



EL MERCURIO

DOMINGO 13 SEPTIEMBRE 2026

SUPLEMENTO DOMINICAL

AÑO 19 - N° 1012

CUENCA - ECUADOR

ENTREVISTA | Pag. 3

PAÚL RODRÍGUEZ

Profesional en algología intervencionista
para tratar el dolor

TECNOLOGÍA

MASCOTAS

TEMA

2

**¿POR QUÉ NOS ENGANCHAMOS
A LAS REDES SOCIALES?**

5

**PRIMEROS AUXILIOS FELINOS:
ACCIÓN RÁPIDA EN EL HOGAR**

8

**MEMORIA VIVA
VIOLENCIA FEMINICIDA**

ellos
&
ellas

VIDA EN FAMILIA

¿POR QUÉ NOS ENGANCHAMOS A LA REDES SOCIALES?



La adicción a las redes sociales no es un fallo de voluntad; es el resultado de una arquitectura digital diseñada con precisión quirúrgica. En el corazón de esta fascinación se encuentra la dopamina, un neurotransmisor vinculado al placer y la búsqueda de recompensas.

Cada me gusta, comentario o notificación actúa como un estímulo impredecible. Este mecanismo, conocido como recompensa variable —el mismo que vuelve tan adictivas a las máquinas tragamonedas—, mantiene al cerebro en una expectativa constante: no sabemos qué encontraremos al deslizar la pantalla, lo que nos impulsa a seguir buscando.

A esto se suma nuestra necesidad biológica de conexión social. Las plataformas capitalizan el deseo de pertenencia, la validación externa y el miedo a quedar fuera de la conversación (FOMO, por sus siglas en inglés). La capacidad de moldear una versión idealizada de nuestra vida e interactuar con ella en tiempo real ofrece una gratificación instantánea difícil de replicar en la rutina física.

Comprender esta dinámica no busca demonizar la tecnología, sino devolvernos el control. Al identificar qué vacíos emocionales o momentos de aburrimiento intentamos llenar con la pantalla, podemos transformar el consumo compulsivo en una herramienta consciente, preservando nuestra salud mental sin aislarne del mundo digital.

NOVEDADES



Reino Unido recupera oro de residuos electrónicos para hacer joyas

La Royal Mint del Reino Unido ha transformado el reciclaje electrónico en una fuente de innovación sostenible. En su planta de Llantrisant, Gales, la institución procesa unas 4.000 toneladas anuales de aparatos en desuso —como antiguos teléfonos del Banco de Inglaterra— para recuperar unos 400 kilos de oro. Mediante una tecnología patentada junto a la firma canadiense Excir, extraen el metal precioso disolviéndolo a temperatura ambiente. Este método limpio evita las altas temperaturas y los corrosivos tradicionales, reduciendo la huella de carbono. El oro obtenido abastece a "886", su marca de joyería de alta gama. Esta minería urbana demuestra que la sostenibilidad y la alta joyería pueden unirse de forma rentablemente limpia.



Telas inteligentes que recargan tus dispositivos

La tecnología wearable da un salto definitivo al integrarse directo en los tejidos. Investigadores de ingeniería de materiales han desarrollado fibras textiles capaces de generar electricidad a través del movimiento corporal y el calor fotosensible. Mediante nanogeneradores triboeléctricos entretejidos en algodón o poliéster, tu propia caminata matutina o una sesión de entrenamiento pueden almacenar suficiente energía para recargar auriculares inalámbricos o relojes inteligentes. Lo mejor de esta innovación es que la prenda mantiene su flexibilidad y resistencia, permitiendo lavar la ropa en la lavadora convencional sin dañar sus microcircuitos internos. Una solución sostenible que pronto transformará el armario diario en una estación de carga portátil, elegante e imperceptible.



Impresión 3D de tejido vegetal para reforestación

En el campo de la biotecnología ambiental, la bioimpresión 3D de estructuras vegetales emerge como una herramienta poderosa para combatir la degradación de los ecosistemas. Mediante hidrogeles biodegradables cargados con células madre vegetales y nutrientes específicos, los científicos están logrando "imprimir" estructuras preformadas que aceleran el crecimiento de raíces y la regeneración de plantas nativas en suelos altamente erosionados. Este invento permite crear parches de vegetación resistentes a sequías extremas que actúan como catalizadores en zonas deforestadas, reduciendo el tiempo de recuperación de un bosque de décadas a solo unos pocos años, facilitando el trabajo de conservacionistas en todo el mundo.

