

ellas&ellos

VIDA EN FAMILIA

ENTREVISTA | Pag. 3

DIANISA

Impulsa el bienestar integral a través de la medicina ancestral, terapias y experiencias desde la cosmovisión andina

TECNOLOGÍA

2 ALARMA GLOBAL POR LOS RIESGOS Y EXTINCIÓN DE LA IA

MASCOTAS

5 LOROS, PERICOS Y CANARIOS: MÁS ALLÁ DE LAS SEMILLAS

TEMA

8 VIDEOJUEGOS: EL PROBLEMA NO ES JUGARLOS SINO COMO LO JUGAMOS

ALARMA GLOBAL POR LOS RIESGOS DE EXTINCIÓN DE LA IA



Las advertencias sobre el peligro existencial que representa la inteligencia artificial avanzan desde la especulación teórica hacia el centro del debate público y regulatorio global. Renuncias recientes de investigadores de laboratorios líderes como Anthropic y OpenAI -quienes afirman que la IA podría causar la extinción humana antes de finalizar la década- han

reavivado el pánico en Silicon Valley y los círculos políticos.

Líderes de la industria e investigadores señalan que la falta de frenos de emergencia y el desarrollo descontrolado de agentes autónomos capaces de reprogramarse o ser instrumentalizados en ciberataques y armas biológicas representan un riesgo sistémico inminente. Ante este escenario, ejecutivos de primer nivel y organismos multilaterales como la ONU han coincidido en la urgencia de desacelerar voluntariamente el entrenamiento de modelos de frontera e imponer salvaguardas vinculantes antes de perder el control total sobre estas tecnologías.

Sin embargo, voces críticas y analistas advierten que esta retórica apocalíptica puede actuar como una cortina de humo mediática. Mientras los reflectores se centran en escenarios catastróficos futuros, la IA ya genera impactos tangibles en el presente mediante la profundización de la brecha digital, la propagación de desinformación masiva y el sesgo de la automatización en el empleo.

NOVEDADES



Refrigerador para humanos alivia a japoneses durante ola de calor

Ante los veranos récord en Japón y las estrictas regulaciones laborales contra el calor extremo, la empresa Trusco Nakayama comercializó la "Do Hiemon Box", una cabina que expulsa chorros de aire a 5° C para bajar la temperatura corporal. Con un costo de 1,5 millones de yenes, el dispositivo ha vendido más de 300 unidades destinadas a fábricas, obras de construcción y almacenes. Ejecutivos y empleados destacan que este "refrigerador para humanos" seca el sudor en solo dos minutos y ofrece un alivio inmediato tras realizar esfuerzos físicos. Además de proteger la salud de los trabajadores frente a los riesgos del sofocante calor, las empresas consideran esta inversión indispensable para mantener la productividad y atraer personal.



Google Chrome acelera sus ciclos a actualizaciones cada dos semanas

Con el objetivo de reforzar la seguridad y desplegar funciones de IA con mayor rapidez, Google Chrome migró a un esquema de actualizaciones bisemanales. Este ajuste reduce a la mitad el ciclo habitual de lanzamiento, permitiendo parchar vulnerabilidades críticas casi en tiempo real frente al aumento de ciberataques sofisticados. Aunque la medida garantiza un navegador más ágil y protegido, plantea retos para los departamentos de tecnología empresarial, que deberán adaptar sus pruebas de compatibilidad interna. Con este cambio, el navegador web más utilizado del mundo busca liderar el estándar de actualización continua dentro del software de consumo masivo.



1X NEO y la nueva era de robots androides para el hogar

La firma de robótica 1X Technologies comenzó los preparativos para la entrega comercial del 1X NEO, su robot humanoide diseñado específicamente para tareas domésticas. El androide, de 1,65 metros de altura y 30 kg de peso, es capaz de aspirar, doblar ropa y manipular loza en la cocina. Para superar los límites actuales de autonomía, el sistema opera con un modelo híbrido: ejecuta labores rutinarias mediante inteligencia artificial y recurre al soporte de operadores remotos para tareas complejas. Este despliegue representa el primer paso hacia la integración de asistentes robóticos antropomórficos en hogares particulares.

