



EL MERCURIO

DOMINGO 4 OCTUBRE 2026

SUPLEMENTO DOMINICAL

AÑO 19 - N° 1015

CUENCA - ECUADOR



ENTREVISTA | Pag. 3

KOFFE ROLLS

De una oficina a un espacio de los rollos de canela y café

ellos & ellas

VIDA EN FAMILIA

TECNOLOGÍA

2

AGENTES DE IA: LA REVOLUCIÓN DE LAS TAREAS COMPLETAS

MASCOTAS

5

AMOR DE CUATRO PATAS EN LA PANTALLA GRANDE

TEMA

8

DESPUÉS DEL ADIÓS IMPORTA SANAR PARA VOLVER AMAR

AGENTES DE IA: LA REVOLUCIÓN DE LAS TAREAS COMPLETAS



La inteligencia artificial ha dado un salto decisivo: pasó de ser una herramienta que respondía preguntas a convertirse en un asistente autónomo capaz de ejecutar tareas complejas por sí mismo. Es la era de la IA agente.

A diferencia de los chats tradicionales, estos nuevos

agentes inteligentes entienden un objetivo final y toman una serie de pasos para alcanzarlo. En el ámbito de la edición de video, por ejemplo, empresas líderes como Adobe han integrado modelos de Google y Runway en software como Premiere Pro, permitiendo a los creadores generar B-roll, expandir tomas o eliminar objetos no deseados automáticamente desde la propia línea de tiempo. Por su parte, gigantes del comercio digital como Amazon han comenzado a incorporar agentes desarrollados por Anthropic para gestionar inventarios y automatizar la atención al cliente sin intervención humana constante.

Para el usuario cotidiano, esta evolución representa un cambio fundamental: ya no se trata de aprender comandos complicados, sino de delegar procesos enteros. Desde planificar un viaje completo coordinando vuelos y reservas hasta editar un proyecto audiovisual o gestionar compras del hogar, los agentes de IA están redefiniendo la productividad moderna, ahorrando horas de trabajo repetitivo y transformando nuestra relación diaria con la tecnología.

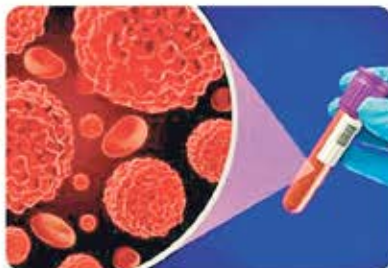
NOVEDADES



El cepillo dental que piensa por ti

La higiene bucal da un salto futurista de la mano de Oral-B y su innovadora tecnología con inteligencia artificial. La marca ha lanzado al mercado cepillos eléctricos equipados con sensores de posición e imagen en tiempo real que mapean minuciosamente cada rincón de la boca durante el cepillado.

A través de una aplicación en el teléfono, el sistema analiza la presión aplicada y señala con precisión las zonas olvidadas o desatendidas. Esta herramienta no solo transforma una rutina diaria en un hábito interactivo, sino que previene activamente problemas de encías y caries. Un avance brillante para mantener sonrisas saludables a cualquier edad.



La medicina que lee tu sangre

La prevención médica da un paso revolucionario con la consolidación de las biopsias líquidas, una prueba no invasiva que está transformando el diagnóstico temprano. A través de una simple extracción de sangre, los laboratorios pueden rastrear fragmentos de ADN tumoral y células circulantes con precisión microscópica. A diferencia de las biopsias tradicionales, que requieren cirugías o punciones molestas, este método permite detectar alteraciones celulares antes de que se manifiesten síntomas clínicos. Además, ayuda a los oncólogos a monitorear la respuesta a los tratamientos en tiempo real. Un avance avalado por instituciones como el Instituto Nacional del Cáncer que acerca la medicina de precisión a nuestra salud cotidiana.