INFOGRAFIA

Los paneles solares transparentes

Son vidrios fotovoltaicos que permiten el paso de la luz visible mientras capturan la radiación invisible (ultravioleta e infrarroja) para generar electricidad.

Energía limpia sin perder la vista del mundo.

1 ¿Cómo funcionan?



2 Ventajas



Se integran perfectamente en fachadas o ventanas sin arruinar la estética.



Generan energía limpia aprovechando la luz invisible del sol.



Ayudan a reducir el calor en el interior, mejorando el confort de los espacios.

3 Desventajas



Eficiencia menor
Su eficiencia es del 10-15%, comparada con los paneles tradicionales (15-22%).



Costo elevado
Su costo actual es alto por ser una tecnología en desarrollo.



Un futuro más transparente y sostenible

PAÚL RODRÍGUEZ

PROFESIONAL EN ALGOLOGÍA INTERVENCIONISTA PARA TRATAR EL DOLOR

Paúl Esteban Rodríguez, médico de 39 años y egresado de la Universidad de Cuenca, cuenta con un posgrado en Anestesiología realizado en Ciudad de México y una subespecialidad en Algoología. Además, tiene una alta especialidad en Algoología Intervencionista y diplomados en Cuidados Paliativos, por la Universidad Autónoma de Guadalajara, y en Administración y Alta Gerencia Hospitalaria, por la Universidad La Salle de México.

Tras años de formación y capacitación en México, retornó a Ecuador y actualmente ejerce en consulta privada como especialista en Algoología Intervencionista.

La Algoología es una subespecialidad de la Anestesiología que se enfoca en el estudio y tratamiento del dolor. De acuerdo con el especialista, el concepto de dolor se ha modificado con el paso del tiempo y ya no es considerado únicamente como un síntoma, sino también como un síndrome que puede ser consecuencia de múltiples situaciones en un paciente.

El dolor puede ser agudo o crónico. El primero corresponde a aquel que tiene una duración menor a tres meses, mientras que el dolor crónico puede permanecer durante años y afectar diferentes aspectos de la vida del paciente.

El especialista explica que también existen diferentes tipos de dolor. El nociceptivo puede presentarse ante situaciones como un esguince, una quemadura, un golpe o una lesión posterior a una cirugía. El neuropático, en cambio, está relacionado con un daño en los nervios. También está el dolor oncológico, que puede ser provocado por la propia enfermedad o por tratamientos como la quimioterapia y la radioterapia.



El paciente puede acudir al algólogo cuando el dolor persiste o no mejora pese a los tratamientos realizados por otros especialistas. En estos casos, el abordaje parte de una consulta médica en la que el diálogo y la empatía permiten conocer la historia clínica y realizar el examen físico.

A partir de esta evaluación pueden solicitarse estudios complementarios como radiografías, ultrasonidos, tomografías, resonancias magnéticas y electromiografías. La información obtenida permite establecer un diagnóstico y definir un plan de tratamiento acorde con las necesidades de cada paciente.

El manejo puede ser farmacológico, mediante comprimidos, tabletas, parches, cápsulas o inyecciones, pero también puede incluir procedimientos intervencionistas. Entre ellos se encuentran los bloqueos o infiltraciones y otras alternativas como la radiofrecuencia, ozono, plasma y crioblación. En determinados casos también puede considerarse la implantación de neuroestimuladores o sistemas para la administración de medicamentos.

El intervencionismo utiliza métodos no quirúrgicos, generalmente ambulatorios, que se realizan en quirófano y requieren precisión mediante equipos de rayos X o ultrasonido.

Paúl Rodríguez destaca que cada paciente vive el dolor de manera diferente, de acuerdo con sus propias experiencias y características. Por ello, una misma condición puede generar distintas percepciones y, además, estar acompañada de insomnio, depresión o ansiedad.