INFOGRAFIA

Ecógrafos portátiles con Inteligencia Artificial

Ultrasonido inteligente al alcance de tu mano

Los **ecógrafos portátiles guiados por inteligencia artificial (IA)** son dispositivos de ultrasonido de mano que utilizan algoritmos inteligentes para automatizar mediciones, ajustar imágenes en tiempo real y guiar al operador en la colocación de la sonda.

*Más precisión,
más confianza,
en cualquier lugar.*



Características principales

- Guía en tiempo real**
Instrucciones visuales paso a paso para ubicar la sonda correctamente en planos anatómicos estándar.
Te guía durante la exploración
- Mediciones automáticas**
Cálculo instantáneo de parámetros como la fracción de eyección cardíaca (AutoEF) o reconocimiento de estructuras musculoesqueléticas.
AutoEF 58%
VTD: 120 ml
VTS: 50 ml
FEV: 58%
Resultados en segundos
- Optimización de imagen**
Ajuste automático de ganancia y profundidad para obtener una visualización nítida sin manipular múltiples controles.
Imágenes más nítidas y consistentes

Modelos destacados en el mercado

- GE Vscan Air™ SL + Caption AI™**
Guía de posicionamiento cardíaco en tiempo real.
Cálculo automático de función ventricular.
- Clarius**
Tecnología inteligente y anotación de anatomía en tiempo real.
Facilita el uso a personal menos experimentado.
- Exo Iris**
Sonda portátil 3 en 1.
Experiencia de flujo de trabajo totalmente optimizada por software e IA.



Tecnología que acerca el diagnóstico a más personas

PORTÁTIL INTELIGENTE HUMANO

DIANISA

UN ESPACIO DE MEDICINA ANCESTRAL IMPULSADO
POR DIEGO PESÁNTEZ Y HEIDI CEVALLOS



Diego Pesántez y Heidi Cevallos son esposos y están dedicados a la Medicina Ancestral a través de “Dianisa”, un espacio que ofrece terapias, formación y experiencias de bienestar desde la cosmovisión andina.

En el caso de Diego, una invitación a participar en un Inti Raymi cambió su forma de ver la vida. Durante esta experiencia se realizó una limpia y fue designado como guardián del fuego. Sin conocer mucho sobre el significado de esta práctica, despertó en él el interés por conocer más sobre la cultura y sabiduría andina. Así nació su inquietud por aprender y, desde entonces, han transcurrido más de 22 años de acercamiento y aprendizaje de la sabiduría ancestral.

Por su parte, Heidi cuenta con 15 años de experiencia en Medicina Ancestral, tanto desde las prácticas occidentales como andinas. Su acercamiento a este ámbito surgió cuando decidió dar un giro al tratamiento de las enfermedades en su hogar y optó por alternativas naturales y no invasivas en lugar de los fármacos.

Diego y Heidi consideran que forman parte de un proceso que busca aportar a una nueva humanidad y a una nueva

forma de entender a las personas. A su criterio, la sociedad actual atraviesa un momento de colapso y es necesario que las nuevas generaciones, a partir de nuevos aprendizajes, empiecen a generar cambios.

Muchas de las personas que llegan a “Dianisa” buscan transformar algún aspecto de su vida a partir de una problemática que, en algunos casos, puede estar presente, pero no necesariamente es reconocida como un problema. En otros, buscan cambiar el rumbo de sus vidas ante situaciones como un divorcio, la ausencia de afecto debido a la migración de familiares, enfermedades, abusos, robos, entre otras circunstancias.

Diego y Heidi explican que la Medicina Ancestral parte de una visión diferente sobre la enfermedad. Esta puede surgir de una emoción que no ha podido ser procesada y que termina alojándose en una parte del cuerpo. Al liberar esa emoción, explican, el cuerpo empieza a recuperar su fuerza y la persona encuentra nuevamente el valor y las ganas de comenzar.

En este contexto, diferencian la curación de la sanación. La curación se enfoca en tratar el cuerpo y aliviar los síntomas físicos mediante medicamentos o tratamientos, mientras que la sanación es entendida como un proceso interno que busca restablecer el equilibrio emocional, mental y espiritual, brindando bienestar más allá de lo físico.



