



EL MERCURIO

DOMINGO 26 JULIO 2026

SUPLEMENTO DOMINICAL

AÑO 19 - N° 1005

CUENCA - ECUADOR

ENTREVISTA | Pag. 3

MICAELA RODAS

Convirtió su vocación por la niñez en un servicio de estimulación temprana que llega hasta los hogares de las familias.

TECNOLOGÍA

2

PROTEGE TU HUELLA
EN EL ENTORNO DIGITAL

MASCOTAS

5

CUIDADOS ESENCIALES
PARA TU GATO SENIOR

TEMA

8

EL CHISME ENTRE PARES Y LA
CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDADES AJENAS

los
e
s
e
l
l
o
s

VIDA EN FAMILIA

PROTEGE TU HUELLA EN EL ENTORNO DIGITAL



En la era de la conectividad permanente, proteger nuestra información personal en la red se ha convertido en una necesidad fundamental para usuarios de todas las edades. La ciberseguridad ya no es un asunto exclusivo de expertos informáticos, sino una práctica cotidiana indispensable para resguardar nuestra privacidad financiera y familiar.

Para navegar con tranquilidad, la Oficina de Seguridad

del Internauta (OSI) y la Agencia de Ciberseguridad de Infraestructura de EE. UU. (CISA) recomiendan priorizar tres medidas esenciales:

- **Gestores de contraseñas y doble factor:** Genera claves únicas para cada cuenta y activa la verificación en dos pasos (2FA). Esta capa extra de autenticación detiene el 99% de los ataques automatizados.
- **Redes y conexiones protegidas:** Verifica siempre que las páginas web inicien con el protocolo https:// y un candado cerrado. Evita realizar compras o ingresar a la banca móvil desde redes Wi-Fi públicas sin una Red Privada Virtual (VPN).
- **Pensamiento crítico ante el phishing:** Desconfía de correos o mensajes urgentes que soliciten datos confidenciales. Las entidades bancarias y servicios serios jamás piden claves por vías informales.

Mantener tus dispositivos actualizados con los últimos parches de seguridad completa este escudo digital. Proteger tu privacidad es el primer paso para disfrutar de una vida digital plenamente segura y responsable.

NOVEDADES



¿Cansado de estar solo? Un robot chino le tiende la mano

La empresa china UBTECH presentó el U1, un robot humanoide hiperrealista diseñado para combatir la soledad de solteros y adultos mayores. Equipado con inteligencia artificial, este "compañero emocional" detecta el estrés, ofrece palabras reconfortantes, monitorea la salud y recuerda medicamentos. Aunque no realiza tareas domésticas ni mantiene relaciones íntimas, el androide se adapta al perfil del usuario y cuesta entre 12.000 y 145.000 dólares. A pesar de las críticas por la posible dependencia afectiva y los riesgos de privacidad, la firma garantiza el cifrado de datos. China lidera este sector estratégico y proyecta un mercado de 15.000 millones de dólares para 2030, abriendo paso a la robótica social en el gran público.



Visión arácnida: Cámaras ultraeficientes

La ingeniería biomimética continúa revolucionando la tecnología al inspirarse en la naturaleza. Científicos e ingenieros en materiales han desarrollado un novedoso sistema de cámara 3D cuyo diseño imita la compleja anatomía visual de las arañas saltadoras. Estos pequeños arácnidos destacan por calcular distancias con extrema precisión espacial utilizando un cerebro diminuto. Las nuevas cámaras replican este proceso biológico para procesar información tridimensional y medir la profundidad consumiendo apenas una fracción de la energía que requieren los sensores convencionales. Publicaciones especializadas en robótica destacan que este avance optimizará la autonomía de los drones, perfeccionará las gafas de realidad aumentada y mejorará los sistemas de navegación en vehículos eléctricos. Una muestra brillante de innovación sostenible.