El tratamiento requiere un trabajo mancomunado con especialidades como traumatología, reumatología, neurología, medicina interna, cirugía, rehabilitación y medicina física, con el objetivo de ofrecer un abordaje integral.

El doctor Paúl Rodríguez atiende en la Clínica Santa Inés, Torre 3, consultorio 413. Para citas, los pacientes pueden comunicarse al 4134700, extensión 4444, o al celular 096 891 5327.



Texto y fotos:
Fernanda Ramón y cortesía



El arte de cuidar la piel madura

Con el paso de los años, la piel experimenta una disminución natural en la producción de colágeno, elastina y lípidos esenciales, lo que compromete su función barrera y acelera la pérdida de agua trascutánea. Para restaurar su vitalidad y elasticidad, la hidratación en pieles maduras debe enfocarse en la nutrición profunda y la retención hídrica.

El secreto de una rutina efectiva radica en la superposición capas de activos (layering). Tras una limpieza suave que respete los aceites naturales, el primer paso fundamental es aplicar un sérum de ácido hialurónico sobre el rostro ligeramente

húmedo; esta molécula actúa como una esponja capaz de retener mil veces su peso en agua.

A continuación, es imprescindible sellar esa humedad con cremas ricas en ceramidas, péptidos y ácidos grasos esenciales (como los omegas 3 y 6). Estos ingredientes reparan la matriz lipídica y devuelven la firmeza. Por la noche, incorporar unas gotas de aceite facial refinado o tratamientos con retinol de liberación lenta estimulará la renovación celular sin causar irritación.

Una piel madura bien hidratada no solo luce más luminosa y suave, sino que fortalece su estructura frente a las agresiones ambientales diarias.

CONSEJITOS!



Manillas de moda

Las manillas de cadena gruesa, capas finas combinadas y elementos personalizados lideran las tendencias actuales. Destacan las piezas minimalistas en tonos dorados y combinaciones con piedras naturales o detalles artesanales, ideales para aportar elegancia diaria. Elegir materiales duraderos como el acero inoxidable o metales reciclados garantiza un estilo atemporal, versátil y sostenible para cualquier edad.

Sérums faciales



Los sérums faciales son fórmulas concentradas de alta eficacia, diseñadas con moléculas pequeñas que penetran profundamente en la piel. Al contener activos potentes como la vitamina C o el ácido hialurónico, tratan necesidades específicas como la deshidratación o las manchas. Aplicar solo unas gotas sobre el rostro limpio maximiza los resultados de tu crema hidratante habitual.

El ajuste ideal

El secreto del estilo masculino reside en el ajuste. Una prenda bien estructurada transforma el aspecto al instante: asegúrate de que los hombros de tus camisas o chaquetas calcen exactamente en tu sitio anatómico. Apuesta por básicos atemporales en tonos neutros y eleva tu atuendo prestando atención a los detalles, como un calzado limpio y accesorios sobrios.





PRIMEROS AUXILIOS FELINOS: ACCIÓN RÁPIDA EN EL HOGAR

La agilidad natural de los gatos no los exime de accidentes domésticos. Caídas desde alturas (síndrome del gato paracaidista), quemaduras en la cocina o intoxicaciones son emergencias que requieren una respuesta serena y fundamentada en la medicina veterinaria.

Ante un traumatismo o caída grave, la regla de oro es la inmovilización segura. Por dolor o pánico, un felino lesionado puede intentar morder o arañar. La recomendación de los etólogos es envolverlo con delicadeza en una toalla gruesa, sin presionar el tórax ni la columna, y trasladarlo inmediatamente en un guacal rígido con base plana.

En caso de quemaduras térmicas por contacto con superficies calientes, irriga la zona con agua fresca de grifo durante cinco a diez minutos para frenar el daño en los tejidos. Evita aplicar aceites, cremas de uso humano o hielo directamente, ya que empeoran la lesión. Si la emergencia involucra la ingesta de un tóxico, jamás provoques el vómito; identifica el producto y acude de urgencia al especialista.