La corte perfecto llega a la cocina

La alta gastronomía y la física se unen en el nuevo cuchillo ultrasónico de Seattle Ultrasonics, un dispositivo diseñado para revolucionar la preparación de alimentos en el hogar. Gracias a un generador integrado en el mango, la hoja emite microvibraciones invisibles que superan los 30.000 ciclos por segundo. Esta frecuencia reduce drásticamente la fricción, permitiendo deslices limpios en alimentos delicados como tomates maduros, panes de corteza dura o quesos cremosos, sin aplastarlos ni desmoronarlos. Avalado por estudios de ingeniería de materiales y Chefs profesionales, este invento no solo aporta precisión profesional a la mesa, sino que facilita el corte a personas con menor fuerza manual o molestias articulares.

INFOGRAFIA

Llega la temporada fuerte de los videojuegos

La industria del entretenimiento digital vive días intensos con una cartelera repleta de lanzamientos para todas las edades.



CONTROL RESONANT

El hito de la semana lo lidera **Control Resonant**, la esperada secuela de Remedy Entertainment repleta de misterio paranormal que debutó globalmente el pasado 24 de septiembre.

24 de septiembre

SILENT HILL TOWNFALL

A esta propuesta de acción se suma el suspense de **Silent Hill: Townfall**, lanzado mundialmente en esa misma fecha (24 de septiembre) por Konami.

24 de septiembre

THE WITCHER WILD HUNT

También regresa el renovado clásico **The Witcher 3: Wild Hunt**, disponible en versiones mejoradas desde el 14 de diciembre de 2022.

14 de diciembre de 2022

Una oportunidad perfecta para **compartir en familia** o disfrutar del **talento narrativo interactivo**.



KOFFE ROLLS

DE UNA OFICINA A UN ESPACIO DE LOS ROLLOS DE CANELA Y CAFÉ

Kevin Ochoa y Gema Garcés son enamorados y de profesión arquitectos; juntos impulsan Koffe Rolls, un emprendimiento especializado en rollos de canela y café.

La historia comenzó cuando Kevin y Gema buscaban darle un nuevo uso a su oficina. El inmueble era amplio y decidieron compartirlo como coworking, adaptando el mobiliario para este propósito. Sin embargo, la idea no tuvo los resultados esperados.

Al estar cerca de la Universidad de Cuenca, realizaron una encuesta entre estudiantes para conocer qué tipo de espacio hacía falta en el sector. La respuesta coincidió: una cafetería.

En un inicio combinaron el coworking con la cafetería y ofrecieron productos como galletas, batidos, jugos y rollos de canela. Sin embargo, las ventas no generaban los resultados que esperaban.

Aprovechando una feria decidieron salir a vender sus productos. Los resultados superaron las expectativas y culminaron con toda la producción en cuatro días de feria.

Tras este impulso de ventas nuevamente apostaron por comercializar su menú en el espacio físico. Apostaron por las redes sociales para su promoción y uno de sus videos se hizo viral, lo que hizo que llegue la gente a deleitarse de sus productos.

Ese momento marcó un antes y un después para el emprendimiento. Al comprobar que los rollos tenían aceptación, decidieron especializarse en este producto, crear una identidad para la marca y transformar el espacio en una cafetería.

Sus conocimientos en arquitectura también



fueron parte del proceso. Kevin y Gema diseñaron y adaptaron el mobiliario del local, mientras fortalecían la presencia de Koffe Rolls en redes sociales y construían una comunidad alrededor de la marca.

El crecimiento trajo un nuevo desafío: los

equipos que tenían ya no eran suficientes para cubrir la demanda. Tuvieron que realizar una nueva inversión y adquirir un horno y una amasadora para incrementar la producción.

Entre las opciones favoritas de los clientes destacan los rollos de Nutella con fresas y los de frutos rojos, aunque ofrecen una variada selección diaria para sus clientes. En cuanto a las bebidas, la estrella de la casa y la más pedida es el latte de caramelo salado. Toda la producción se realiza al día para garantizar su frescura, logrando vender más de 100 rollos diarios y agotando el stock por completo.



