



EL MERCURIO

DOMINGO 6 SEPTIEMBRE 2026

SUPLEMENTO DOMINICAL

AÑO 19 - N° 1011

CUENCA - ECUADOR

ENTREVISTA | Pag. 3

María Paula Cevallos

Aborda las emociones y recomendaciones
por el retorno a clases

TECNOLOGÍA

2

**TECNOLOGÍA
PARA LA CALMA**

MASCOTAS

5

**NUTRICIÓN CANINA:
EL VALOR DE LAS MENUDENCIAS**

TEMA

8

**AMAR NO DEBERÍA
SIGNIFICAR PERDER LA LIBERTAD**

ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA

TECNOLOGÍA PARA LA CALMA



En la vorágine diaria, el smartphone puede pasar de ser una fuente de distracciones a una herramienta eficaz para recuperar el equilibrio emocional. Para quienes buscan pausar el ritmo sin incurrir en costos de suscripción, existen alternativas digitales robustas, científicamente fundamentadas y completamente en español:

- **Insight Timer:** Destaca por ofrecer la biblioteca gratuita más amplia de meditaciones guiadas, charlas sobre neurociencia y música de relajación en español. Su gran fortaleza es la diversidad de instructores hispanohablantes y la posibilidad de filtrar sesiones por tiempo disponible o temática (desde calmar la ansiedad puntual hasta mejorar el descanso).

- **Bambú:** Una opción enfocada en el mindfulness práctico, diseñada con acentos y locuciones en español. Cuenta con un curso básico gratuito ideal para principiantes, ejercicios de respiración consciente de tres minutos y un diario de gratitud digital donde registrar emociones cotidianas.

- **Ansiedad y Estrés (Metta Apps):** Desarrollada como una guía interactiva de autoayuda, reúne técnicas de terapia cognitivo-conductual, ejercicios de respiración diafragmática y herramientas específicas para detener crisis de pánico momentáneas. Integre estas opciones a su rutina diaria; cinco minutos de pausa consciente bastan para regular los niveles de cortisol y reenfoque la jornada.

NOVEDADES



La tecnología calza el futuro

La innovación en calzado ha alcanzado un hito histórico esta temporada. El 28 de agosto de 2026, Adidas presentó sus exclusivas zapatillas Futurecool creadas mediante impresión 3D avanzada, combinando ligereza extrema y ventilación adaptativa. Por su parte, la industria del running dio un gran salto: tras el debut a inicios de este año 2026 de la espuma adaptativa Infinion en las New Balance 1080v15 y el posterior lanzamiento de las Hoka Skyward X 2, la bioingeniería logra absorber hasta un 40% del impacto articular. Esta sinergia entre impresión tridimensional y amortiguación inteligente redefine la salud postural para todas las edades. La tecnología ahora calza el futuro!



La odontología del futuro: precisión microrrobótica

Visitar al dentista pronto será una experiencia muy distinta gracias a la robótica. Investigadores han desarrollado el Miniature Intraoral Robot (MIR), un prototipo de solo 43 milímetros guiado por planos digitales que se coloca dentro de la boca para preparar piezas dentales con exactitud milimétrica. A la par, empresas del sector avanzan en plataformas automatizadas y bioingeniería para tratamientos mínimamente invasivos que buscan reemplazar cavidades e impulsar la regeneración del tejido dental. Estas innovaciones reducen la necesidad de múltiples citas, acortan los tiempos en el sillón odontológico y minimizan las molestias para el paciente, llevando a la odontología hacia la era de la salud personalizada y sin dolor.



NASA lanza el telescopio Nancy Grace Roman

El 30 de agosto de 2026, la NASA lanzó exitosamente el telescopio espacial Nancy Grace Roman a bordo de un cohete Falcon Heavy desde Florida. Con una resolución similar a la del icónico Hubble pero con un campo de visión cien veces mayor, esta misión cartografiará miles de millones de galaxias desde el punto L2, a 1,5 millones de kilómetros de la Tierra. Equipado con una cámara infrarroja de 300 megapíxeles y un coronógrafo experimental, estudiará la energía oscura, la materia oscura y miles de exoplanetas mediante microlente gravitatoria. Es un paso gigantesco para comprender la estructura y expansión de nuestro universo.