Mantener la calma, contar con un botiquín básico y tener el contacto de tu clínica veterinaria a la mano son las mejores herramientas para proteger la vida de tu mascota ante un imprevisto.

Truquitos:

¿LAS SOBRAS PARA EL PERRO?

No es recomendable alimentar a los perros con sobras de nuestra comida. La dieta humana suele contener altos niveles de sodio, grasas saturadas, condimentos e ingredientes potencialmente tóxicos para su organismo, como la cebolla, el ajo, el uva o el chocolate. Esta práctica favorece el sobrepeso, altera su digestión y puede desencadenar pancreatitis grave. Para garantizar su salud y longevidad, la base de su nutrición debe ser un alimento balanceado formulado según su edad y tamaño.



CUIDADOS DEL POTOS

El potos (*Epipremnum aureum*) es una planta de interior resistente y de bajo mantenimiento. Prospera con luz indirecta brillante, aunque tolera espacios con menor iluminación. El riego debe ser moderado: permite que la capa superior del sustrato se seque por completo antes de regar nuevamente, evitando el encharcamiento para prevenir la pudrición de las raíces. Límpiale las hojas periódicamente con un paño húmedo para optimizar la fotosíntesis. Nota importante: manténlo fuera del alcance de perros y gatos.



PODENCO IBICENCO (DE PELO CORTO Y LISO)

Es un perro de tamaño mediano, alto, de pelo corto y duro y tiene las orejas erguidas. Puede ser de color blanco, castaño o tipo «león» o bien presentarse en cualquier combinación de dichos colores. Un Podenco ibicenco adulto puede medir entre 56 y 74 cm de altura aproximadamente y pesar de 19 a 25 kg.



Historia de la Medicina Intensiva en Cuenca

La historia de la Medicina Intensiva en Cuenca constituye uno de los acontecimientos más significativos de la transformación de la Medicina en el Azuay. Su nacimiento no fue un hecho aislado sino consecuencia de la evolución de la anestesiología, la cirugía, la medicina interna, la emergencia, la cardiología, la tecnología médica y, sobre todo, de la necesidad de ofrecer una oportunidad de vida a pacientes cuya gravedad superaba las posibilidades de una sala hospitalaria convencional.

La Medicina Intensiva moderna exige una infraestructura específica, monitorización continua, tecnología para la valoración bioquímica especializada de órganos y un equipo multidisciplinario capaz de responder ante situaciones críticas. La primera Unidad de Cuidados Intensivos del Azuay nació en Cuenca en agosto de 1979, en el Hospital Regional "Vicente Corral Moscoso". Este acontecimiento colocó a Cuenca dentro del proceso de modernización de los cuidados críticos que se había iniciado décadas antes en otras partes del mundo. La primera Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) de la Provincia del Azuay contó con la presencia del neumólogo quiteño Dr. Cristóbal Sarzosa Proaño, además del apoyo de las autoridades sanitarias de la época. La Unidad comenzó bajo la dirección del Dr. Tadeo Poscus Cruz, anesthesiólogo argentino, acompañado por la enfermera cuencana Carmen Borrero, los médicos residentes Dr. Luis Rivas Chica y la Dra. Lilian Encalada Alvarado y el experimentado contingente del Patólogo Clínico Dr. Julio Sempértegui Vega, quien como profesor invitado en Boston- EE UU, brindó la explicación y aplicación de la Gasometría en la concepción que se tenía en la Medicina Intensiva en relación con los pacientes, es decir, fue algo realmente innovador. Pocos meses después se incorporó el Dr. René Aguirre Paredes, quien asumiría posteriormente la Jefatura de la Unidad de



Paciente crítico en la Unidad de Cuidados Intensivos es vigilado y monitoreado

Cuidados Intensivos, desde el 1 de marzo de 1980 hasta febrero de 2017. La Unidad de Cuidados Intensivos comenzó con cinco camas y cada cama disponía de un monitor básico y un ventilador mecánico, un coche de paro, marcapasos externo, espirómetro, electrocardiógrafo, nebulizadores e insumos para diálisis peritoneal. El Médico Intensivista asumía directamente la responsabilidad del manejo de los pacientes. Un dato particularmente valioso para la memoria histórica es que se registra como primer paciente de la UCI a un hombre ingresado el 1 de agosto de 1979, afectado por un estado epiléptico, quien luego evolucionó favorablemente y fue dado de alta cinco días después.

