 270 dólares. El alza de componentes afecta a todo el sector; Microsoft prevé un impacto de 25.000 millones de dólares.



INFOGRAFIA

Primeras señales (Agotamiento)



Dolor de cabeza



Náusea o vómitos



Transpiración abundante

Signos de alarma

- ◆ Confusión
- ◆ Dificultad para hablar
- ◆ Pulso rápido
- ◆ Pérdida de conciencia
- ◆ Calambre muscular o convulsiones

Qué hacer

Contactar inmediatamente a los servicios de urgencia, llamar a una ambulancia

El golpe de calor

Medidas de primeros auxilios



TABÚ CAFÉ-LIBRERÍA

UN ESPACIO PARA LA LECTURA, ESCRITURA QUE SE ACOMPAÑA CON UN CAFÉ



Hace tres meses, Elvis Orellana Espinoza y su esposa, Ana María Arévalo, dieron vida a Tabú, un café-librería que busca convertirse en un punto de encuentro para la lectura, el aprendizaje y el intercambio de ideas. Él es psicólogo y escritor; ella, licenciada en Lengua y Literatura.

El nombre del espacio surge de la inspiración en la obra Tótem y tabú, de Sigmund Freud. Para sus fundadores, los temas considerados "tabú" cambian con el tiempo, por lo que el lugar invita al diálogo, la reflexión y el pensamiento crítico. Además de su profesión como psicólogo, Elvis ha publicado varios libros de ensayo y narrativa. Esa experiencia dio origen a un proyecto que va más allá de una librería tradicional, convirtiéndose en un espacio cultural independiente donde los visitantes pueden encontrar libros de su autoría, obras de otros escritores y artículos de librería elaborados por artesanos y estudiantes de arte.

En este acogedor establecimiento se ofrece una variada selección de libros de narrativa, psicología, filosofía, oráculos y tarot, sin dejar de lado las obras de autores locales. Incluso, en algunos casos, se promueve el intercambio de libros nuevos y seminuevos mediante la modalidad de trueque. La propuesta también incluye una cafetería con una amplia oferta de productos como café, capuchino, mocachino, chocolates, cervezas artesanales, postres, brownie con helado, fresas con crema, entre otras opciones.

Tabú desarrolla sus actividades en cuatro ejes principales. El primero está enfocado en los idiomas, con conversatorios, tutorías y clases personalizadas de inglés, francés y español para extranjeros. La segunda línea corresponde al área de psicología, donde se realizan talleres, conversatorios y encuentros orientados al desarrollo personal y el autoconocimiento, en grupos reducidos que favorecen la



interacción entre los participantes.

El tercer eje está dedicado al emprendimiento e innovación, aplicando herramientas de psicología empresarial para la creación y fortalecimiento de negocios. En estos espacios se comparten conocimientos sobre elaboración de planes de negocio, psicología aplicada a las ventas, relaciones humanas y conceptos básicos de marketing.

Finalmente, el espacio alberga un club de lectura que fomenta tanto el hábito de leer como la creación literaria. Sus actividades incluyen talleres de escritura terapéutica y asesoría para autores que desean publicar sus obras, brindando acompañamiento durante el proceso hasta su difusión en plataformas como Amazon y Hotmart. Todos los talleres, conversatorios y actividades son difundidos a través de sus redes sociales, donde poco a poco se ha consolidado una comunidad interesada en la literatura, la psicología y el desarrollo personal.

Tabú café-librería está ubicada en la avenida Ricardo Muñoz 3-36, entre Francisca Dávila y Gonzalo Cordero, frente al colegio Miguel Merchán. Atiende de lunes a viernes, de 12:00 a 19:00, y los sábados, de 11:00 a 15:00.

Texto y fotos: Fernanda Ramón y cortesía



El overol, una prenda atemporal

Esa prenda con alma trabajadora que supo conquistar las pasarelas y el asfalto. Lejos de quedar estancado como uniforme de taller, hoy es un pilar de estilo que une a generaciones, vistiendo con la misma frescura a los 17 que con sofisticación a los 70. Su gran secreto es la atemporalidad.

