



EL MERCURIO

DOMINGO 12 JULIO 2026

SUPLEMENTO DOMINICAL

AÑO 19 - N° 1003

CUENCA - ECUADOR



Gras

illo

e

s

&

las

e

e

e

e

VIDA EN FAMILIA

ENTREVISTA | Pag. 3

MISHKI GRANO

Un espacio que rescata los sabores
tradicionales con un toque innovador.

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

2

IA EN CASA: NUEVO TUTOR
Y COMPAÑERO DE LA FAMILIA

5

EL ARTE DE LA NUTRICIÓN
EN PEQUEÑOS MAMÍFEROS

8

COMODIDAD, IDENTIDAD
E INTEGRACIÓN

INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN CASA: NUEVO TUTOR Y COMPAÑERO DE LA FAMILIA



La inteligencia artificial ha dejado de ser un concepto de ciencia ficción para convertirse en un miembro más del hogar. Lejos de ser una amenaza, herramientas como los asistentes virtuales y los modelos de lenguaje se están transformando en potentes aliados educativos y creativos que revolucionan la convivencia familiar.

En el ámbito escolar, la IA actúa como un tutor perso-

nalizado con paciencia infinita. Puede explicar un problema complejo de geometría con manzanas, diseñar cuestionarios interactivos para estudiar historia o simular conversaciones fluidas para practicar un segundo idioma antes de un examen. La clave no es que haga la tarea por los niños, sino que actúe como un trampolín para el aprendizaje activo y la curiosidad.

Fuera de los deberes, la IA enciende la chispa de la recreación conjunta. Las familias la utilizan para coescribir cuentos personalizados antes de dormir, generar ilustraciones digitales basadas en las ideas de los más pequeños o planificar itinerarios de viaje dinámicos. El verdadero reto para los padres radica en liderar con el ejemplo: supervisar el uso, enseñar a verificar las fuentes para evitar la desinformación y fomentar un pensamiento crítico. Al final, la IA no reemplaza el rol formativo, sino que potencia la creatividad y el conocimiento compartido en el hogar.

NOVEDADES



Cirugía con "Gemelos Digitales"

La medicina de alta precisión ha dado un salto histórico gracias a la consolidación de los "gemelos digitales" en entornos hospitalarios. Esta innovación tecnológica combina datos clínicos, genéticos y de estilo de vida para generar una réplica virtual exacta del órgano de un paciente. Mediante este modelo tridimensional hiperpreciso, los cirujanos pueden ensayar procedimientos complejos, como reemplazos de válvulas cardíacas, antes de realizar la incisión real. La herramienta permite predecir con exactitud cómo reaccionará el cuerpo, reduciendo los márgenes de error humano y acelerando los tiempos de recuperación postoperatoria. Al fusionar la inteligencia artificial con la robótica avanzada, esta simulación médica personalizada transforma la salud reactiva en una estrategia preventiva y ultraeficiente para salvar vidas.



La madurez de la pantalla plegable

El mercado de los teléfonos inteligentes experimenta una revolución de diseño con la llegada del Samsung Galaxy Z Fold 7, que redefine el concepto de productividad móvil. Este dispositivo destaca por un mecanismo de bisagra drásticamente estilizado que elimina casi por completo el pliegue central de la pantalla interna OLED. El verdadero avance radica en su procesador de última generación con chips NPU integrados, capaces de ejecutar herramientas de inteligencia artificial avanzadas de forma local y sin consumir datos móviles. Con cámaras de nivel profesional prestadas de la línea Ultra y una multitarea optimizada que transforma el teléfono en una tableta compacta, este terminal lidera la era de los dispositivos híbridos premium.