La permanencia del Dr. René Aguirre al frente de la UCI del Hospital "Vicente

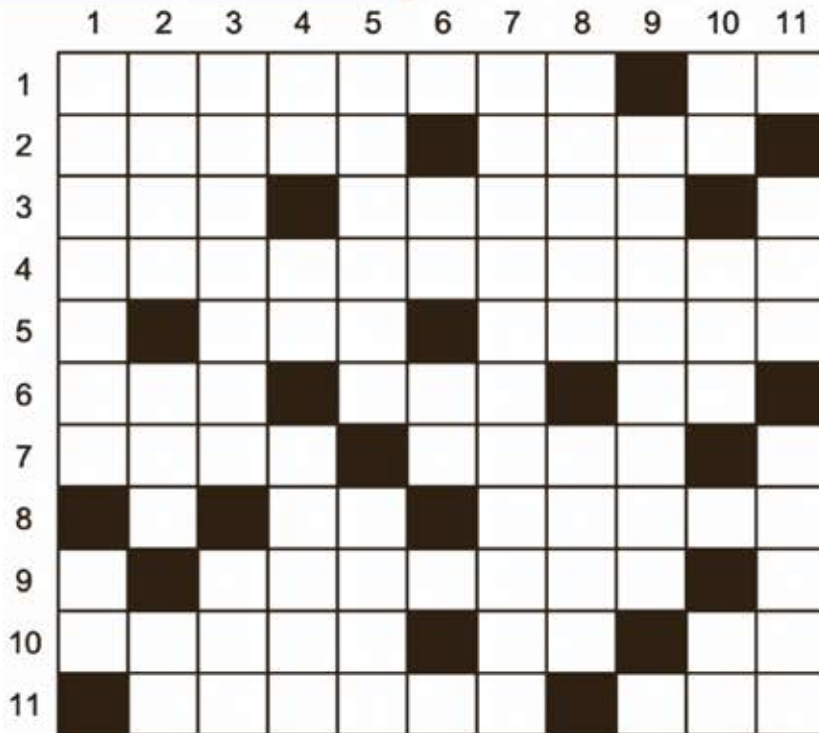
Corral Moscoso" fue durante cuatro décadas y constituye uno de los hechos más importantes de esta historia, fue un reconocido profesional muy dedicado a la actividad médica, a la docencia, a la investigación, cálido y fundamentalmente humanista con los pacientes. Poco a poco otras instituciones públicas y privadas comenzaron a organizar áreas destinadas a pacientes graves. En la Clínica Santa Inés ofrecía los servicios el Dr. Luis Mario Tamayo Jaramillo y en la Clínica "Santa Ana" el Dr. Santiago Vázquez Morales, en calidad de Médicos Intensivistas. En 1987, en el Departamento de Medicina Interna del Hospital "José Carrasco Arteaga", se destinó una habitación con una cama y un monitor para el cuidado de pacientes graves. La iniciativa estuvo a cargo del Dr. Marlo Palacios Guerrero. Cuatro años después, el 7 de



marzo de 1991, se inauguró oficialmente la Unidad de Cuidados Intensivos. Su funcionamiento práctico comenzó en abril del año mencionado, con cinco camas. La Unidad contaba con monitores mecánicos, equipo de gasometría, equipo para medir hemoglobina y hematocrito y un coche de reanimación cardiopulmonar. El Dr. Marlo Palacios Guerrero fue su primer Jefe. En 1995 se incorporó el Dr. Marcelo Ochoa Parra, fortaleciendo el equipo médico.

