8 PÁGINAS FULL COLOR: BELLEZA Y MODA • TECNOLOGÍA • ENTREVISTA • CONSEJOS • MUNDO • MASCOTAS • AMENIDADES

EL MERCURIO

DOMINGO 25 OCTUBRE 2026

SUPLEMENTO DOMINICAL
AÑO 20 - N° 1018
CUENCA - ECUADOR

ellas&ellos

VIDA EN FAMILIA



ENTREVISTA | Pag. 3

ENCHANTED PLAY BISTRO

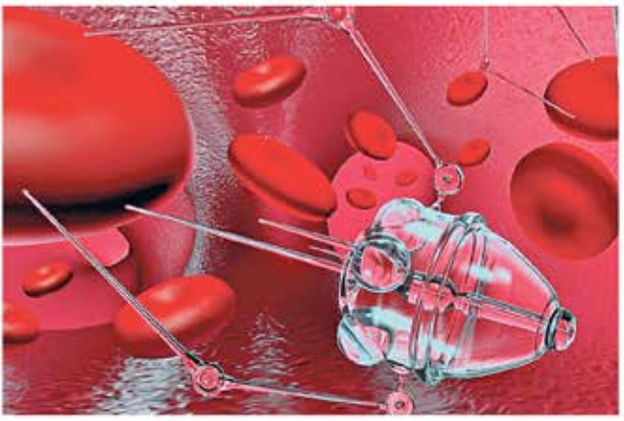
Una propuesta familiar en un ambiente inspirado en los castillos medievales.

TECNOLOGÍA
2 NANOROBOTS PARA LA ADMINISTRACIÓN ASISTIDA DE FÁRMACOS

MASCOTAS
5 DESCIFRANDO EL LENGUAJE SECRETO DE TU CONEJO

TEMA
8 LA MUJER EN LAS NUEVAS ELECCIONES

NANOROBOTS PARA LA ADMINISTRACIÓN DIRIGIDA DE FÁRMACOS



La convergencia entre la nanotecnología y la farmacología clínica ha permitido el desarrollo de nanorobots biomédicos de precisión, diseñados para desplazarse activamente a través del torrente sanguíneo. Estas microestructuras programables, fabricadas con materiales biocompatibles y polímeros inteligentes, tienen la capacidad de transportar dosis altamente concentradas de medicamentos y liberarlas de forma selectiva únicamente en tejidos lesionados o células tumorales.

El sistema de navegación de estos nanodispositivos utiliza marcadores moleculares, diferencias de temperatura o campos magnéticos externos para guiar su recorrido hasta el objetivo exacto. Al entregar el principio activo exclusivamente sobre las células patógenas, este avance elimina uno de los mayores problemas de la medicina tradicional: el daño a tejidos sanos circundantes y los severos efectos secundarios sistémicos provocados por tratamientos invasivos como la quimioterapia.

Además de optimizar la eficacia terapéutica reduciendo la cantidad total de fármaco requerida, las versiones más avanzadas integran biosensores que transmiten información en tiempo real sobre la respuesta del tejido o los niveles de inflamación local. Esta capacidad diagnóstica y terapéutica simultánea (teranóstica) representa un salto cualitativo hacia tratamientos de máxima precisión, reduciendo los tiempos de recuperación del paciente y transformando la abordabilidad de enfermedades complejas como el cáncer y patologías vasculares severas.

NOVEDADES



Aleye, la pulsera háptica de HapWare

HapWare presentó Aleye, una pulsera diseñada para revolucionar la accesibilidad visual al transformar gestos no verbales en estímulos táctiles. El dispositivo funciona en conjunto con gafas inteligentes para capturar expresiones faciales o ademanes de las personas cercanas (como una sonrisa o un saludo) y traducirlos en patrones de vibración configurables. Con más de 25 secuencias hápticas integradas, la pulsera permite que usuarios con discapacidad visual o neurodivergencia interpreten el lenguaje corporal en tiempo real durante sus interacciones cotidianas. Reconocido en las listas globales de innovación, este invento marca un avance clave en tecnología asistencial, mejorando la inclusión y la percepción de señales sociales sin depender del audio.