Koffe Rolls está ubicado en la avenida 12 de Abril y avenida Loja, sector El Farol, y atienden de lunes a sábado, de 11:00 a 19:00. A través de sus redes sociales comunican los sabores disponibles cada día y también informan cuando la producción se agota.

Ahora, Kevin y Gema tienen nuevos proyectos para la marca. Entre sus planes está abrir un segundo local, contar con una planta de producción y llevar Koffe Rolls a otras ciudades.



detalle.

También sueñan con ampliar la propuesta más allá de los rollos y el café, con productos como peluches y otros souvenirs inspirados en la identidad de la marca, para convertir el espacio en una alternativa para quienes buscan disfrutar de un producto y llevarse también un

Texto y fotos:
Fernanda Ramón y cortesía



El arte de llevar flecos: movimiento y elegancia

Los flecos han regresado con fuerza a las pasarelas internacionales, consolidándose como una de las tendencias más dinámicas y versátiles de la temporada. Su secreto radica en aportar movimiento y fluidez a cualquier silueta, transformando una prenda sencilla en una declaración de estilo.

Para incorporar esta textura con acierto, la regla de oro es el equilibrio. Si elige una chaqueta de cuero o gamuza con flecos en la espalda o las mangas, combínela con piezas neutras y de líneas limpias, como un pantalón recto o un vestido liso.

En el caso de vestidos o faldas midi con dobladillos de flecos, permita que la prenda sea la única protagonista y opte por calzado sobrio, como botas altas o sandalias de tira fina.

Para quienes prefieren una pincelada más sutil, los accesorios son los aliados ideales. Un bolso de mano, un chal o unos botines con pequeños detalles colgantes añaden ese toque desenfadado sin recargar el conjunto.

Recuerde que los flecos atraen la atención hacia la zona donde se ubican; elija colocarlos en la parte de su figura que desee destacar y disfrute de la elegancia en cada paso.

CONSEJITOS.



Rímel azul

El rímel azul es perfecto para rejuvenecer e iluminar la mirada de forma instantánea. Resulta ideal en eventos de tarde o noche, aportando un toque moderno sin recargar. Destaca con sutileza los ojos marrones o avellana al crear un contraste vibrante, y realza los ojos azules. Para equilibrarlo, mantenga el resto del maquillaje fresco y neutro.

Combinar con rojo



El rojo es un tono vibrante que destaca por sí solo. Para un contraste refinado e intemporal, combínelo con blanco, negro, beige o gris. Si busca una propuesta moderna y sofisticada, el azul marino o el denim equilibran su intensidad a la perfección. Para un look arriesgado de alta costura, pruebe la armonía con rosa palo o fucsia. Mantenga los accesorios en tonos neutros o dorados para permitir que la prenda roja sea la protagonista absoluta.

Contra las ojeras



Para reducir las ojeras, aplique diariamente una crema de contorno con vitamina C para aclarar la pigmentación o cafeína para drenar la hinchazón. Descanse entre 7 y 8 horas, mantenga una hidratación adecuada y use protección solar diaria. Aplique compresas frías por la mañana para contraer los vasos sanguíneos y consulte al neurólogo o dermatólogo si persistieren.



AMOR DE CUATRO PATAS EN LA PANTALLA GRANDE

El cine ha sabido retratar como pocos medios la lealtad incondicional entre humanos y caninos, regalándonos historias que conmueven a espectadores de todas las edades.

Entre los grandes clásicos destacan Siempre a tu lado, Hachiko, que explora la fidelidad eterna de un Akita, y Marley y yo, una emotiva radiografía sobre cómo una mascota acompaña el crecimiento y los cambios de una familia a lo largo de los años.

Para quienes buscan acción combinada con afecto, la franquicia John Wick demuestra cómo la pérdida de un compañero canino

desencadena el motor de un héroe. En una línea más reciente y conmovedora, Heart of the Beast (2025) y actualmente en cartelera en la salas de cine, presenta a Brad Pitt junto a un inteligente pastor alemán. Producida por David Michôd y Damien Chazelle, la cinta narra la travesía de un ex-Navy SEAL y su perro de combate que intentan sobrevivir en la naturaleza de Alaska tras un trágico accidente. La impecable actuación del animal resalta la profunda confianza mutua que surge al enfrentar juntos la adversidad.