INFOGRAFIA

ECLIPSE LUNAR

Un espectáculo natural que nos regala el universo



Un eclipse lunar ocurre cuando la Tierra se interpone exactamente entre el Sol y la Luna, proyectando su sombra sobre la superficie lunar.



Este fenómeno solo puede suceder durante la fase de Luna llena.

1 ¿CÓMO OCURRE?

La posición de los astros debe ser exacta:



2 LAS DOS ZONAS DE SOMBRA

La Tierra proyecta en el espacio un cono de sombra que se divide en dos partes:



3 LAS FASES DEL PROCESO

Durante la noche del eclipse, la Luna atraviesa estas zonas en un orden específico:



4 ¿POR QUÉ SE VE ROJO SI ES UNA SOMBRA?

Este efecto se conoce como **Dispersión de Rayleigh** (el mismo fenómeno que hace que los atardeceros sean rojos). La atmósfera de la Tierra actúa como una lente: filtra la luz azul del Sol pero deja pasar la luz roja, desviándola hacia el interior de la umbra. Esa luz residual es la que ilumina la Luna y le da ese aspecto cobrizo.



Un eclipse lunar no es solo un fenómeno astronómico, es una muestra de la increíble conexión entre el Sol, la Tierra y la Luna.

MARÍA PAULA CEVALLOS

ABORDA LAS EMOCIONES Y RECOMENDACIONES POR EL RETORNO A CLASES

María Paula Cevallos Guaman-cela es psicóloga educativa terapéutica y cuenta con dos maestrías, una en Neuropsicología y otra en Educación Básica. Actualmente, labora en el sector público como docente en un instituto superior. Con motivo del retorno a clases, aborda varios aspectos relacionados con las emociones y el periodo de adaptación escolar.

De acuerdo con la profesional, el regreso a la rutina escolar implica un proceso de adaptación. Después de un periodo de vacaciones o de mayor flexibilidad, los niños y adolescentes vuelven a encontrarse con horarios, responsabilidades, compañeros, docentes y nuevas exigencias académicas. Por ello, pueden aparecer emociones muy diversas: entusiasmo por reencontrarse con sus amigos, curiosidad por lo nuevo, pero también nervios, preocupación, irritabilidad, inseguridad o incluso tristeza.

Además, no todos viven este proceso de la misma manera. Hay niños que se adaptan rápidamente y otros que necesitan más tiempo. Lo importante es entender que detrás de ciertos cambios de comportamiento puede existir una emoción que el niño todavía no sabe expresar con palabras.

La psicóloga explica que, en ocasiones, los adultos esperan que los niños retomen inmediatamente su ritmo habitual, pero su organismo también necesita adaptarse. Por eso, pueden estar más cansados, sensibles o irritables. Lo importante es observar la intensidad y duración de estos cambios. Si con el paso de las semanas disminuyen, probablemente formaban parte del proceso de adaptación. Sin embargo, si persisten, aumentan o empiezan a afectar significativamente su vida cotidiana, es necesario prestar mayor atención.

Una de las mejores herramientas para



acompañar este proceso es la organización progresiva. Establecer horarios relativamente estables para dormir, levantarse, alimentarse, estudiar y descansar ayuda, porque brinda estructura y seguridad. El sueño también es fundamental. Mientras duermen ocurren procesos importantes relacionados con la consolidación de la memoria, el aprendizaje, la atención y la regulación emocional.

Cuando inicien las tareas escolares, es importante diferenciar entre acompañar y presionar. Las responsabilidades son

necesarias porque ayudan a desarrollar autonomía, organización y compromiso. Sin embargo, cuando el mensaje constante es "tienes que sacar diez", "debes ser el mejor" o "no puedes equivocarte", el aprendizaje puede empezar a asociarse con ansiedad y miedo al fracaso.

Por ello, es preferible valorar también el proceso: el esfuerzo, la constancia, la capacidad de pedir ayuda y lo que el niño ha aprendido. Una calificación proporciona información sobre un desempeño determinado, pero no define la inteligencia, las

capacidades ni el valor de una persona. El diálogo entre padres e hijos también es fundamental. Muchas veces, como padres, se pregunta "¿Cómo te fue?" y se espera una respuesta rápida. Una recomendación es formular preguntas más específicas, como: "¿Qué fue lo mejor de tu día?", "¿Hubo algo que te hizo sentir incómodo?", "¿Con quién compartiste hoy?" o "¿Hubo algo que te preocupó?".