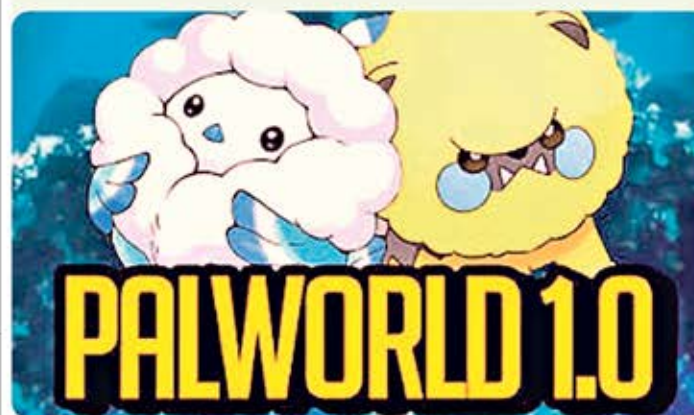
App gratis novedosa: Goblin Tools

Para quienes luchan contra la procrastinación o la dispersión mental, Goblin Tools se ha convertido en la aplicación gratuita más innovadora y viral del momento. Diseñada originalmente para personas neurodivergentes, esta plataforma utiliza inteligencia artificial para desglosar cualquier tarea compleja en micro-pasos sumamente fáciles de ejecutar. Si introduces un objetivo genérico como "limpiar la oficina", la app genera una lista detallada de acciones sencillas y secuenciales. Incluye además un "formulador" que transforma mensajes informales o emocionales en textos profesionales perfectamente estructurados, y un medidor que estima el tiempo real que tomará cada actividad. Es una herramienta minimalista, sin anuncios invasivos y totalmente accesible, ideal para optimizar la organización diaria.

CURIOSIDADES

EL FENÓMENO DE PALWORLD 1.0

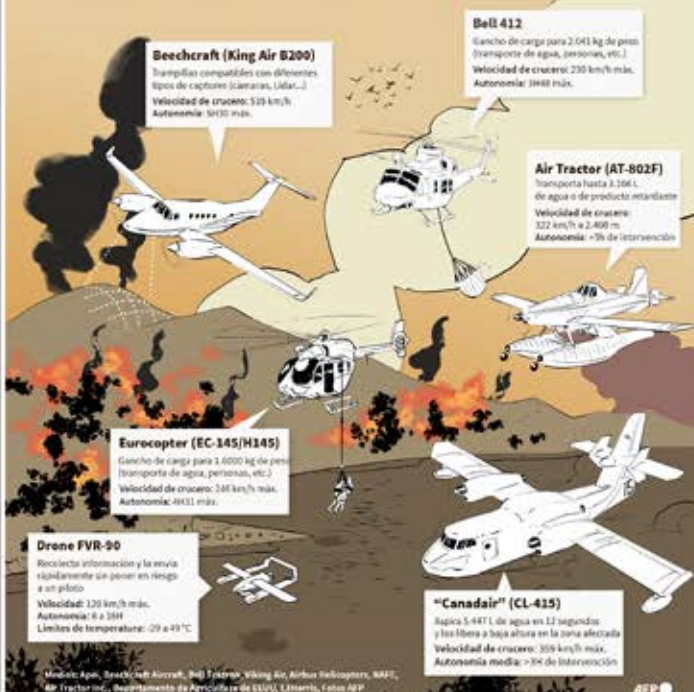
El fenómeno indie Palworld ha alcanzado finalmente su esperada versión 1.0, consolidándose como uno de los lanzamientos más importantes del año. Tras meses en acceso anticipado, la actualización masiva expande el mapa con territorios inexplorados, jefes de incursión inéditos y decenas de criaturas adicionales listas para ser capturadas. El estudio desarrollador optimizó drásticamente el rendimiento técnico y refinó las mecánicas de supervivencia y construcción de bases. Además, la integración inmediata en catálogos de suscripción como Xbox Game Pass ha reavivado la comunidad global, atrayendo a millones de jugadores simultáneos. Esta versión definitiva demuestra que la mezcla de recolección de monstruos y acción abierta mantiene una fórmula sólida, competitiva y sumamente adictiva en la industria actual.