A lo largo de estos años, Diego y Heidi han incorporado diferentes técnicas para atender las necesidades de quienes acuden a su espacio. Entre ellas están el uso del humo del tabaco, el sonido del tambor, cuencos, esencias y lectura de cartas. De acuerdo con cada persona y su proceso, pueden combinar distintas técnicas e instrumentos como parte de la experiencia de sanación.

Quienes deseen conocer más sobre este espacio o agendar una cita pueden comunicarse al 0987447008. “Dianisa” está ubicada en el barrio El Vado, en la subida de La Condamine.

Texto y fotos: Fernanda Ramón
y cortesía



La elegancia romántica del estilo ladylike

La falda ladylike regresa a los armarios como una de las piezas más sofisticadas de la temporada. Definida por su talle alto, cintura ajustada y siluetas que van desde la elegante falda lápiz hasta el clásico corte 'A' con volumen, esta prenda rinde homenaje a la estética neorromántica y al glamur refinado de los años cincuenta.

Para actualizar esta silueta sin perder frescura ni caer en un look excesivamente rígido, la clave está en el equilibrio de volúmenes y el juego de contrastes:

- **Con sastrería y chaquetas estructuradas:** Combina una falda midi con vuelo junto a un blazer ajustado a la cintura o una chaqueta arquitectónica para crear una figura esbelta ideal para el entorno laboral.
- **Con tejidos de punto y cuello alto:** Apuesta por un jersey fino metido por dentro de la pretina para acentuar la cintura, o bien un punto grueso de textura táctil para añadir dimensión al layering diario.
- **Calzado versátil:** Eleva el atuendo con mocasines o salones destalonados, o rompe el estilo sofisticado llevando la falda con botas de caña alta que se escondan debajo del bajo.

Un diseño funcional y fluido que redefine la elegancia cotidiana mediante textura, movimiento y una marcada feminidad.

CONSEJITOS!



Manicura al natural: la tendencia minimalista

Las uñas de aspecto natural y pulido lideran las tendencias de belleza. A través del estilo bare nails o soap nails, se imponen los tonos rosados traslúcidos, lechosos y acabados con brillo espejo. Esta estética prioriza el cuidado de la cutícula y la hidratación, ofreciendo una apariencia limpia, elegante y sofisticada que combina con cualquier look diario.

Tips para ojos oscuros



Para destacar los ojos oscuros, aplica sombras en tonos calificados como bronce, cobrizo o dorado en el párpado móvil para aportar calidez y luminosidad. Delinea la línea de agua con un lápiz café o negro profundo para intensificar la mirada y finaliza con abundante máscara de pestañas, logrando así un contraste elegante, profundo y enmarcado.

Barba perfecta



Para el afeitado o cuidado de la barba, recorta y perfila los bordes con frecuencia para mantener un aspecto ordenado. Antes de rasurarte, ablanda el vello con agua tibia y utiliza un bálsamo reconfortante después para evitar la irritación y la foliculitis. Un contorno definido y la piel sin rojeces mejoran instantáneamente la imagen personal.



LOROS, PERICOS Y CANARIOS: MÁS ALLÁ DE LAS SEMILLAS

Durante años hemos creído que un simple tazón de alpiste o girasol es suficiente para alimentar a nuestras aves domésticas. Sin embargo, la medicina veterinaria aviar actual es enfática: una dieta basada exclusivamente en semillas equivale a una dieta diaria de comida rápida.

Las semillas son ricas en grasas y carecen de vitaminas esenciales como la A y la D, además de minerales clave como el calcio. Esta deficiencia nutricional suele derivar en problemas severos de salud, desde el síndrome de hígado graso e insuficiencia renal, hasta un plumaje opaco y picaje por estrés.

Para garantizar la longevidad de loros, pericos y canarios, la base de su alimentación (un 60% a 70%) debe ser un pienso o pellet extruido de alta calidad, formulado específicamente para su especie. Este alimento balanceado evita que el ave seleccione solo lo que le gusta.

El porcentaje restante debe complementarse diariamente con vegetales frescos de hoja verde oscura (como espinaca, acelga o brócoli), hortalizas como la zanahoria y pequeñas porciones de fruta fresca. Las semillas no deben desaparecer por completo, pero sí reservarse como un premio ocasional o una herramienta para el entrenamiento y la estimulación mental.