Y algo más importante: cuando finalmente cuentan algo, los padres deben cuidar su reacción. Si inmediatamente juzgan, regañan o dan soluciones, posiblemente la próxima vez los niños prefieran guardar silencio. Escuchar también significa permitir que terminen de hablar y validar lo que están sintiendo.

La especialista recuerda que un niño no solamente se desarrolla cuando está estudiando. También aprende mientras juega, conversa, hace deporte, crea, comparte con su familia e incluso cuando tiene momentos de descanso.

Una rutina saludable debería contemplar tiempo para las responsabilidades académicas, pero también para dormir adecuadamente, realizar actividad física, jugar, compartir en familia y tener momentos libres. "No necesitamos niños con agendas completamente llenas; necesitamos niños y adolescentes que puedan desarrollarse de manera integral", señala.

Para abordar más temas de interés relacionados con el bienestar emocional y el desarrollo de niños y adolescentes, se puede contactar a María Paula Cevallos al 0999733571. La profesional también atiende en consulta privada.

Texto: Fernanda Ramón
Fotos: cortesía



Infaltable, el little black dress

El vestido negro (Little Black Dress o LBD) no es una coincidencia de la moda, sino una genialidad del diseño que trascendió su época. Popularizado por Coco Chanel en la década de 1920 y eternizado por Audrey Hepburn en *Breakfast at Tiffany's*, esta prenda revolucionó el vestuario femenino al transformar un color asociado al luto en el símbolo supremo de sofisticación, neutralidad y libertad.

Su verdadero valor radica en la versatilidad técnica. Funciona como un lienzo neutro capaz de adaptarse a cualquier código de vestimenta mediante el juego de accesorios:

- **Estilo urbano:** Combinado con zapatillas blancas y una chaqueta de cuero o denim para un look relajado.
- **Entorno profesional:** Acompañado de un blazer estructurado y calzado sobrio.
- **Elegancia nocturna:** Elevado con joyería metalizada, tacones y un peinado recogido.

Desde la perspectiva del consumo consciente, el vestido negro es la pieza clave del armario cápsula. Trasciende las tendencias pasajeras, reduce la fatiga al decidir qué vestir y ofrece una durabilidad estilística inigualable. Para elegir el ideal, priorice cortes clásicos —como el corte A, recto o cruzado— en tejidos de alta calidad como el algodón estructurado, la lana fría o el crepé, garantizando una prenda funcional para toda la vida.

CONSEJITOS!



Manos reseacas

Para recuperar las manos reseacas, aplique diariamente una crema hidratante con glicerina, urea o ácido hialurónico tras lavarse. Es clave usar jabones suaves y agua tibia para no desgastar la barrera cutánea. Por la noche, aplique una capa gruesa de vaselina o crema densa y use guantes de algodón para potenciar la hidratación intensiva mientras duerme.

Tono de moda



El verde olivo se posiciona como el neutro sofisticado de la temporada en manicura. Este tono orgánico y elegante evoca la naturaleza, aportando serenidad a cualquier look. Destaca en acabados cremosos, mate o con sutiles destellos dorados. Además, complementa perfectamente todos los tonos de piel, convirtiéndose en una elección versátil, moderna y atemporal para las uñas.

Reloj



La pieza clave para elevar al instante cualquier look masculino es un reloj analógico de diseño sobrio. Más que marcar la hora, aporta estructura, masculinidad y atención al detalle. Ya sea con correa de cuero clásico para eventos formales o brazalete metálico para el día a día, transforma un atuendo básico en una propuesta pulida y sofisticada.



NUTRICIÓN CANINA: EL VALOR DE LAS MENUDENCIAS

Las vísceras o menudencias son auténticos superalimentos para los perros. Aportan proteínas de alto valor biológico, hierro, zinc y vitaminas esenciales (como la A y del complejo B) que fortalecen su sistema inmunológico, pelaje y niveles de energía.

¿Cuáles ofrecer?

- **Hígado:** El rey nutricional, rico en vitamina A y hierro. Debe ser el 5% de su dieta.
- **Corazón:** Aunque técnicamente es un músculo, aporta taurina y coenzima Q10 para la salud cardíaca.
- **Mollejas y riñones:** Excelentes fuentes de minerales y proteínas magras.

¿Cómo prepararlas correctamente?