INFOGRAFIA

LUCHA CONTRA INCENDIOS: Medios aéreos multusos

Selección de equipos de extinción de incendios utilizados en todo el mundo



MISHKI GRANO:

INNOVACIÓN Y TRADICIÓN EN CADA TORTILLA



Carlos Zuña y Sara Soto impulsan el emprendimiento Mishki Grano, un espacio que combina una cafetería con productos al granel, apostando por una alimentación más consciente sin dejar de lado los sabores tradicionales.

La iniciativa nació en 2021 como un espacio ecológico. Con el paso del tiempo y gracias a las preferencias de sus clientes, el proyecto evolucionó hasta convertirse en un espacio donde el café, los desayunos y la gastronomía tradicional ocupan un lugar especial. Desde hace dos años atienden en el sector de San Sebastián, consolidándose como una alternativa para



quienes buscan productos naturales y una experiencia acogedora.

Su historia de amor y la de Mishki Grano comenzaron casi al mismo tiempo. Carlos, de profesión arquitecto, y Sara, diseñadora gráfica, se casaron mientras daban forma a



este emprendimiento familiar que hoy combina tradición, innovación y consumo responsable. Aunque ambos ejercen sus respectivas profesiones, dedican parte de su tiempo a hacer crecer este proyecto que nació de la necesidad de emprender.

El producto estrella de Mishki Grano son las tortillas al tiesto de choclo, maíz y trigo. Su propuesta se diferencia por incorporar cinco tipos de semillas y queso, además de ofrecer versiones dulces y saladas que reinventan una receta tradicional sin



perder su esencia.

La innovación es precisamente uno de los pilares del emprendimiento. Su objetivo es ofrecer alimentos nutritivos, prácticos y fáciles de llevar, convirtiendo a las tortillas en una opción ideal para quienes buscan un snack saludable. Cada cliente que visita el local recibe una explicación sobre las distintas variedades disponibles. Entre las favoritas destaca la tortilla de granos, una de las más solicitadas por quienes ya conocen el establecimiento.

La oferta también incluye desayunos y café de especialidad proveniente del cantón Olmedo, en la provincia de Loja, que puede adquirirse tanto preparado como al granel.

Fieles a su filosofía de consumo responsable, también comercializan productos biodegradables como shampoo sin sal biodegradable, promoviendo alternativas que contribuyen a reducir el impacto ambiental.



Cada rincón de Mishki Grano ha sido pensado para brindar una sensación de calidez y comodidad, acompañada por una atención cercana que invita a los visitantes a regresar.

A futuro, Carlos y Sara anhelan abrir una nueva sucursal para que más personas descubran su propuesta gastronómica y su apuesta por el consumo responsable.

Mishki Grano está ubicado en las calles Simón Bolívar y Coronel Tálbot, frente al Hogar Miguel León. Atiende de lunes a viernes, de 08:30 a 12:30 y de 15:00 a 19:00; mientras que los sábados abre de 09:00 a 13:00 y de 14:00 a 18:00.

Texto y fotos: **Fernanda Ramón**

Melena al sol: guía para proteger tu cabello

en la playa



Las vacaciones frente al mar son el refugio perfecto, pero el combo de sol, salitre y viento puede convertir un cabello espléndido en una melena deshidratada y quebradiza. Para evitarlo, el secreto de los expertos reside en la prevención y el cronograma de cuidado.

Antes de pisar la arena, aplique un protector térmico con filtro UV; este actúa como un escudo que bloquea la radiación y evita que se oxide el color.

• **Si tiene el cabello rizado o grueso**, los aceites naturales —como el de argán o coco— son grandes aliados para retener la humedad interna.

• **Al salir del agua**, enjuague inmediatamente su melena con agua dulce para eliminar los cristales de sal, los cuales actúan como lupas bajo el sol, quemando la fibra capilar.

• **Finalmente, al volver a casa**, evite las herramientas de calor y aplique una mascarilla de hidratación profunda. Con estos sencillos hábitos, no tendrá que elegir entre unas vacaciones inolvidables y un cabello radiante.