Saúl Chalco Quezada
SOCIEDAD DE HISTORIA DE
LA MEDICINA DEL AZUAY

Crucigrama



HORIZONTALES

1. Grosero, sin ingenio ni agudeza. Símbolo químico del calcio.
2. Soñadora. Árbol muy alto, de tronco recto, con hojas anchas en forma de corazón y flores olorosas, blancas o amarillas.
3. Siglas de Observatorio Ambiental de Bogotá. Carrera de caballos.
4. Plantas de muchas iglesias cristianas que tienen forma de cruz.
5. Abreviatura de licenciado. Representaciones geográficas de la Tierra.
6. Manojos de mies cortada. Ente que vela y protege los intereses de todos jugadores masculinos de tenis. Iniciales de Iván Toledo.
7. Escuchará. Mueva los remos de una embarcación para hacerla avanzar.
8. Negación. Arcillas blancas para limpiar metales.
9. Depresión suave del terreno por donde se puede pasar fácilmente de un lado a otro de una sierra.
10. Mula tercera que se añade al carro para tirar delante. Done. Tengo conocimiento de un tema.

VERTICALES

1. Primer período geológico de la era terciaria. Ciudad Caldea.
2. Percha de cerdas para cazar perdices. Tres romano. Dios babilónico de las aguas.
3. Parte de la rueda de una bicicleta de carreras que contiene aire a presión. Óxido de calcio.
4. Existe. 101 romano. Toma nota de un dato por escrito.
5. Echa raíces. Ondas marinas.
6. Iniciales de Ernesto Fierro. Iniciales de Tatiana Restrepo.
7. Escopeta de forma semejante a la de la bocina.
8. En Cuba, hoja de tabaco de calidad superior. Determina el valor de una magnitud.
9. Destreza y habilidad en la realización de un ejercicio físico.
10. Símbolo químico del cobalto. Comer en inglés. Símbolo de elemento usado para dar color rojo en la industria del vidrio.
11. Burro en inglés. Compuesto orgánico que resulta de sustituir un átomo de hidrógeno de un ácido por un radical alcohólico.

Sopa de letras

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

CAMINO

- AVENIDA
- CALLE
- CALZADA
- CAMINO
- CARRETERA
- ruta
- SENDa
- VEREDA
- VÍA
- VIAJE



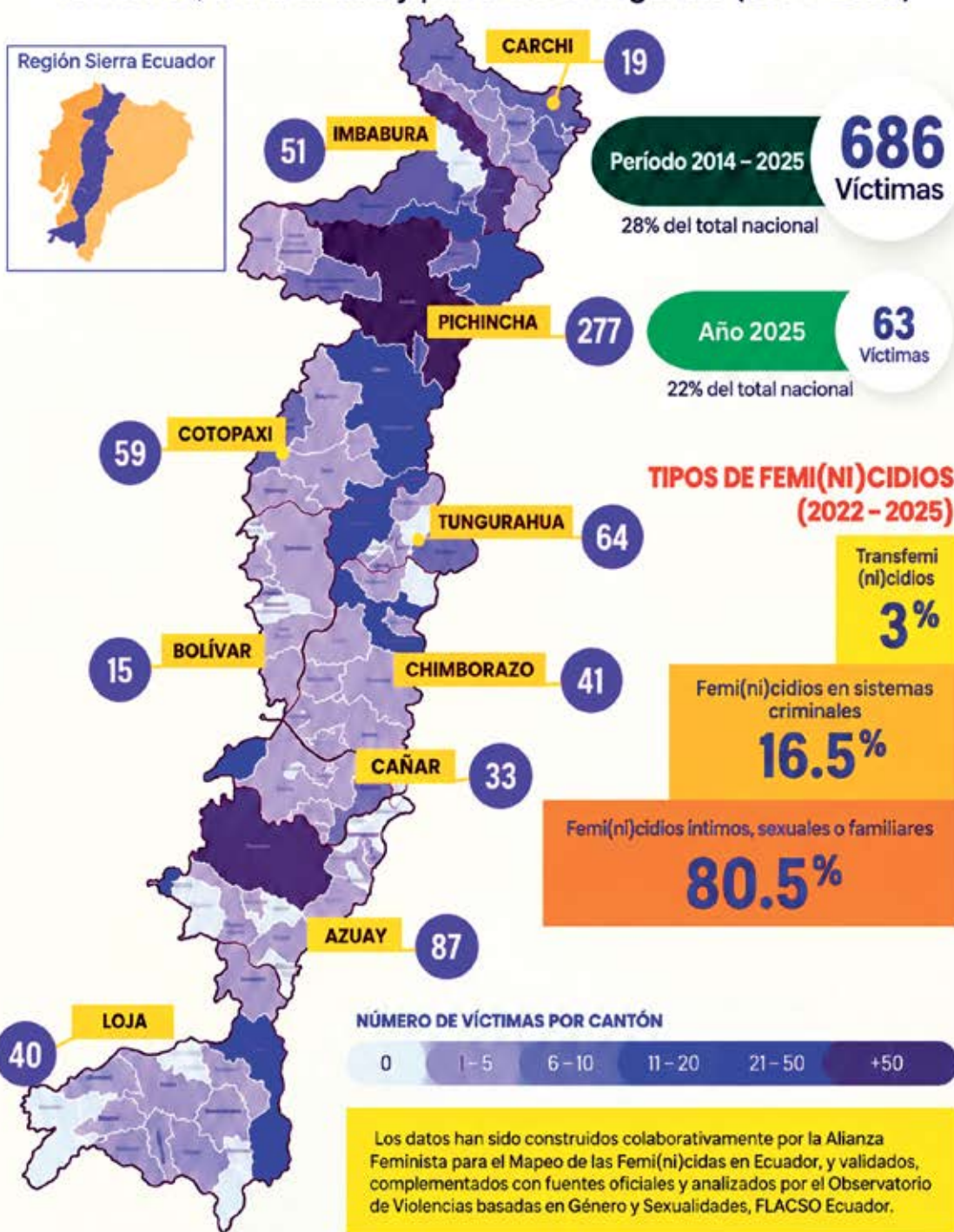
Llene los espacios vacíos con los números del 1 al 9. No repita los números en su propia fila horizontal o vertical ni en el cuadrado que los contiene