Estas historias nos recuerdan que el vínculo con un perro va más allá de la compañía: es una lección diaria de empatía y devoción.

Truquitos:

EVITA LA LECHE

Aunque la leche evoque una imagen clásica de ternura, la mayoría de los perros adultos desarrolla intolerancia a la lactosa al reducir la producción de la enzima lactasa tras el destete. Ingerir leche entera puede ocasionar digestiones pesadas, gases y diarrea. Si desea consentir a su compañero, priorice alternativas seguras como lácteos deslactosados, yogur natural sin azúcar en pequeñas dosis o leche vegetal formulada para mascotas. Ante la duda, la consulta veterinaria asegura un bienestar nutricional óptimo.



REVIVIR EL CÉSPED

Para revivir un césped seco, empiece retirando la hierba muerta mediante un escarificado suave. Riegue a profundidad en las primeras horas de la mañana, de dos a tres veces por semana, asegurando que la humedad alcance la raíz sin encharcar. Aplique una capa delgada de compost orgánico y resembré las zonas desnudas con semillas adecuadas para su clima. Evite podar en exceso; mantenga el corte alto para proteger las raíces del calor y facilitar una pronta recuperación.

ROTTWEILER

El rottweiler, fuerte pero cariñoso, es un perro dócil y tranquilo que adora los deportes de agilidad y tener siempre algo que hacer. Aunque se trata de un animal sociable, algunas veces puede mostrarse distante y necesitar su tiempo para hacerse amigo de una persona de inmediato, pero se lleva bien tanto con los adultos como con los niños y otras mascotas.



Madre Magdalena Salamea Alvarado “Sor Lola”

Religiosa dominica poseedora de un privilegiado espíritu de servicio social

La Historia de la Medicina en Cuenca no podría escribirse únicamente desde la perspectiva de los grandes hospitales, de las especialidades médicas o de los avances científicos y tecnológicos. Existe otra historia, profundamente humana junto a los enfermos, a los pobres, a las madres, los niños y las familias que necesitaban atención y que muchas veces no podían acceder a ella.

Dentro de esta historia ocupa un lugar especial la obra de las religiosas dominicas vinculadas a las Obras Sociales “San Martín de Porres” y, de manera particular, surge la figura de Madre Magdalena Salamea Alvarado, conocida cariñosamente, como “Sor Lola”.

Su trayectoria representa una concepción de la medicina en la cual la asistencia sanitaria no era solamente un acto profesional, sino una verdadera vocación de servicio.

Durante buena parte del siglo XX, el acceso a los servicios médicos en Cuenca estuvo condicionado por las posibilidades económicas de cada familia.

La medicina hospitalaria se encontraba en proceso de transformación y los nuevos conocimientos científicos comenzaban a modificar profundamente el ejercicio profesional. Sin embargo, persistía una realidad social: numerosas personas necesitaban atención médica y no siempre podían costearla.

En ese contexto adquirieron enorme importancia las instituciones religiosas y



Madre Magdalena Salamea Alvarado, fue una religiosa dominica con un alto espíritu de servicio social y de fe cristiana en Cuenca.

Porres” deben comprenderse dentro de esa tradición de medicina social, solidaridad y servicio comunitario y “Sor Lola” como la figura esencial de esta humanista obra, fue la religiosa emprendedora, profundamente comprometida con el servicio a las personas más necesitadas y sostenida por una gran fe en Dios. Se distinguió por su carácter servicial y humilde, por su deseo constante de progresar, por su desprendimiento de los bienes materiales. Su formación y experiencia en el campo sanitario fueron elementos decisivos, por lo tanto su iniciativa no fue improvisada sino por el conocimiento adquirido y la formación alcanzada en Francia para luego aplicarla en instituciones hospitalarias de la ciudad y de la provincia.