Trenzas

Llevar el cabello recogido en una o dos trenzas no es solo una tendencia de moda playera sumamente cómoda, sino una excelente estrategia de protección mecánica. Al trenzar el cabello húmedo —tras haber aplicado un acondicionador sin enjuague o crema de peinar con filtro UV—, se reduce drásticamente la superficie de la fibra capilar expuesta directamente a la radiación solar y al viento. Además, evita los nudos severos causados por el oleaje, previniendo el quiebre al momento de desenredarlo.

¡A disfrutar estas vacaciones con total tranquilidad!

CONSEJITOS!



Cuida tus pestañas

Para lucir unas pestañas espectaculares y saludables, el secreto es la constancia y la delicadeza. Desmaquillelas cada noche con un limpiador bifásico suave, usando movimientos descendentes sin frotar. Nutra la raíz aplicando una gota de aceite de argán o ricino con un cepillo limpio antes de dormir, y evite el uso diario de rizadoros térmicos para prevenir su quiebre.

Cuida tus cutículas



Para nutrir profundamente las cutículas, el aceite de almendras dulces y el aceite de jojoba son los favoritos de la dermatología. Ricos en vitaminas A y E, penetran con facilidad, restauran la barrera lipídica de la piel y previenen esos molestos padrastros. Aplique una gota en la base de cada uña cada noche, realizando un suave masaje circular para estimular la salud ungueal.

Cortes al rasurarse



Si se corta al rasurarse, la solución más sencilla y al alcance de su mano es enjuagar la zona con agua muy fría durante unos segundos para frenar el sangrado. A continuación, aplique un poco de bálsamo posafeitado que contenga aloe vera o manzanilla, o incluso una gota de crema hidratante neutra. Esto calmará la irritación al instante y protegerá la piel mientras sana.

MÁS ALLÁ DE ZANAHORIA Y SEMILLAS: EL ARTE DE LA NUTRICIÓN EN PEQUEÑOS MAMÍFEROS



Olvídense de los clichés de los dibujos animados: alimentar a un hámster va mucho más allá de un simple tazón lleno de semillas de girasol. En la medicina veterinaria de animales exóticos, estas mezclas comerciales son consideradas "comida rápida"; su alto contenido graso predispone a estos pequeños roedores a sufrir de obesidad y la peligrosa enfermedad del hígado graso.

La base de una nutrición óptima debe ser un pienso extrusionado de alta calidad (pellets homogéneos que evitan que elijan solo lo que les gusta), el cual garantiza un aporte equilibrado de fibra y minerales. Sin embargo, el verdadero arte radica en la variedad. Los hámsters son omnívoros, no vegetarianos estrictos.

Para mantener su metabolismo activo, su dieta debe complementarse tres veces por semana con vegetales de hoja verde (como lechuga crespita, brotes tiernos de alfalfa o brócoli) y, crucialmente, con pequeños aportes de proteína animal: un trozo mínimo de huevo cocido.

Además, no olvide el agua fresca en un bebedero limpio. Cuidar lo que se lleva a los abazones (sus tiernos cachetes) no solo duplica su expectativa de vida, sino que transforma su energía diaria.

Truquitos:

DALE CARICIAS!



Acariciar a su perro es un arte que fortalece su vínculo emocional. Para hacerlo correctamente, evite el contacto brusco o directo en la coronilla de la cabeza, un gesto que muchos canes interpretan como una amenaza.

En su lugar, inicie un contacto suave en los laterales del cuello, la base del lomo o el pecho.

Observe siempre su lenguaje corporal: si relaja los ojos y se inclina hacia usted, disfrute de ese instante de conexión mutua y bienestar.



ROSALES HERMOSOS

Cultivar rosales hermosos exige constancia y precisión. El secreto de su esplendor radica en asegurarles un mínimo de seis horas de sol directo al día. Al regarlos, dirija el agua siempre hacia la raíz, evitando mojar las hojas para prevenir la aparición de hongos dañinos como el mildiu. Finalmente, realice una poda estratégica al año para eliminar ramas secas; esto estimulará una floración espectacular en primavera. Con estos cuidados, su jardín lucirá impecable.