1. Hervido suave: Cocínalas en agua hirviendo sin sal, cebolla, ajo ni condimentos (alimentos tóxicos para las mascotas). Un hervor de 5 a 10 minutos elimina posibles bacterias sin perder nutrientes.

2. Porcionado: Córtelas en trozos adecuados al tamaño de su perro.

3. Control de cantidades: Las menudencias no deben superar el 10% de la ración diaria total. El exceso de hígado, por ejemplo, puede causar toxicidad por vitamina A o heces blandas.

Sírvalas tibias o frías, mezcladas con su comida habitual o como un premio nutritivo.



Truquitos:

¿SE DEBE BAÑAR AL GATO?

Se lo debe bañar solo cuando sea estrictamente necesario. Los gatos son expertos en el acicalamiento y su saliva contiene enzimas limpiadoras.

Bañarlos elimina la capa protectora de su piel y les genera un estrés innecesario. Sin embargo, existen excepciones: si se han ensuciado con sustancias tóxicas o pegajosas, sufren condiciones médicas prescritas por el veterinario, o son de razas sin pelo (como el Sphynx) o de edad avanzada con movilidad reducida. En esos casos, use siempre champú felino y agua tibia.



COSTILLA DE ADÁN

La Monstera deliciosa es la reina indiscutible del interiorismo por su elegancia y follaje exuberante. Para mantenerla sana, ubíquela en un espacio con luz indirecta brillante; el sol directo quemará sus hojas.

El riego debe ser moderado: permita que el sustrato se seque casi por completo entre riegos para evitar la pudrición de las raíces. Limpie periódicamente el polvo de sus hojas con un paño húmedo y proporcione un tutor para guiar su crecimiento vertical.



PERRO DE AGUA IRLANDÉS

Es el más alto de todos los Spaniel: el macho adulto mide unos 53 - 58 cm y las hembras, 51 - 56 cm. Puede pesar entre 20 y 30 kg. Es un perro elegante, compacto y fuerte, con un pelaje rizado de un color muy inusual: marrón oscuro con un toque de púrpura. Su esperanza de vida es de 10 a 12 años.



Dr. Juan Timoleón Carrera Cobos

“El padre del Laboratorio Clínico” en Cuenca

Fue un reconocido médico laboratorista e ilustre galeno ecuatoriano, identificado por transformar y liderar la Medicina de Laboratorio y la Clínica durante la primera mitad del siglo XX, por lo que se le denomina con mucha justicia como el “Padre del Laboratorio Clínico” en Cuenca.

Los estudios secundarios los realizó en el Colegio Benigno Malo, destacándose como un aprovechado estudiante; los estudios superiores fueron en la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca, graduándose como Farmacéutico en 1934, lo cual constituía un requisito previo para obtener luego el título de Doctor en Medicina y Cirugía, que lo obtuvo en 1937. Fueron compañeros de promoción los siguientes doctores: Gerardo Abad, Miguel Cobos, Honorato Carvallo y Carlos González. Durante los estudios universitarios colaboró como ayudante de Cátedra y luego como Interno Rotativo en el Hospital San Vicente de Paúl, responsabilizándose del Laboratorio de Bacteriología y Parasitología. Inició la carrera profesional en calidad de Director del primer Laboratorio Clínico del Hospital San Vicente de Paúl, tras el fallecimiento inesperado del Dr. Manuel Malo Crespo, quien en el curso de su porfiada lucha por esclarecer el secreto de la enfermedad contagiosa, en el laboratorio que le sirvió de trinchera de vanguardia para la docencia, se contaminó de la terrible “Fiebre Tifoidea o Salmonelosis”, que en aquel tiempo era letal.

Al asumir la Dirección del Laboratorio Clínico, el Dr. Timoleón Carrera Cobos, en su actividad profesional siempre se distinguió por formar a una selecta generación de Médicos Laboratoristas que supieron ejercer la especialidad eficientemente.

En 1944 fue nombrado Profesor Principal de la Facultad de Ciencias Médicas, desempeñando la cátedra de Microbiología. Fue un Docente estricto justo y muy comprometido con discípulos y alumnos.