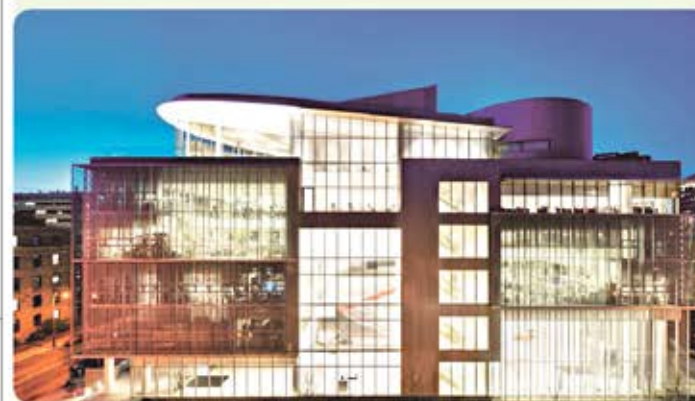
La primera webcam nació por café

La historia de la tecnología también guarda anécdotas fascinantes impulsadas por la simple comodidad cotidiana. En 1991, un grupo de científicos del laboratorio de computación de la Universidad de Cambridge inventó la primera webcam del mundo con un objetivo insólito: monitorear una cafetera. Cansados de recorrer largos pasillos y bajar escaleras solo para encontrar la jarra vacía, los investigadores conectaron una cámara apuntando directamente al recipiente. El dispositivo transmitía una pequeña imagen en blanco y negro a tres fotogramas por minuto directamente a sus monitores de escritorio. Este práctico invento, documentado por la propia universidad, sentó las bases de las videollamadas y transmisiones en vivo que hoy resultan indispensables en nuestra vida diaria.

CURIOSIDADES

PÍXELES TÉRMICOS CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO

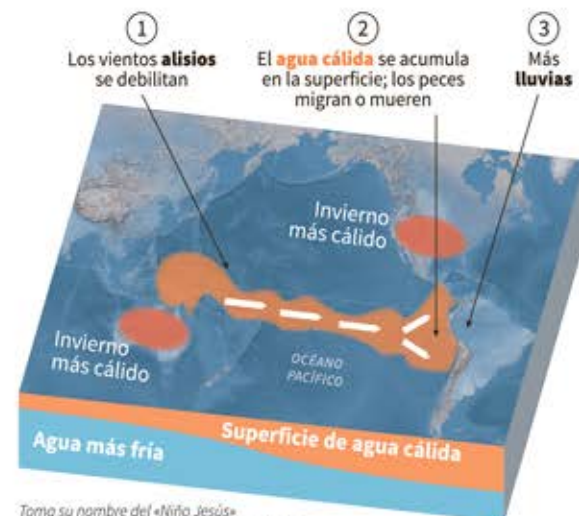
La lucha global por la eficiencia energética encuentra un aliado inesperado en los nuevos materiales de arquitectura pasiva. Un equipo de científicos del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT) ha diseñado un revestimiento cerámico inteligente para edificios que altera sus propiedades ópticas según la temperatura ambiental. La superficie refleja la radiación solar durante los meses más calurosos y absorbe el calor en temporadas frías, reduciendo el consumo eléctrico de aire acondicionado. Informes publicados por la Sociedad Estadounidense de Química destacan que su producción emplea minerales abundantes de bajo impacto. Esta innovación representa un paso decisivo para transformar las ciudades modernas en ecosistemas urbanos más sostenibles, limpios y responsables con el planeta.



INFOGRAFIA

EL FENÓMENO DE EL NIÑO

Calentamiento natural de las temperaturas en el océano Pacífico con importantes repercusiones en las condiciones meteorológicas



Toma su nombre del «Niño Jesús» porque suele alcanzar su pico en diciembre

■ **Frecuencia**
De 2 a 7 años en promedio

■ **Duración**
De 9 a 12 meses en general, y a veces varios años

■ **Otras consecuencias**
Puede causar sequías en otras partes del mundo

MICAELA LLEVA LA ESTIMULACIÓN TEMPRANA HASTA LOS HOGARES

Micaela Rodas, de 24 años, es Estimuladora Temprana en Salud y decidió llevar sus servicios profesionales hasta los hogares de las familias, convencida de que el entorno familiar favorece el desarrollo de los niños y facilita el acceso a las terapias.