RATONERO VALENCIANO

El Ratonero Valenciano, también conocido como Gos Rater Valencià, es una raza autóctona de la Comunidad Valenciana en España. Este pequeño pero ágil perro es famoso por su energía, inteligencia y carácter valiente. Criado originalmente para controlar plagas en granjas y hogares, hoy en día es un excelente compañero familiar. Su color es blanco predominante con manchas negras, marrones o fuego o tricolor. Su esperanza de vida es de 12 a 15 años y llegan a pesar entre 4 y 8 kg.



La Asistencia Pública se creó en 1926 y prestó servicios de salud en las provincias de Azuay, Cañar y Morona Santiago



Dr. Isidro Ayora Cueva, ex presidente del Ecuador en 1926.



Dr. Nicanor Merchán Bermeo, fue el primer Director de la Honorable Junta de Asistencia Social en el Azuay, Cañar y Morona Santiago.

Un cambio destacable sucedió en el año de 1926 cuando la denominada Junta de Beneficencia del Azuay fue sustituida por la Asistencia Pública, hecho acaecido durante el Gobierno del Dr. Isidro Ayora Cueva, en el que se expidió la Ley de Sanidad y la creación de las Jefaturas de Sanidad Fiscal independientes de la Asistencia Pública. Por lo tanto, se determinó de esta manera, una total separación entre la medicina curativa y la medicina preventiva, la primera quedó a cargo de la Asistencia Pública y la segunda de la Sanidad.

Se determinó como la responsabilidad del Estado las acciones preventivas y que fueron: la vacunación, el saneamiento ambiental, la lucha contra vectores, la higiene, la descanización; también compartían parcialmente funciones y actividades con los gobiernos municipales, quienes a su vez eran los responsables: de la recolección de basura y el control de mercados. Los viejos hospitales existentes continuaron bajo regencia de la Medicina de la Caridad, Hospitales que estaban antes dirigidos por religiosos comprometidos ahora por grupos de beneficencia.

La Asistencia Pública luego fue denominada "Honorable Junta de Asistencia Social". Tuvo en Cuenca como su primer Director al Dr. Nicanor Merchán Bermeo, quien fue un destacado médico, catedrático e investigador.

La denominada Honorable Junta, extendió su acción al resto de la provincia del Azuay, a la provincia del Cañar y a la provincia de Morona Santiago; administraba el Hospital "San Vicente de Paul", el Leprocomio "Mariano Estrella", la "Gota de Leche" que estaba destinada para la asistencia pediátrica, el "Asilo de Ancianos", los Hospitales de Gualaquiza, Sigsig, Méndez, Gualaquiza, Sucua, Limón, así como los consultorios y dispensarios en los demás cantones y parroquias.

La Educación Médica a inicios del siglo XX, estuvo aliada a la práctica hospitalaria y formaba a los futuros egresados en los claustros hospitalarios, en aquel entonces se pensaba que la Medicina Sanitaria, la Higiene, no le correspondía ni a la Asistencia Pública, ni a la Facultad de Medicina, por lo tanto, debía concentrarse casi exclusivamente en la Medicina Curativa; en cambio, la Medicina Preventiva se