*Hospital “San Vicente de Paul”
Personal del Laboratorio “Manuel Malo Crespo”.- Cuenca.-Novbre 1944.*



Por todas las cualidades y conocimientos que poseía, es elegido en calidad de Subdecano y luego Decano de la Facultad de Ciencias Médicas, Miembro del

Una foto histórica porque en ella consta el Dr Timoleon Carrera Cobos en sus propias actividades de Medico Laboratorista en el Hospital San Vicente de Paul

Consejo Directivo y Miembro del Consejo Universitario de la Universidad de Cuenca. Los profesores, sus discípulos y alumnos lo reconocieron como: Investigador destacado en Patologías Tropicales-Amazónicas.

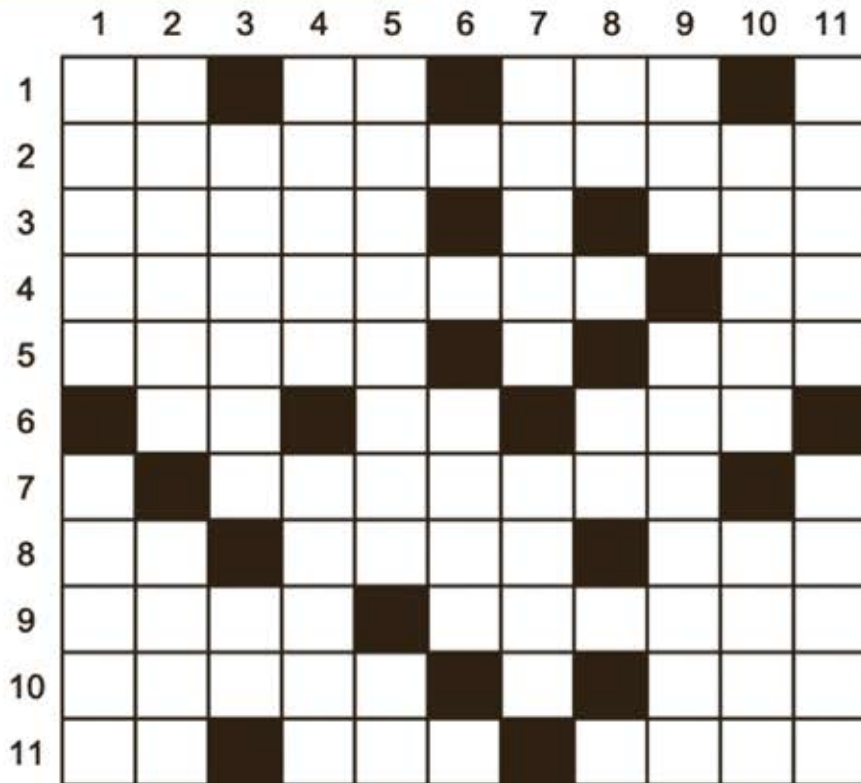
Siempre estuvo dedicado al progreso y desarrollo de la Medicina Azuaya, por lo tanto, fundó y fue miembro activo de la Academia de Medicina, creó y presidió la Sociedad de Gastroenterología, además la Sociedad de Medicina Interna, la Sociedad de Diabéticos del Azuay y la Sociedad Nacional de Farmacología. Se distinguió en el campo de la música, interpretaba con gran maestría el fino instrumento de cuerdas, denominado “mandolina”, y dirigió la primera “Orquesta del Colegio de

Médicos del Azuay”, en 1963. Falleció en diciembre de 1967 al sufrir un infarto de miocardio mientras se aprestaba a asistir a un importante Congreso Médico que se realizaba en la ciudad de Guayaquil.

El 15 de enero de 1969 el Directorio del Colegio de Médicos del Azuay, presidido por el Dr. Guillermo Moreno Peña, en su homenaje se nominó la presea “Timoleón Carrera Cobos” la que se debía otorgar cada año al Médico más destacado en el campo de la docencia, la investigación y en servicios solidarios a la sociedad.

Saúl Chalco Quezada
SOCIEDAD DE HISTORIA DE
LA MEDICINA DEL AZUAY

Crucigrama



HORIZONTALES

1. Primeras dos letras del alfabeto español. Iniciales de Alejandro Fernández. Ato, amarro.
2. Aspiración a un cargo.
3. Ataren hacia este lugar. Extensión de archivos Unix.
4. Expelieron orina. Símbolo químico del seaborgio.
5. Tubo que impide la salida de gases de las cañerías. Palo de labranza indígena.
6. Iniciales de Omar Estrada. Símbolo del calcio. Siglas de Automatic Identification System.
7. Obra teatral cómica.
8. Símbolo del gallo. Moneda china que se usó en Filipinas. Abreviatura de laboratorio.
9. Parecido a la uva. Caliza semejante a las huevas de pescado.
10. Mover a ira. Comando de un computador.
11. La r griega. Siglas de Servicio Extremeño de Salud. En América mujer charlatana.