Desde muy joven sintió afinidad por el cuidado infantil. La paciencia y el gusto por trabajar con niños la llevaron a colaborar en una guardería, experiencia que confirmó su deseo de estudiar una profesión relacionada con el desarrollo de la niñez.

Tras el confinamiento por la pandemia comprendió que la vida puede cambiar de un momento a otro. Esa experiencia la motivó a ejercer su profesión mediante visitas domiciliarias, una modalidad que permite que los niños se sientan más seguros al permanecer en un ambiente conocido y en compañía de sus padres o cuidadores.

Además, este servicio facilita la organización de muchas familias que, debido a sus jornadas laborales o actividades diarias, no disponen del tiempo suficiente para trasladar a sus hijos a un centro de atención. En otros casos, los menores permanecen al cuidado de sus abuelos u otros familiares que tienen dificultades para movilizarse hasta una cita terapéutica.

Las visitas también le permiten conocer el entorno en el que crece cada niño e identificar recursos disponibles dentro del hogar. Muchos juguetes y objetos cotidianos pueden convertirse en herramientas para fortalecer las habilidades

trabajadas durante las sesiones y reforzar las terapias en la vida diaria.

A lo largo de su trayectoria ha trabajado con niños en guarderías, centros especializados, con menores con discapacidad y dentro de centros de atención para personas con autismo. Asimismo, realizó prácticas en un hospital de un cantón de la provincia del Azuay, donde conoció de cerca las distintas realidades y necesidades que enfrentan muchos niños y sus familias.

El proceso de atención inicia con una valoración integral para identificar las necesidades de cada paciente. Posteriormente aplica una evaluación acorde a la edad, que analiza áreas como la motricidad fina y gruesa, el desarrollo social, el lenguaje, la cognición y el aspecto emocional. Con base en estos resultados elabora un plan terapéutico personalizado y establece un cronograma de atención.

En algunos casos, Micaela también brinda apoyo en el cuidado de los menores y, durante ese tiempo, incorpora actividades de estimulación temprana como parte de la rutina diaria. Habitualmente atiende a niños desde el nacimiento hasta los 8 años de edad y también acompaña a mujeres durante el embarazo.

A través de sus redes sociales comparte consejos sobre estimulación temprana para padres y cuidadores. Sin embargo, gran parte del crecimiento de su trabajo ha sido gracias a las recomendaciones de las familias que han confiado en sus servicios.

La distancia no representa un obstáculo para llegar a los hogares; únicamente requiere una adecuada planificación de sus recorridos para cumplir con cada cita.

Quienes deseen conocer más sobre su trabajo pueden visitar su cuenta de Instagram @crecer-juntos.et o comunicarse al 097 900 9802.

Texto y fotos: Fernanda Ramón





Vestir por capas sin perder el estilo

El clima urbano es impredecible, pero vestir en capas —o layering— es la solución técnica y estética para mantener la comodidad sin sacrificar la elegancia. El secreto de los expertos no reside en sumar volumen, sino en alternar pesos y texturas con un propósito funcional.

Para lograrlo, aplica la regla de las tres capas:

- 1. Primera capa (Transpirabilidad):** Utiliza fibras naturales como algodón o lino directo a la piel. Absorben la humedad y mantienen el cuerpo fresco.
- 2. Segunda capa (Aislamiento):** Apuesta por un chaleco ligero, un cárdigan o un jersey de punto fino. Esta pieza retiene el calor corporal sin rigidizar el movimiento.
- 3. Tercera capa (Protección):** Una gabardina (trench coat) o una chaqueta estructurada. Te resguardará del viento y la lluvia moderada, aportando el marco formal al conjunto.