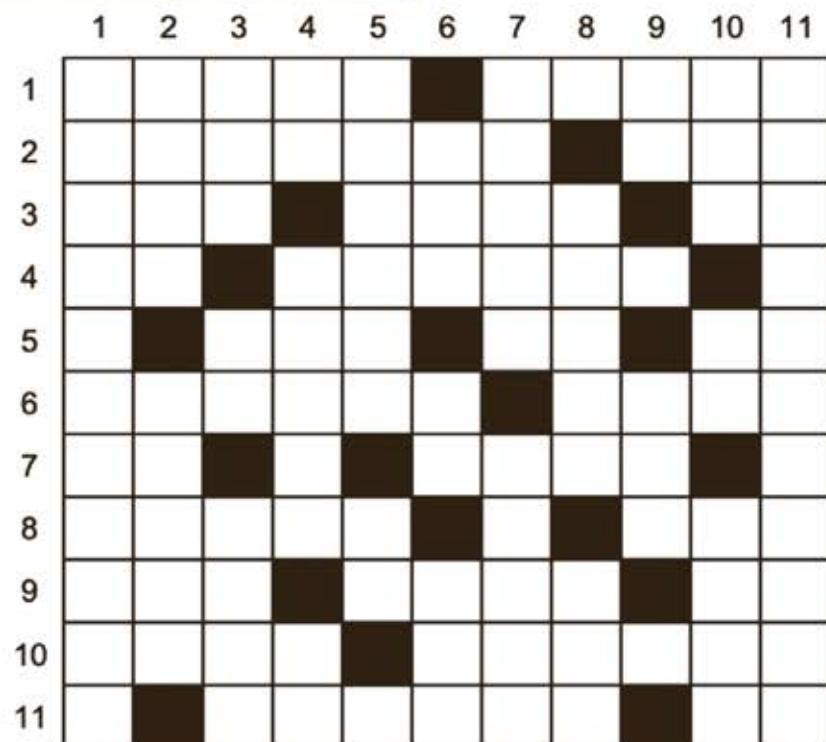
veía como una obligación del Estado y con ese criterio se formaban a los Médicos, situación que perdura hasta nuestros días, por lo tanto, es una realidad sensible que amerita cambiar radicalmente para el beneficio comunitario, se debe formar especialmente en la prevención, promoción y fomento de la salud. La atención de la Asistencia Social se centraba en el Hospital "San Vicente de Paul", el cual poseía grandes salas hacinadas de pacientes; su edificio no poseía el mantenimiento que ameritaba; los equipos de Laboratorio Clínico y de Rayos X se encontraban en condiciones precarias y muchos incluso obsoletos; el personal médico era insuficiente. Las salas denominadas de "pensionados" estaban a servicio de los que podían algo pagar; su sistema de financiamiento en base a legados, rifas y los exiguos aportes estatales. La Administración del Hospital y sus Autoridades estaba constituida en una Junta de prominentes ciudadanos pero algunos, sin el conocimiento adecuado en la Dirección de una Casa de Salud ni en el campo de la Medicina; los médicos eran dueños de su sala del hospital, atareados y fuera de él con su clientela particular. Los pacientes tenían un promedio de estancia hospitalaria larga; tasas de mortalidad elevadas; atención médica habitualmente de baja calidad. Se inauguraron luego de un tiempo nuevos pabellones y se adecentó el edificio, el mismo que aún perdura y se encuentra ubicado en la Av. 12 de abril y Fray Vicente Solano.

Para dichas obras de mejoramiento mencionadas se contó con el apoyo del Servicio Cooperativo Interamericano de Salud Pública. En el año 1947 el Hospital "San Vicente de Paul" ya disponía de 200 camas.



Fachada que fue de ingreso al antiguo Hospital "San Vicente de Paul". Ahora funciona el Centro de Salud "Nicanor Merchán" y en la parte posterior, el Museo de la Medicina del Azuay.

Crucigrama



HORIZONTALES

1. Primera juventud. Tortuga de mar.
2. Sentencia dictada por un juez. Criada superior de una casa.
3. Sufijo que señala un período. Movimiento sucesivo andar. Actinio.
4. Deidad egipcia. Pasará la noche cuidando un difunto.
5. Señor inglés. Unidad japonesa de longitud. Símbolo del americio.
6. Viento muy fuerte. Entre los árabes, profeta.
7. Está a la moda. Astilla que alumbr.
8. Colección de mapas en un volumen. Posada en inglés.
9. Especie de trucha marina. Altura de un punto sobre un plano horizontal de referencia. Pro-nombre inglés.
10. Virtud para hacer algo. En Perú, desnudo.
11. Costra que se forma en la piel. Símbolo químico del osmio.