VERTICALES

1. Partes en las que se divide una obra escénica. Rebajar con agua un líquido.
2. Cada una de las partes en que se divide un pueblo. Prevención, apresto.
3. Diamantes de alta calidad. Voz castrense.
4. Prefijo que significa glándula. Colección de mapas.
5. Sufraga los gastos de una obra. Segunda nota musical.
6. Sufijo que forma adjetivos de pertenencia.
7. Masa de agua depositada en depresiones del terreno. Aldea griega.
8. Pronombre inglés. Iniciales de la primera parte de la Biblia.
9. Afuera en inglés. Apelativo cariñoso.
10. Lisos, sin estorbos. Sujetar con nudos.
11. Cosa transportada en hombros. Deja a alguien absorto.

Sopa de letras

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

ACUARELAS

- ACUARELAS
- AGUA
- COLORES
- DISEÑO
- LAVADO
- MEZCLA
- PAPEL
- PINCEL
- PINTURA
- TONOS



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

AMAR NO DEBERÍA SIGNIFICAR PERDER LA LIBERTAD



“Si me ceta es porque me quiere”. “Si pregunta dónde estoy, es porque se preocupa”. “Si le molesta que salga sin él o ella, es porque teme perderme”. Estas frases parecen inocentes, pero revelan una idea del amor que todavía merece cuestionarse: creer que mientras más intensa es una relación, más legítimo resulta intervenir en la vida del otro. El problema comienza cuando dejamos de distinguir entre amar a alguien y sentir que tenemos derechos sobre alguien.

El enamoramiento puede producir una fuerte idealización. Queremos compartir tiempo, conocer cada detalle y sentirnos importantes para esa persona. Pero

Entre el amor y la obsesión existe una frontera difícil de reconocer: cruzarla puede convertir el afecto en control y dependencia.

precisamente allí aparece una frontera que no siempre reconocemos. Una relación saludable permite intimidad sin eliminar individualidad; la obsesión, en cambio, transforma progresivamente el vínculo en vigilancia, dependencia y control.

El psicólogo clínico Henry Azaña plantea un aspecto especialmente revelador: algunas conductas de control aparecen

cuando las personas sienten que son dueñas de “su pareja”. Además, señala que la línea empieza a cruzarse cuando cambian las formas de pensar y tratar al otro y aparecen instrucciones sobre aquello que puede o no puede hacer.

El verdadero problema es que el control rara vez comienza con una prohibición extrema. Puede instalarse mediante pequeñas renunciaciones: dejar de frecuentar

una amistad para evitar discusiones, modificar la ropa que usamos, explicar constantemente dónde estamos o aceptar que revisen nuestras redes sociales. Cada concesión puede parecer insignificante, pero juntas plantean una pregunta fundamental: ¿cuánto de nosotros mismos debemos entregar para conservar una relación?

El testimonio incluido en esta investigación muestra lo que ocurre cuando los límites desaparecen. Una joven relata que, un año después de terminar, su expareja continuaba escribiéndole, buscaba información sobre ella mediante su madre e interfería cuando comenzaba a relacionarse con otras personas. Incluso la perseguía y trataba de enfrentarla con su familia.

Esto obliga a desmontar otra creencia: sufrir más no significa amar más. Permanecer en una relación por miedo a la soledad tampoco demuestra compromiso. Cuando conservar una pareja exige sacrificar tranquilidad, autonomía o vínculos personales, aquello que aparentemente protege la relación puede terminar destruyendo a quienes la integran.

Por eso, respeto, confianza y comunicación son las claves de una relación saludable— no deberían entenderse como simples consejos románticos. Son límites que protegen la individualidad.

Quizá una relación madura no sea aquella en la que dos personas necesitan saberlo todo una de otra, sino aquella en la que pueden elegir permanecer juntas sin convertirse en propietarias de la vida ajena. Porque amar implica construir un “nosotros”, sí, pero nunca a costa de borrar el “yo”. (NMM)

Maribel Mateus y Evelyn Ordóñez
Estudiantes de Educación Básica (UDA)