Para evitar un efecto recargado, coordina prendas de tonos neutros (beige, azul marino, gris) y permite que solo una textura sea la protagonista. Así obtendrás un look dinámico, adaptable a cualquier cambio de temperatura a lo largo del día y perfecto a cualquier edad.

CONSEJITOS!



Uñas frágiles

Las uñas frágiles suelen deberse a la deshidratación y a la exposición continua a químicos domésticos o quitaesmaltes con acetona. Para fortalecerlas:

- **Hidrata diariamente:** Aplica aceite de almendras o jojoba en cutículas y matriz.
- **Protección:** Usa guantes al lavar o limpiar.
- **Corte adecuado:** Lime suavemente en una sola dirección con lima de cristal, evitando bordes metálicos agresivos.

Cambia tus esponjas!



Cambiar la esponja de maquillaje a tiempo es clave para la salud cutánea. Los dermatólogos recomiendan reemplazarla cada uno a tres meses, según la frecuencia de uso. Aunque se lave a diario con jabón neutro, acumula humedad, células muertas y bacterias difíciles de eliminar en su interior. Deséchala antes si pierde firmeza, cambia de color o genera imperfecciones en la piel.

Prevenir los barros



Para prevenir los barros en la piel masculina, la clave está en el control del sebo sin dañar la barrera cutánea:

- Higiene diaria: Lava el rostro dos veces al día con un limpiador suave con ácido salicílico.
- Afeitado consciente: Usa cuchillas limpias, a favor del pelo y crema hidratante.
- Protección: Aplica protector solar oil-free matificante.
- Hábito: Evita pellizcar las lesiones para no diseminar bacterias.



CUIDADOS ESENCIALES PARA EL GATO SENIOR

Gracias a los avances en la medicina veterinaria preventiva y a una mejor nutrición, los gatos actuales superan con frecuencia los 15 años de vida. Sin embargo, envejecer con dignidad y confort requiere que adaptemos su entorno y rutina a sus nuevas necesidades físicas.

A partir de los 10 años, la artrosis y la pérdida de flexibilidad son comunes. Facilitar su movilidad es clave: coloca areneros de bordes bajos para que no tengan que saltar, instala rampas de acceso a sus lugares elevados favoritos y ubica sus comederos a una altura ergonómica que reduzca la presión en su cuello y columna.

La hidratación y la salud renal se vuelven críticas en esta etapa. Combina su dieta con alimento húmedo de alta calidad y mantén fuentes de agua fresca en movimiento por la casa. Asimismo, el cepillado suave y periódico ayuda a prevenir las bolas de pelo, ya que a los gatos mayores les cuesta más asearse por sí mismos.

Por último, no pases por alto los cambios de comportamiento, como maullidos nocturnos o desorientación; suelen ser señales sutiles de dolor o deterioro cognitivo. Programar chequeos veterinarios geriátricos cada seis meses permitirá detectar a tiempo cualquier patología, asegurando una vejez plena, tranquila y rodeada de afecto.

Truquitos:

GALLETAS DE ZANAHORIA Y MANZANA



Esta receta rápida que van a adorar tus peluditos, aporta fibra, antioxidantes y limpia los dientes de tu perro de forma natural.

Ingredientes y preparación: Ralla media zanahoria y media manzana (sin semillas ni corazón). Mezcla ambas en un tazón con dos cucharadas de copos de avena integrales hasta formar una masa firme. Prensa la mezcla dando forma de pequeñas galletas y déjalas reposar diez minutos en el refrigerador antes de servir.



ANTURIOS DESLUMBRANTES

El anturio (Anthurium) es el favorito para dar elegancia al hogar. Según la Sociedad Americana para la Ciencia Hortícola, requiere luz indirecta brillante; el sol directo quema sus hojas y la sombra frena su floración. Riega solo cuando la capa superior del sustrato esté seca al tacto y mantén una humedad ambiental alta pulverizando sus hojas con agua no calcárea. Utiliza un sustrato poroso con corteza de pino para garantizar un drenaje óptimo y prevenir la pudrición radicular.