VERTICALES

1. Rozar suavemente con la mano el cuerpo de alguien.
2. Casamiento. Prefijo que significa 'entre'.
3. Siglas en inglés del ácido ribonucleico. Símbolo químico del escandio. Parcela en que se divide un terreno para edificar.
4. Partid, caminad. Casa de recreo campestre. Existe.
5. En cuba, astuto, perspicaz. Iniciales de Sarah Connor.
6. Abreviatura de nacional. Nombre de segunda parte de la Biblia. Ganso doméstico.
7. Conjunto de casas que no llegan a formar pueblo. Existir habitar.
8. Líquido excrementicio expelido por la uretra. Apéndice que utilizan las aves para volar.
9. Radón. De esta manera.
10. Siglas de European Medicines Agency. Tipo de sangre. Helecho que se cría en Filipinas.
11. Sitios donde se hallan naturalmente un mineral.

Sopa de letras

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

ECUESTRE

- ANIMAL
- APUESTAS
- ARTE
- CABALLERÍA
- CABALLO
- CARRERA
- COMPETENCIA
- DEPORTE
- ECUESTRE
- ESTABLO



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

COMODIDAD, IDENTIDAD E INTEGRACIÓN



La vestimenta suele entenderse como una elección relacionada con la apariencia o las tendencias de la moda. Sin embargo, dentro del contexto universitario representa mucho más que un aspecto estético, ya que influye en la manera en que los estudiantes se sienten, expresan su identidad y establecen relaciones con sus compañeros. La ropa cómoda constituye un elemento que favorece el bienestar y fortalece la identidad estudiantil, aunque su influencia sobre la integración social depende también de otros factores personales y del entorno.

La principal razón por la que los estudiantes prefieren utilizar prendas

“

La ropa cómoda fortalece bienestar, identidad y convivencia durante la vida universitaria.

”

cómodas radica en el bienestar que estas generan durante la jornada académica. Permanecer varias horas en clases, bibliotecas o espacios de estudio exige comodidad física para mantener la concentración y reducir el estrés cotidiano. En la investigación, el 88% de los estudiantes afirmó sentirse más relajado cuando utiliza ropa cómoda y el 67% indicó que esta aumenta su confianza personal. Estos resultados coinciden con Bauman (2005) y Feinberg et al. (1992), quienes

sostienen que la forma de vestir influye en la percepción que las personas tienen de sí mismas y en su comportamiento cotidiano.

Además del bienestar, la vestimenta constituye una forma de expresar la identidad. La ropa comunica gustos, valores y formas de pertenecer a determinados grupos sociales. En este sentido, Simmel (2002) explica que la moda permite combinar la individualidad con la integración social, mientras

que Barthes (2003) considera que la vestimenta funciona como un sistema de signos que transmite significados culturales. Los datos obtenidos respaldan estas ideas, pues el 56% de los estudiantes considera que la ropa cómoda les permite expresar su personalidad. Esto demuestra que las prendas utilizadas diariamente también cumplen una función simbólica dentro de la experiencia universitaria.

No obstante, afirmar que la ropa cómoda determina la integración social sería una conclusión simplista. Aunque el estudio evidencia que muchos estudiantes perciben un ambiente más relajado gracias a este tipo de vestimenta, los resultados muestran opiniones divididas respecto a su influencia directa en las relaciones interpersonales. Apenas el 36% considera que la forma de vestir favorece la integración, mientras que el resto manifiesta dudas o no percibe una relación significativa. Esta situación confirma el planteamiento de Bourdieu (1984), quien sostiene que las prácticas sociales, incluida la vestimenta, interactúan con otros factores culturales y personales en la construcción de las relaciones humanas.

En conclusión, la ropa cómoda representa mucho más que una preferencia estética dentro de la universidad. Constituye un recurso que favorece el bienestar, fortalece la confianza y permite expresar la identidad de los estudiantes. Sin embargo, la integración universitaria depende también de aspectos como: personalidad, comunicación y clima institucional. Por ello, es importante reconocer que el verdadero sentido de pertenencia se construye mediante relaciones respetuosas y auténticas. (NNM)

Janina Calle y Johanna Correa
Estudiantes de Psicología (UDA)