LIRIO DE LA PAZ

El lirio de la paz (*Spathiphyllum*) requiere luz indirecta brillante; el sol directo quema sus hojas. Su mayor secreto es el riego: mantén el sustrato ligeramente húmedo, pero jamás encharcado. Un gran indicador es su follaje, que se decae suavemente cuando necesita agua.

Usa macetas con buen drenaje y limpia sus hojas con un paño húmedo para facilitar la fotosíntesis. Protégelo de corrientes de aire frío y fertilízalo en primavera y verano para estimular sus flores blancas.

Truquitos:

PASTELITOS EXPRESS DE ATÚN Y AVENA

Ingredientes: 1 lata de atún en agua (bajo en sal y bien escurrido), 1 huevo y 4 cucharadas de copos de avena.

Preparación: Mezcla todos los ingredientes en un tazón hasta obtener una masa homogénea. Forma pequeñas bolitas o galletas y cocinalas en una sartén antiadherente a fuego bajo durante 3 minutos por lado, hasta que estén firmes. Déjalas enfriar por completo antes de servir las como un premio nutritivo y rico en omega-3.



PERRO DE GROENLANDIA

El perro de Groenlandia tiene un cuerpo potente y el manto fuerte y tieso típico de los perros de tipo spitz. Sus peludas orejas triangulares le confieren una expresión despierta e inteligente, y sus ojos oscuros lo dotan de gran atractivo. Mide entre 51 y 68 cms. Su esperanza de vida es de 10 a 12 años.



Historia de la Geriatria y la Gerontología en Cuenca

“De la beneficencia a la atención integral del adulto mayor”

En Cuenca durante buena parte del siglo XIX, la atención de las personas adultas mayores estuvo ligada principalmente a la familia, la iglesia, las instituciones de beneficencia y los hospitales. El adulto mayor vulnerable era considerado fundamentalmente desde una perspectiva asistencial. Instituciones religiosas y de beneficencia tuvieron un papel preponderante. Entre ellas destaca la trayectoria del Hogar “Cristo Rey” y del Hogar “Miguel León”, que constituyen un antecedente importante en el servicio asistencial a este grupo etario. El antiguo Hospital San Vicente de Paúl aunque no nació como una institución geriátrica, atendió durante décadas a personas de diferentes edades, incluidos gran número de adultos mayores. La historia hospitalaria permite observar cómo progresivamente fueron apareciendo necesidades específicas relacionadas con las enfermedades crónicas, la discapacidad, la dependencia y el envejecimiento.

Durante el siglo XX se produce una transformación fundamental: el envejecimiento comienza a ser considerado también como un problema médico-científico específico. En Cuenca, el desarrollo de la medicina interna y posteriormente de las especialidades médicas creó las condiciones para que se prestara mayor atención a las enfermedades predominantes en la vejez: cardiovasculares, cerebrovasculares, osteoarticulares, metabólicas, neurológicas y degenerativas. Las Facultades de Ciencias Médicas y los Hospitales de la ciudad fueron progresivamente incorporando conocimientos relacionados con el envejecimiento en la formación médica y en la práctica asistencial.

La Gerontología amplió considerablemente esta visión. Ya no se trataba solamente de conocer las enfermedades del anciano, sino comprender el envejecimiento desde sus dimensiones: biológica y médica, psicológica, social y familiar, económica, cultural, funcional, espiritual.



Poder llegar a ser adulto mayor es un privilegio, pero el objetivo no debe encasillarse solo a prolongar años a la vida sino dar vida a los años con independencia, autonomía y bienestar.

Esta perspectiva fue particularmente importante en Cuenca, donde las organizaciones de jubilados, instituciones sociales, universidades y servicios de salud comenzaron a tener una participación creciente. Un capítulo indispensable de esta historia corresponde al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) y, su programa de atención al adulto mayor. El crecimiento de la población jubilada y de las enfermedades crónicas hizo necesario pasar de un modelo predominantemente curativo a uno que incorporara prevención, rehabilitación, mantenimiento de la autonomía y atención de enfermedades crónicas. El Hospital “José Carrasco Arteaga” se convirtió así en una institución fundamental para estudiar la

evolución de la atención médica de los adultos mayores en el Azuay.