PINSCHER ALEMÁN

El Pinscher alemán es un perro elegante, fuerte y musculoso con un pelaje corto y suave de color rojo, marrón, negro y canela y azul y canela. Los adultos miden entre 43 y 48 cm y pesan entre 11 y 16 kilos. Tiene una esperanza de vida de 12 a 14 años. Tiene una altura de 43 a 48 cms de altura. Sus colores son negro y fuego, rojo, leonado y azul y fuego.



Desde la Asistencia Social hacia la creación del Ministerio de Salud Pública

En 1967 se crea el Ministerio de Salud Pública (MSP), en 1972 logra la unificación de los servicios de salud, desapareciendo las denominadas Asistencias Sociales. Incluso los servicios de la Liga Ecuatoriana Antituberculosa (LEA) pasa a depender del Ministerio. La única institución que por fuertes influencias políticas subsiste es la Junta de Beneficencia de Guayaquil.

La estatización de los servicios se pudo realizar debido al denominado "boom petrolero"; pues, se inició un agresivo plan de construcción de hospitales, centros y subcentros de salud en cantones y parroquias, se compraron nuevos equipos médicos; se incrementó cuantitativamente el personal médico, paramédico y administrativo. Pero, cualitativamente, existió un desfase con la capacidad administrativa, que no pudo despegar de acuerdo a las nuevas condiciones de la modernidad que así lo exigían. Se iniciaron actividades muy interesantes como el "Plan de Medicina Rural", en 1970, que obedecía a la necesidad de ampliar la cobertura; el plan se inicia con la obligatoriedad a los médicos recién graduados de atender a la población campesina, en el sector rural. Lastimosamente no se pudo cumplir con el espíritu y los objetivos que inspiró a este servicio médico solidario, con la visión de poder realizar una verdadera justicia social; se relegó la participación de las universidades, se dieron déficits significativos en la provisión de instrumental médico, provisión de medicamentos y otros importantes insumos; el sistema de supervisión fue inexistente o inadecuado;



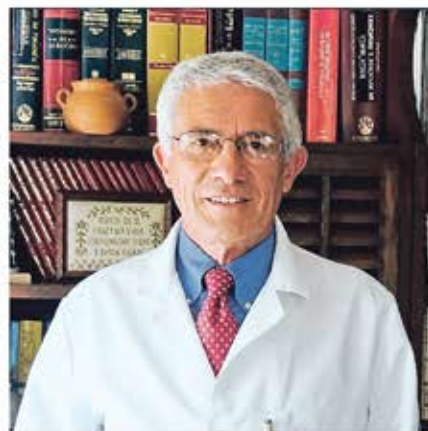
Dr. Enrique Sánchez Orellana, cuando ejercía el cargo de Ministro de Salud, está junto al Dr. Guillermo Aguilar Maldonado, su Viceministro (febrero de 1968).

cuado; la formación biologicista no permitió un real acercamiento del médico a la comunidad, a sus sentires y necesidades.

A mediados del siglo XX amerita señalar, aún cohabitaban la medicina de la caridad con la medicina estatal que se realizaba en el Hospital "San Vicente de Paúl", manteniendo servicios de atención médica para los pobres de la ciudad; se diversificó las especialidades para atender problemas prevalentes como la tuberculosis y el cáncer.

La fase preventiva seguía en manos del Estado y parcialmente del Municipio.