Su obra social inicia el 27 de noviembre de 1966 con un modesto Dispensario Médico en la portería del Colegio Santo Domingo de Guzmán que luego progresa hasta poder levantar el actual y funcional Hospital “San Martín de Porres” (calle Vega Muñoz y Juan Montalvo). Su propósito fue siempre brindar atención médica, especialmente a personas de escasos recursos económicos. Amerita resaltar, que detrás de las fechas y de los edificios siempre existe una historia, en el presente caso, la historia de una religiosa dominica que decidió dedicar su vida para servir y nada más que para servir a los más necesitados.

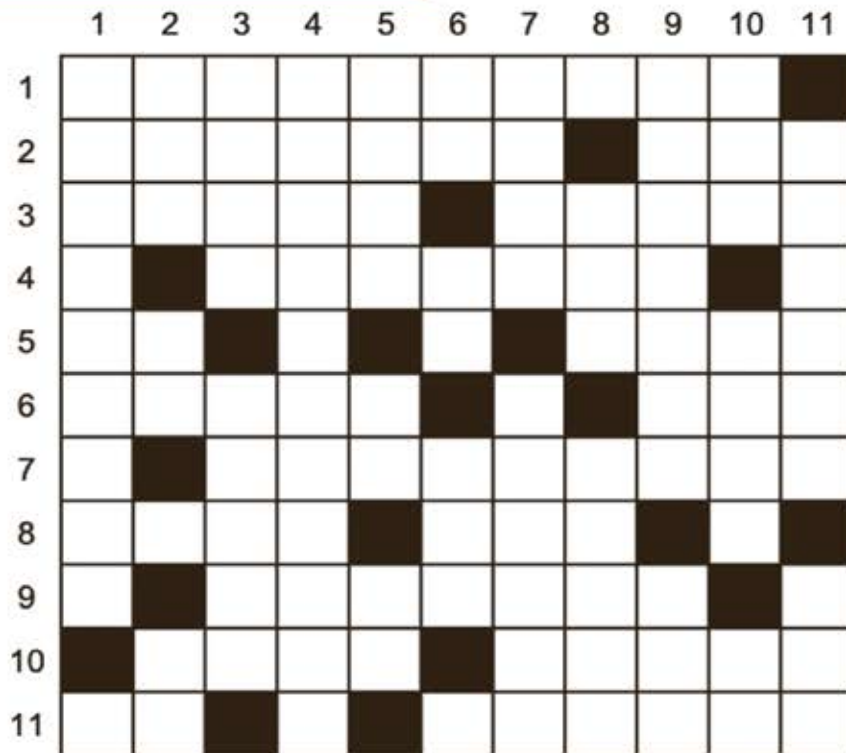
de beneficencia.

Las congregaciones femeninas desempeñaron un papel particularmente significativo en la atención de enfermos,

en la administración de establecimientos sanitarios y en la asistencia a sectores vulnerables.

Las Obras Sociales “San Martín de

Crucigrama



HORIZONTALES

1. Agasajo que se hace a los vaqueros que han conducido con los cabestros la res vendida.
2. Bacalao. Mujer que amamanta a una criatura ajena.
3. En Honduras, persona que corre muy rápidamente. Hueso saliente de la cara, situado bajo los ojos y a ambos lados de la nariz.
4. Muy penoso o trabajoso.
5. Símbolo del cinc. En este lugar.
6. Triste y melancólico. Siglas de United Blood Nation.
7. Mujer que hace o vende capachos.
8. Tener las cosas aspecto deleitable y capaz de infundir alegría. Comuna del departamento de Orne, en Francia.
9. En América Meridional, cactácea cuya semilla se emplea como colorante.
10. Ondas marinas. En la mitología griega, cada una de las tres deidades hermanas con figura de viejas, de las cuales una hilaba, otra devanaba y otra cortaba el hilo de la vida de cada persona.
11. Silaba infantil. Planta meliácea de las Antillas, de semilla aceitosa.