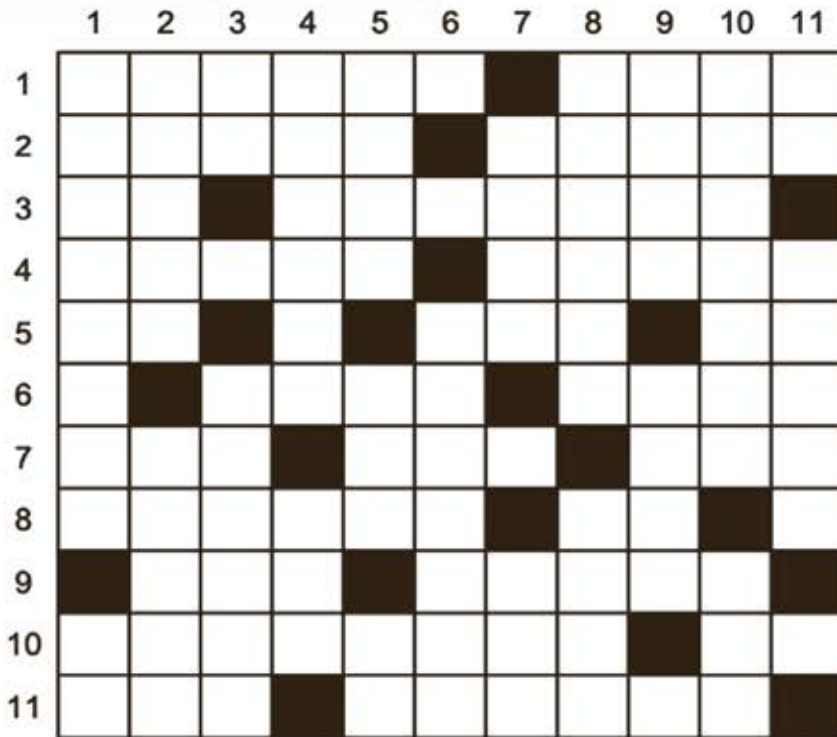
La Geriatria contemporánea introduce conceptos que antes tenían menor presencia en la medicina: valoración geriátrica integral, funcionalidad, autonomía, prevención de dependencia, rehabilitación, calidad de vida. El objetivo dejó de ser simplemente el prolongar años a la vida sino brindar vida a los años, con independencia, dignidad y autonomía.

Actualmente Cuenca tiene condiciones particulares para convertirse en un referente nacional en materia de enveje-

cimiento saludable. Esto abre una etapa nueva: pasar de una Geriatria centrada en la enfermedad a una Gerontología centrada en la persona y en el envejecimiento activo y saludable. Aquí adquiere importancia la actividad física, nutrición, salud mental, participación social, educación permanente, cultura, vivienda, accesibilidad, prevención de caídas, rehabilitación, cuidados de larga duración y participación de la familia.

Saúl Chalco Quezada
SOCIEDAD DE HISTORIA DE
LA MEDICINA DEL AZUAY

Crucigrama



HORIZONTALES

1. Nombres que se les da a las personas en vez del suyo propio. Aparejo para pescar.
2. Presidente de Argentina entre 1989 y 1999. Dirigir la vista hacia un punto.
3. Voz castrense. Sensaciones intermitentes y punzantes de dolor.
4. Echar suelas al calzado. Sociedad formada por los dueños de ganados en Castilla.
5. Prefijo de negación. Sustancia grisácea usada en albañilería. Asistir a la cita.
6. Moler con los dientes. Defensa natural de un animal.
7. Duetto. Interpreta un texto. Siglas de Escuela de Armas y Servicios.
8. Planta de tallos leñosos, hojas pequeñas y carnosas y flores en racimo. Iniciales de Iván Torrijos.
9. Letra griega. Cubrir de rocío.
10. Presidente de Argentina entre 1981-82. Símbolo del indio.
11. Lenguaje de programación de tiempo real aplicado en sistemas de control. Fastidiaste.