Las clases adineradas ya disponían



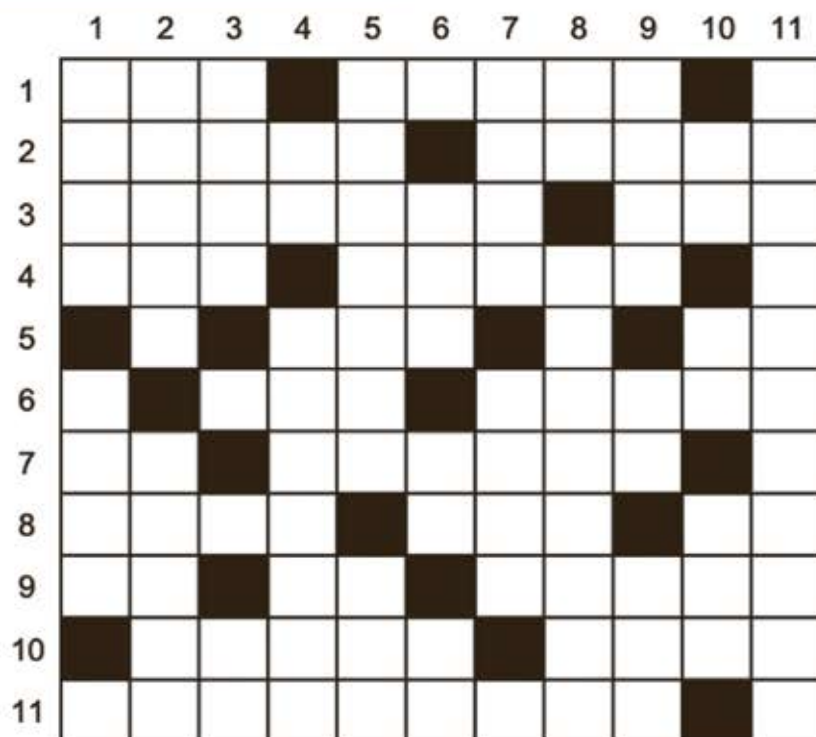
Dr. Edgar Rodas Andrade. Ministro de Salud Pública, fue designado en 1998.

de clínicas privadas para su atención y poco a poco se fueron modernizando tanto en equipos así como en instrumental médico, persistían las denominadas visitas domiciliarias.

Los campesinos no perdían la fe y la costumbre en la medicina tradicional y sus llamados practicantes, hábiles, masajeadores, poseían el conocimiento ancestral transmitido de generación en generación.

La Universidad de Cuenca, en abril de 1972, a través de la Facultad de Ciencias Médicas, inicia un Programa de Medicina Comunitaria en la zona periférica de la ciudad, es decir, en los barrios de El Vergel, Chilcapamba y Gapal, partiendo de un estudio demográfico, socioeconómico y sanitario, se pretendía una vinculación permanente y orgánica con la comunidad. El Dr. Edgar Rodas Andrade, Docente Universitario, fue uno de los responsables del programa médico señalado. En Perezpata funcionaba un Dispensario Médico bajo la Coordinación de la Asociación de Estudiantes de Medicina. El Dr. Edgar Rodas Andrade fue Ministro de Salud Pública designado en 1998, acompañado en calidad de Viceministro, el Dr. Cesar Hermida Bustos. Amerita recordar, que el primer Ministro en Salud Pública, fue también cuencano, nos referimos al Dr. Enrique Sánchez Orellana en febrero de 1968, acompañado como Viceministro, el Dr. Guillermo Aguilar Maldonado, durante el Gobierno del Dr. Otto Arosemena Gómez. Cuenca siempre se caracterizó y caracteriza por poseer ilustres ciudadanos brindando su contingente para beneficio del Ecuador.

Crucigrama



HORIZONTALES

1. En este lugar. Papel escrito para comunicar-se con alguien.
2. Utensilio de cocina que sirve para desmenuzar. Persona que averigua información secreta.
3. Roca que procede de una arcilla transformada por las acciones telúricas. Corteza de encina.
4. Nombre de mujer. Sin pulimento ni labor.
5. Horario estelar televisivo. Tercera nota de la escala musical.
6. Organización conjunta de radiodifusoras públicas de Alemania. Especie de empanada.
7. Soy en inglés. En Arabia, cobradora de impuesto sobre el ganado.
8. Preferencia ante una opción. Reza. Abreviatura de Perú.
9. Símbolo del osmio. Silaba infantil. Tipo de pez.
10. Juego callejero de apuestas fraudulentas. Juego de azar parecido al monte.
11. En Argentina, salsa de tomate con verduras.