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

Violencia femi(ni)cida en la Sierra ecuatoriana

Territorios, criminalidad y patrones emergentes (2014-2025)

Región Sierra Ecuador



MEMORIA VIVA

2026, mes de noviembre. Un año más en que el mundo se moverá con esta visión parabólica sobre la dominación a la mujer que, en casos extremos, llega al imparable femicidio, dando vuelta la vida al lado profundamente oscuro de los huérfanos que quedan, familias que se distorsionan, tal vez en un monólogo interno de lo sucedido, y las madres; rotas sus vidas, quedando y esperando dolorosas que la honestidad de algún juez sea la que cante justicia y reparación en algún momento.

En Ecuador los índices son escalofriantes: cada 22 horas se asesina a una mujer en su entorno con los hijos presentes y la boleta de auxilio en sus carteras. Recordemos que desde el 2014 hasta marzo del 2026 ya son 2.464 mujeres, jóvenes madres, a quienes les arrebataron la vida por ser mujeres, sin contar las otras muertes por diferentes malhadadas circunstancias; hechos monstruosos que no son una línea temporal, sino que más bien parecen exacerbarse en nuestra América y México. Son cifras que estremecen pensándolo profundamente, y más cuando se está en ese estado mental que nos propició para siempre la partida de una hija por sus circunstancias.

En esta lógica, un femicidio no es una tragedia que hay que esconder; es un tipo de violencia persistente entre pueblos hermanos ante la que ahora no rumiamos silencio, pues ante la repetitiva injusticia estratégicamente los pueblos se unirán en una memoria que no desusará los atropellos y sufrimientos de cada familia, haciendo contrapeso a la ceguera de la justicia.

América Latina se moverá en un conjunto de mujeres, sin inhibirse en voces que se volverán gritos riesgosos ante muchos gobiernos por considerarlos subversivos, porque no pueden deshacerse de sus propias cadenas partidistas.

Mujeres muy valiosas de nuestra identidad serán las que lleven la batuta de un encuentro binacional con Perú, en donde también sus cifras de femicidios son alarmantes; datan de más de mil, entre los años de 2019 y 2025. Frente a esta visión resulta estratégica la creación de ese espacio donde madres de similares naciones alcen las voces como las verdaderas protagonistas y portadoras de la memoria histórica para construir herramientas que incidan en justa reparación y la prevención, que es muy factible.