Para un estilo diario y relajado, el clásico overol de mezclilla azul con una camiseta blanca y zapatillas es un acierto rotundo. Aporta una vibra nostálgica y juvenil ideal para el fin de semana o la universidad.

Sin embargo, el secreto para elevarlo y llevarlo a la oficina o a una tarde de café está en texturas como el lino, la pana o el gabardina en tonos neutros (negro, beige o verde oliva). Si tienes más de 50 y buscas un aire chic, combínalo con una blusa de cuello alto, un abrigo estructurado y unos mocasines de piel.

Un truco de experto: dobla ligeramente el bajo del pantalón para estilizar los tobillos.

Cómodo, resistente y con bolsillos funcionales, el overol demuestra que la moda más inteligente es aquella que sabe reinventarse sin perder su utilidad.

El truco del calzado: Para estilizar la silueta instantáneamente, dobla el bajo del overol un par de centímetros sobre el tobillo y combínalo con mocasines, botines o tacones.

Equilibrio de texturas: Eleva tu overol de mezclilla combinándolo con una blusa de seda o cuello alto. El contraste entre lo rústico y lo sofisticado crea un look impecable.

CONSEJITOS!



Lip gloss

El lip gloss es el aliado perfecto para dar volumen y frescura a cualquier edad. Para un acabado sofisticado y sin texturas pegajosas, aplica una capa ligera justo en el centro de los labios y difumínala hacia las esquinas. Si buscas mayor definición, delinea previamente con un tono natural; el brillo reflejará la luz, creando un efecto rejuvenecedor instantáneo.

Cuello tortuga

El buso de cuello tortuga es el rey del estilo atemporal. Para lucirlo impecable y estilizar tu figura, el secreto está en el equilibrio: úsalo por dentro de pantalones o faldas de tiro alto. Este truco alarga visualmente las piernas y define la cintura, transformando una prenda abrigada en un básico sofisticado, ideal para una tarde de oficina o un café de amigas.



Cuida tus manos!



Las manos masculinas también merecen atención. El truco infalible es aplicar una crema con urea o manteca de karité justo después de la ducha, cuando la piel aún está húmeda y absorbe mejor los nutrientes. Esto repara la resequead extrema y suaviza las asperezas sin dejar una sensación grasosa, manteniendo unas manos impecables y saludables a cualquier edad.



OMEGA-3 PARA LAS ARTICULACIONES DE TU MASCOTA

Ver que a nuestro perro o gato le cuesta levantarse por las mañanas es una de las señales más difíciles de afrontar. Sin embargo, la ciencia veterinaria demuestra que retrasar el desgaste articular es posible gracias a un aliado clave: los ácidos grasos Omega-3 (especialmente el EPA y el DHA).

Estos componentes actúan como potentes antiinflamatorios naturales. Según la Asociación Mundial de Veterinarios de Pequeños Animales (WSAVA), el Omega-3 lubrica las articulaciones cartilagos, frena la degradación del colágeno y reduce significativamente el dolor crónico causado por la osteoartritis. El resultado es directo: mayor movilidad y mejor calidad de vida.

Para incorporarlo en su plato de forma natural, las mejores fuentes son los pescados azules de agua fría. Puedes ofrecerles pequeñas porciones cocinadas (siempre sin espinas, sal ni condimentos) de salmón, sardinas. Otra opción excelente y muy limpia es añadir unas gotas de aceite de salmón o de krill directamente sobre su comida habitual.

Cuidar de sus articulaciones es un acto de amor que se traduce en más años de juegos.

Si notas rigidez en tu compañero, consulta con su veterinario la dosis exacta de Omega-3 según su peso. ¡Tu amigo peludo te lo agradecerá con muchos más saltos de alegría!

Truquitos:

¿ES BUENA IDEA VESTIR A LOS PERROS?



Más allá de la moda, la respuesta veterinaria es clara: depende de la necesidad y el respeto al animal. Razas de pelo corto, cachorros, perros ancianos o con artrosis se benefician enormemente de un abrigo en invierno para regular su temperatura.