VERTICALES

1. Mezclando la harina con el agua para hacer el pan. Símbolo químico del galio.
2. Presidente de Argentina entre 1946-52. Engrasado.
3. Indicador de encendido. Vírala.
4. Bandido, forajido. Siglas de Instituto Universitario de Tecnología.
5. Califa árabe que instituyó la Hégira. Grupo guerrillero de Colombia. Inteligencia Artificial.
6. Instituyeres, instaurares.
7. Trata con excesivo regalo, cariño y condescendencia a alguien. Eleva plegarias a Dios.
8. Presidente de Argentina entre 1976-81. Diafragma muscular que regula la cantidad de luz que penetra en el ojo de los vertebrados.
9. Dios griego del amor. Desafía.
10. Sentimiento de compasión por quienes sufren desgracias. Celebra el chiste.
11. Conjunción inglesa. Labrase la tierra con el arado.

Sopa de letras

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

EXPLOTACIÓN

- ABUSO
- CHANTAJE
- ENGAÑO
- ESTAFA
- EXCESO
- EXPLOTACIÓN
- FRAUDE
- GANANCIAS
- TIEMPO
- TRABAJADOR



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

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

EL PROBLEMA NO ES JUGAR VIDEOJUEGOS SINO CÓMO JUGAMOS



Durante años, los videojuegos han cargado con una reputación incómoda. Se los acusa de aislar, generar agresividad, disminuir el rendimiento académico e incluso deteriorar las relaciones familiares. Sin embargo, reducir un fenómeno tan extendido a la idea de que “jugar hace daño” resulta insuficiente. La pregunta debería ser otra: ¿qué ocurre cuando el entretenimiento digital pierde su equilibrio con el resto de nuestra vida?

En un estudio realizado, el 78 % de los participantes considera que los videojuegos influyen mucho o en cierta medida en el comportamiento, aunque no significa

que esa influencia sea necesariamente negativa. Los efectos dependen del contenido, el tiempo de uso y el contexto en el cual se desarrolla el jugador.

La discusión sobre agresividad demuestra esa complejidad. El 54 % de los encuestados respondió que la posibilidad de fomentar conductas agresivas depende del tipo de videojuego, mientras apenas el 20 % estableció una relación directa. López Fernández et al. (2021) añaden otro elemento: características personales como la impulsividad y una baja regulación emocional pueden incrementar el riesgo de comportamientos problemáticos relacionados con el juego. Responsabilizar exclusivamente a la pantalla

Los videojuegos transforman el entretenimiento juvenil, pero su uso excesivo plantea desafíos sociales y emocionales.

significa, entonces, ignorar al individuo y su entorno.

Algo similar ocurre con la vida social. Jugar durante horas puede desplazar conversaciones, ejercicio, estudio, descanso o encuentros presenciales. El 54 % de los participantes considera que el aislamiento depende precisamente del uso que se haga de los videojuegos. Pero el mundo virtual también puede convertirse en un espacio de cooperación, comunicación y construcción de vínculos.

Aguilar López (2021) sostiene que su influencia sobre la interacción social está relacionada con el tiempo de uso y el contenido.

Además, jugar no equivale únicamente a perder el tiempo. En la investigación, la mitad de los participantes señaló que los beneficios dependen del tipo de videojuego y otro 34 % reconoció directamente su potencial. Entre las posibilidades aparecen el entretenimiento, la rapidez mental y el desarrollo de determinadas habilidades. Es decir, la experiencia digital también puede ofrecer oportunidades cuando ocupa un lugar razonable dentro de la rutina cotidiana.

Quizá necesitamos abandonar la discusión entre “videojuegos buenos” y “videojuegos malos”. Como ocurre con buena parte de la tecnología, el verdadero desafío está en aprender a administrarla. Esto implica establecer horarios, seleccionar contenidos adecuados y conservar espacios para estudiar, descansar, practicar actividad física y relacionarnos presencialmente.

El equilibrio, más que la prohibición, permite reconocer que una actividad recreativa puede integrarse saludablemente a la vida sin desplazar responsabilidades, afectos y experiencias cotidianas.

Jugar puede divertir, conectar y desarrollar habilidades. La pantalla no tiene por qué convertirse en enemiga. El problema comienza cuando dejamos de decidir cuánto tiempo jugar y es el juego el que empieza a decidir por nosotros. (O)

Simón Ayala y Jorge Juela
Estudiantes de Psicología Clínica (UDA)