VERTICALES

1. Cabeza muy grande y desproporcionada.
2. Ciudad nigeriana. Símbolo de metal obtenido artificialmente por bombardeo de uranio con neutrones. Juego infantil.
3. Atado de 10 resmas de papel. En Ecuador, látigo que se usa para estimular el trote de las bestias.
4. Construirías, erigirías.
5. Río del norte de Francia. Iniciales de Olga Perea. Iniciales de Rosario Sandoval.
6. Iniciales de Teresa Jiménez. Sodio. Mesa consagrada.
7. Obtuso y sin punta. Se instala en una tienda al aire libre.
8. Jugo que fluye de diversas plantas umbelíferas. Llorar con sollozos semejantes al hipo.
9. Viento sudeste. Habla en público para convencer a los oyentes.
10. Sufijo que significa tumor. En los mamíferos, cada una de las mamas de la hembra. Iniciales de Carlos Palacios.
11. Fruto de la cambronería. Pila eléctrica usada en ciertos aparatos electrónicos.

Sopa de letras

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

TELAR

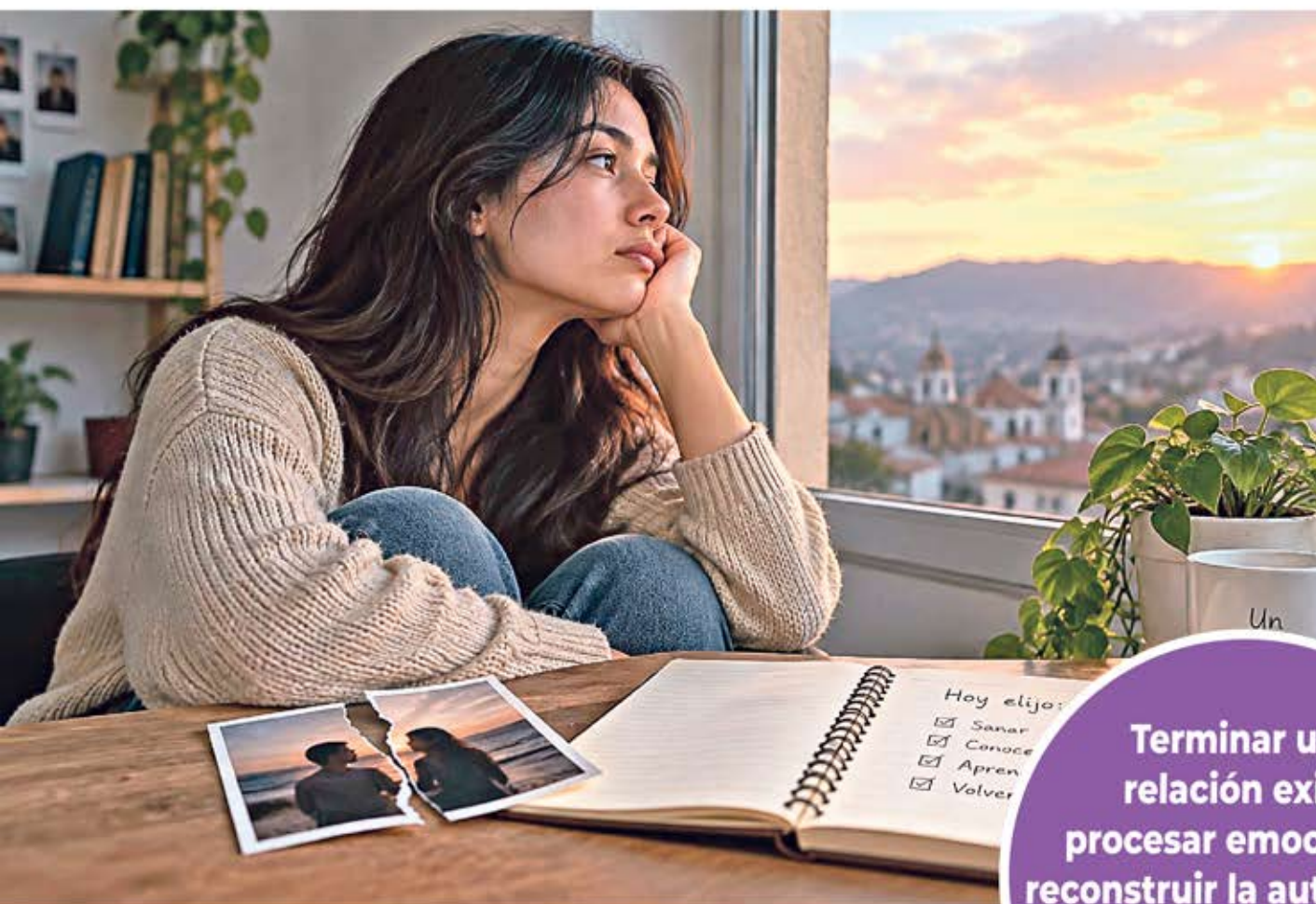
- ARTESANÍAS
- ARTESANO
- DISEÑO
- HILOS
- MANUAL
- PEDALES
- TEJER
- TELA
- TELAR
- TEXTIL