Sin embargo, portales especializados como Dogster recuerdan que jamás debemos forzarlos. Elige prendas cómodas, sin botones peligrosos, que no limiten su movimiento ni bloqueen su lenguaje corporal. La regla de oro: priorizar su bienestar físico sobre la estética.



EL TRUCO DEL RIEGO PARA TUS VIOLETAS

Las violetas de interior odian que sus hojas se mojen; el agua estancada les causa hongos y manchas letales. Para mantenerlas radiantes, los expertos de la Royal Horticultural Society (RHS) recomiendan el "riego por inmersión".

Coloca la maceta sobre un plato con agua tibia durante 20 minutos. La planta absorberá la humedad exacta por las raíces sin dañar su follaje. Retira el exceso del plato para evitar encharcamientos y verás cómo florecen con fuerza.

PERRO PASTOR BLANCO SUIZO

Potente, de tamaño mediano a grande, con una cara inteligente y expresiva y orejas triangulares móviles. El perro pastor blanco suizo debe ser ligeramente más largo que alto y dar la impresión de un perro sano, competente, capaz de trabajar duro, pero a la vez elegante y solícito. El pelaje se presenta en dos variedades, de longitud media y largo; no debe ser esponjoso ni exagerado, y ambas variedades deben presentar un doble manto duro y denso.



La medicina lentamente progresaba a inicios del siglo XX en Cuenca

La ciudad a inicios del siglo XX contaba con una población no mayor a 25.000 habitantes y se extendía desde el Corazón de Jesús hasta el sector llamado El Rollo (hoy sector el Vecino), desde las faldas de la colina de Cullca hasta la margen izquierda del río Tomebamba. Ya se había construido el Hospital "San Vicente de Paúl", la Casa de Artes y Oficios y el llamado Barrio de Chaguarchimba (hoy las Herrerías).

Las personas buscaban emigrar a la costa buscando mejores oportunidades, debido al auge cacaotero; pues la industria de la paja toquilla había disminuido la que en otrora fuera un trabajo pujante.

En el campo de la salud, las condiciones eran precarias, frecuentaban las diarreas, paludismo, tuberculosis, enfermedades venéreas, y por lo tanto ante todas estas patologías existía una marcada morbi-mortalidad.

El Hospital "San Vicente de Paúl" estaba administrado por las Hermanas de la Caridad y no conseguía salir del viejo esquema de "atender el bien morir, antes que buscar la reparación de la salud", pues, continuaba siendo un centro de asistencia especialmente para personas pobres.

Los pocos médicos que ejercían, comparaban su tiempo entre la cátedra, el hospital y las visitas domiciliarias de sus pacientes. Amerita señalar que en los albores del siglo XX, la medicina occidental convivía con la medicina tradicional o aborigen y que tenía mayor atención porque la Provincia del Azuay era mayoritariamente indígena. Predominaban las comadronas o parteras, los curanderos y los llamados "hábiles", los pobres y la gente del sector rural acudía a los Hospitales de la Caridad. El consultorio del médico se acomodaba en el mismo domicilio, en las viejas casas coloniales que poseían.