VERTICALES

1. Instrumento triangular de cuerdas. Demasiado audaz.
2. Persona muerta en defensa de una causa. Zumo exprimido de la uva, antes de fermentar.
3. Aumento de valor que toma algo. Símbolo de la resonancia magnética.
4. Sexta nota de la escala musical. Pasta comestible compuesta de miel.
5. Turbado, falto de palabras. Comando de un computador.
6. Pieza gruesa y curva, que forma la proa de la nave. Nota musical. Ciudad situada en Kagoshima, Japón.
7. Mujeres acusadas de un delito. Prefijo de aire.
8. Iniciales de Tania Sánchez. Encina, generalmente pequeña.
9. Idóneo, hábil para hacer algo. Símbolo químico del tantalo. Mamífero cánido.
10. Inteligencia Artificial. Apócope de mamá. El sustento diario.
11. Ministros de Asuntos Exteriores

Sopa de letras

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

LA SALIVA

ALIMENTOS
BABA
BACTERIAS
DIGESTIÓN
ENZIMAS
FLUIDO
LÍQUIDA
LUBRICA
PROCESA
SALIVA



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

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

EL CHISME ENTRE PARES Y LA CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDADES AJENAS



El chisme es una forma de comunicación que está presente en la vida diaria cotidiana. En las instituciones educativas es común que los estudiantes hablen sobre otras personas, muchas veces sin comprobar si la información es verdadera. Aunque algunos consideran que el chisme es una conversación sin importancia, este puede afectar la imagen, la reputación y las relaciones entre compañeros. Por ello, es importante analizar cómo esta práctica influye en la convivencia y en la forma en que las personas construyen opiniones sobre los demás. El chisme no solo transmite información, sino que también influye en la manera en que los estudiantes perciben y juzgan a

“

El chisme transforma percepciones, afecta relaciones y debilita la confianza entre compañeros diariamente.

”

quienes los rodean.

Los resultados de nuestro estudio muestran que el chisme tiene un impacto importante dentro de los grupos de estudiantes. Más de la mitad de los participantes considera que siempre afecta la reputación de una persona. Además, muchos estudiantes afirman que alguna vez se sintieron muy afectados por comentarios o rumores que

circularon sobre ellos. Estos datos permiten afirmar que el chisme puede causar conflictos, dañar amistades y generar una imagen equivocada de una persona, incluso cuando la información no es verdadera. También es significativo que la mayoría de los encuestados prefiera que exista menos chisme en su entorno, lo que demuestra que reconocen sus efectos negativos en la convivencia.

Las ideas anteriores coinciden con lo planteado por Dores Cruz et al. (2019), quienes explican que el chisme puede influir tanto de manera positiva como negativa en las relaciones dentro de un grupo. Asimismo, Tajfel (1979) sostuvo que la identidad social también se construye a partir de la opinión que los demás tienen sobre una persona. Esto significa que los comentarios repetidos pueden hacer que alguien sea visto de una determinada manera, aunque esa imagen no refleje la realidad.

Las entrevistas realizadas fortalecen estos resultados. La señora María Gloria comenta que el chisme puede hacer que los niños y jóvenes juzguen a otras personas sin conocer la verdad, afectando la confianza y las amistades. Además, señala que es necesario enseñar valores como el respeto, la honestidad y la empatía para evitar que se difundan rumores o comentarios falsos. Estas opiniones muestran que tanto las familias como la escuela tienen un papel importante en la formación de una comunicación responsable.

En conclusión, el chisme no debe verse como una simple conversación entre compañeros. La psicóloga Karen Quezada señala que el chisme puede influir en la reputación, identidad y convivencia dentro de los grupos. Por esta razón, es necesario promover el respeto, la empatía y la verificación de la información antes de compartirla. De esta manera, será posible fortalecer relaciones basadas en la confianza y construir ambientes educativos más respetuosos. (NNM)