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

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

DESPUÉS DEL ADIÓS IMPORTA SANAR ANTES DE VOLVER A AMAR



Terminar una relación exige procesar emociones, reconstruir la autoestima y aprender antes de volver a amar.

Terminar una relación en tiempos de redes sociales parece exigir una recuperación inmediata. Se borra una fotografía, se deja de seguir a alguien, se archiva una conversación y, aparentemente, la vida continúa.

Pero las emociones no tienen un botón para eliminar recuerdos. Una ruptura amorosa puede significar también perder rutinas, proyectos compartidos y una parte de la identidad que habíamos construido junto a otra persona. Por eso, comenzar rápidamente otra relación no necesariamente significa haber superado la anterior. El verdadero desafío está en comprender qué quedó

después del adiós.

Bowlby (1980), desde la teoría del apego, explica que la pérdida de un vínculo significativo puede generar respuestas de tristeza, ansiedad y búsqueda de la persona ausente. En una ruptura sentimental, estas reacciones forman parte de un proceso de reorganización emocional. No se trata simplemente de "olvidar", sino de aprender a vivir de otra manera después de la pérdida.

La ruptura también puede alterar la percepción que tenemos de nosotros mismos. Cuando durante meses o años hemos construido un "nosotros", recupe-

o meses para volver a enamorarse. Cada persona procesa una ruptura de manera diferente. Lo importante es reconocer desde dónde nace el nuevo vínculo. Si surge principalmente del miedo a estar solo, de la necesidad de demostrar que "ya superamos" al ex o de buscar rápidamente validación, quizá todavía existen emociones que necesitan atención.

Mikulincer y Shaver (2007) sostienen que los estilos de apego influyen en la manera de enfrentar las separaciones: algunas personas experimentan intensamente la pérdida, mientras otras pueden evitar sus emociones.

Sanar tampoco significa dejar de recordar. Significa poder mirar la experiencia sin permitir que determine cada decisión futura. Reconocer emociones, recuperar espacios propios, apoyarse en amigos y familiares, establecer límites y, cuando sea necesario, buscar acompañamiento psicológico son caminos posibles. El autoconocimiento permite identificar patrones y necesidades antes de construir otro vínculo.

Después de una ruptura, quizá la pregunta no debería ser "¿cuándo encontraré a alguien más?", sino "¿qué aprendí de mí en esta relación?". Porque volver a amar puede ser hermoso; hacerlo con mayor conciencia emocional puede marcar la diferencia entre repetir una historia y comenzar realmente una nueva. (NNM)

rar el "y o" puede resultar difícil.

Aron y Aron (1996) explican que las relaciones cercanas participan en la construcción del autoconcepto. Tras la separación pueden aparecer inseguridad, culpa, miedo o sentimientos de insuficiencia.

Aquí surge una pregunta incómoda: ¿una nueva pareja puede convertirse en una manera de evitar la soledad?

No existe un número mágico de semanas