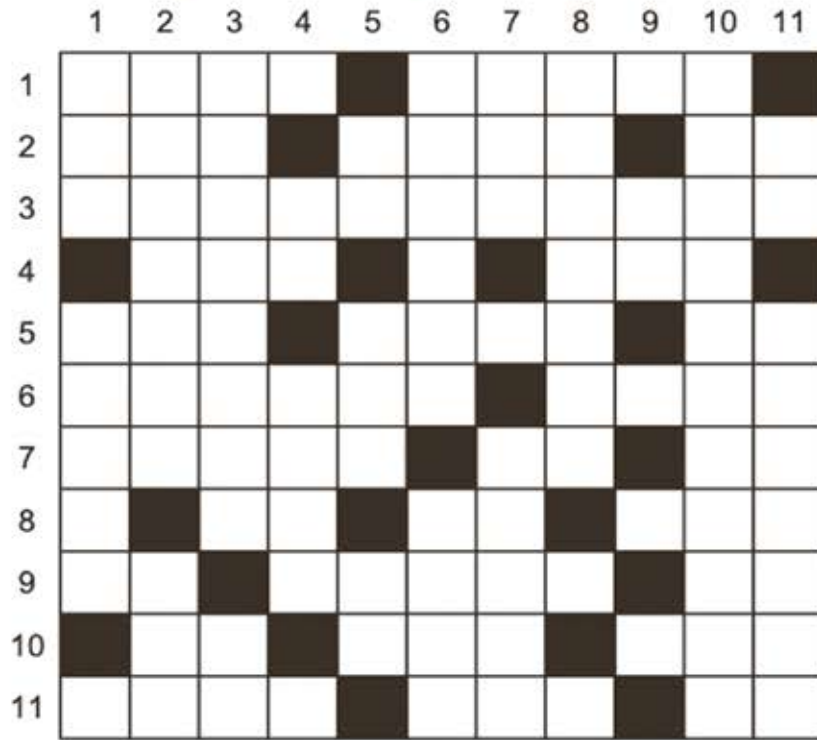
La atención médica en una sala del Hospital a inicios del siglo XX en Cuenca.

Las poquísimas farmacias atendían las recetas magistrales de los galenos. La Sanidad era una tarea Municipal. En 1904 se fundó la denominada Junta de Beneficencia del Azuay que se hizo cargo de la administración del Hospital y de otras casas de salud. Bajo la administración de la Junta de Beneficencia, el hospital "San Vicente de Paúl" mejoró la atención médica, se estructuró el Servicio de Obstetricia, se incrementaron los sueldos de los profesionales a 150 sures mensuales, se mejoró la Botica. Se adquirió una mesa y el respectivo instrumental quirúrgico, se adquirió nuevas camas. Sin embargo las abarrotadas camas del hospital no pasaban de 35.

El 2 de enero de 1919, el Presidente de la República, Gral. Eloy Alfaro Delgado decreta que los profesores de la Facultad de Medicina asuman la Jefatura de las Salas de los Hospitales; la Junta del Azuay, además, nombró internos del hospital a estudiantes de los últimos años de Medicina mediante ternas enviadas por la Facultad. Además, el gobierno del Gral. Alfaro envió a Francia a médicos ecuatorianos para que se especialicen, fue un hito histórico para la transferencia de tecnología; dos galenos cuencanos se incluyeron en la nómina, pero a diferencia de sus colegas de Pichincha y Guayas, ellos tuvieron que pagar sus estudios, se trataba de los Drs. David Díaz Cueva y

Emiliano J. Crespo Astudillo. El Dr. David Díaz se dedicó a la Obstetricia y estudio en Lima, París y Burdeos, a su retorno revolucionó la especialidad, siendo el precursor de la moderna Obstetricia en la ciudad. En 1913, el Dr. Emiliano Crespo regresa de París para convertirse en el pionero de la medicina científica en Cuenca. Se inician las primeras labores en microbiología, parasitología, la moderna cirugía, asepsia, antisepsia, y la antibiocioterapia.

Crucigrama



HORIZONTALES

1. Próximo, contiguo. Morisco o renegado de la religión cristiana.
2. Memoria de un computador. Provisión que los pastores llevan en el hato. Símbolo del sodio.
3. Faltará a la lealtad o fidelidad que se debe a una persona.
4. Canal de televisión de Uruguay. Nombre de boxeador de USA, apodado el "bombardero de Detroit".
5. Libro del Antiguo Testamento. Cosa prohibida. Nombre de letra.
6. Inútiles. Celebren el chiste.
7. Trabajo que debe hacerse en tiempo limitado. Puñetazo con que el boxeador deja fuera del combate al adversario. 505 romano.
8. Iniciales de Andrea Jaramillo. Molibdeno. Interpreté un texto.
9. Apócope de suyo. Mujeres que niegan la existencia de Dios. Iniciales de Rolando Domínguez.
10. Símbolo de metal, sus derivados se usan en pirotecnia para dar color rojo. Siglas de American Sign Language. Abatí.
11. En la marina, corazón del madero acebollado. Río suizo. Tipo de sociedad comercial.

VERTICALES

1. Abreviatura de artículo. Conjuntos de reglas establecidas para el culto y las ceremonias religiosas.
2. Municipio de la provincia española de Murcia. Emplea.
3. Comunicará a un cuerpo la propiedad magnética. Rubidio.
4. Iniciales de Inés Urdaneta. En México, tortilla hecha de maíz cocido.
5. Antes de Cristo. Antorcha. Voz usada para significar los golpes que se dan en la puerta para llamar.
6. Sortea. Partida del juego de trucos o de billar.
7. Embrollo. Mamífero marsupial trepador de origen australiano.
8. Ruego encarecido.
9. Iniciales de Armando Osorio.
10. Plantas de tallos finos y flexibles que crecen y suben sujetándose o apoyándose en muros, troncos de los árboles o sobre otras plantas.
11. Ente al que van las personas dominadas por el alcohol. Tristeza o pesar del bien ajeno.

Sopa de letras

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

RAZÓN

- CONCEPTO
- CONTRADICCIÓN
- DIFERENCIAS
- DISPUTA
- DIVISIÓN
- OPINIÓN
- RAZÓN
- RAZONAR
- RECONOCER
- USO

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

CÓMO TE VEN, TE TRATAN:

LA INFLUENCIA DE LA APARIENCIA EN LA SOCIEDAD



La expresión "como te ven, te tratan" refleja una realidad presente en ámbitos como la escuela, el trabajo y la convivencia social. Según Zebrowitz y Montepare (2008), las primeras impresiones se forman rápidamente a partir de la apariencia física y la comunicación no verbal. Aunque el aspecto externo no define el valor de una persona, suele condicionar las relaciones humanas. Es decir, la apariencia influye en la percepción social, los estereotipos y la autoestima, resaltando la importancia de valorar a las personas por sus capacidades y valores más que por su imagen externa.

“
La apariencia personal influye en la forma en que las personas son percibidas y tratadas en la vida cotidiana.

”
 Diversos estudios muestran que las personas construyen una primera impresión en pocos segundos utilizando señales como la vestimenta, la postura

corporal y las expresiones faciales. Jones et al. (2024) explican que estas evaluaciones inmediatas pueden generar confianza o desconfianza antes de conocer realmente a alguien. Además, Hogg y Vaughan (2021) señalan que este proceso se basa en esquemas mentales que ayudan a interpretar rápidamente la información, aunque también favorecen la aparición de estereotipos y prejuicios.

La apariencia influye en la autoestima y la autoimagen. Castro (2024) sostiene que la percepción que una persona tiene de sí misma se construye a partir de la comparación con otros y de la validación social. Asimismo, Jiménez-Morcillo et al.

(2024) indican que las redes sociales fortalecen la presión por cumplir determinados estándares de belleza, generando inseguridad y temor al rechazo. En cambio, una imagen personal cuidada puede aumentar la confianza y facilitar las relaciones sociales, aunque no determina el verdadero valor de una persona.

Los entrevistados respaldaron estos planteamientos. Los participantes señalaron que una buena presentación favorece el respeto y la atención en diferentes contextos, especialmente profesionales. Sin embargo, también coincidieron en que la actitud, la comunicación y los valores personales son mucho más importantes para construir relaciones duraderas. Estos resultados coinciden con lo expuesto por Kaiser (2019), quien afirma que la apariencia funciona como un sistema simbólico que influye en la percepción social, pero no reemplaza las cualidades internas de cada individuo.

En conclusión, la apariencia influye en la manera en que las personas son tratadas, pero no debería convertirse en el criterio principal para valorarlas. Como señalan Xu y Matsuka (2024), muchos juicios sociales se construyen a partir de características visibles y no siempre reflejan la realidad. Por ello, es necesario promover relaciones basadas en el respeto, la empatía y el reconocimiento de las capacidades individuales. Cuidar la imagen personal puede favorecer una buena primera impresión, pero el verdadero prestigio se construye mediante las acciones, la honestidad y el comportamiento diario. Comprender este fenómeno permite cuestionar los estereotipos y reconocer por lo que realmente son y no únicamente por su apariencia. (NNM)