Tesla muestra avances del Roadster impulsado por SpaceX

Elon Musk presentó una demostración técnica de la versión final del Tesla Roadster, destacando la integración de propulsores de gas frío desarrollados con tecnología de SpaceX. El superdeportivo eléctrico promete cifras inéditas de aceleración y maniobrabilidad, buscando posicionarse en el segmento de hiperdeportivos de rendimiento extremo. Las pruebas mostraron cómo los propulsores auxiliares optimizan la tracción en curvas cerradas y mejoran la estabilidad a altas velocidades. Con este anuncio, la firma reafirma su apuesta por la ingeniería de frontera, consolidando la transición hacia vehículos de alto rendimiento que combinan propulsión eléctrica de última generación con sistemas de ingeniería aeroespacial aplicados directamente al transporte terrestre.



WeWard lanza la función "Walking Mode"

La popular aplicación de salud WeWard integró su nueva función Walking Mode, orientada a combatir el sedentarismo diario incentivando la actividad física mediante control digital. Esta herramienta permite a los usuarios bloquear temporalmente aplicaciones de entretenimiento, redes sociales o mensajería en sus teléfonos hasta alcanzar una meta diaria de pasos configurada previamente. Una vez cumplido el objetivo físico, las restricciones del dispositivo se liberan de forma automática. Esta actualización busca promover la desconexión digital activa, motivando el ejercicio regular mediante mecánicas de ludificación que ayudan a establecer hábitos saludables y reducir el tiempo de pantalla diario en entornos urbanos y laborales.

INFOGRAFIA

Lanzamiento de la misión MMX hacia las lunas de Marte

La Agencia de Exploración Aeroespacial de Japón (JAXA) lanzó con éxito la misión Martian Moons eXploration (MMX) desde el Centro Espacial de Tanegashima.



Objetivo de la misión

El objetivo central del proyecto es estudiar en detalle Fobos y Deimos, las dos pequeñas lunas que orbitan Marte, para esclarecer las teorías sobre su origen geológico.



La sonda MMX

La sonda lleva a bordo instrumental científico avanzado y un módulo de descenso concebido para recolectar muestras de polvo en la superficie de Fobos y traerlas de regreso a la Tierra.



Recolección y retorno de muestras



1. El módulo de descenso aterriza en la superficie de Fobos y recolecta muestras de polvo.
2. Las muestras se almacenan y se devuelven a la Tierra en una cápsula.
3. La cápsula llega a nuestro planeta para su posterior análisis.

Un gran aporte científico

El análisis de este material busca aportar respuestas fundamentales sobre la formación y evolución del sistema solar temprano.



“Enchanted Play Bistro”

UN ESPACIO DE JUEGOS INFANTILES QUE COMBINA LA ALTA COCINA







“Enchanted Play Bistro” es la nueva propuesta de Jorge Maldonado y Daniela Padilla, quienes, tras el éxito de Enchanted Play Café, decidieron dar un paso más y crear un concepto que fusiona un área de juegos infantiles con una oferta gastronómica de autor y alta cocina.

La idea nació con el propósito de reunir a toda la familia en un mismo lugar, donde los adultos puedan disfrutar de una excelente comida mientras los más pequeños se divierten. Sin embargo, la experiencia no está reservada exclusivamente para quienes acuden con niños. Su ambiente acogedor también invita a quienes buscan disfrutar de un buen corte de carne, degustar un cóctel o descubrir nuevas propuestas culinarias.

El diseño del establecimiento transporta a los visitantes a un escenario de fantasía medieval. En su interior se levanta un castillo de dos pisos, acompañado de enormes candelabros suspendidos desde lo alto. Las velas sobre las mesas y la iluminación tenue completan una atmósfera que invita a disfrutar de una experiencia diferente.

La propuesta infantil cuenta con dos áreas diferenciadas. La primera está destinada a niños de entre 0 y 3 años, mientras que la segunda tiene como protagonista al castillo, equipado con diversos juegos para pequeños de 4 años en adelante.

Este último se divide en dos ambientes temáticos: uno inspirado en los magos y otro en los dragones. El espacio fue diseñado para que niñas y niños disfruten por igual de los juegos, los disfraces y una resbaladera, en un entorno que estimula su imaginación.

Detrás de la propuesta gastronómica está Daniela Padilla, chef que retomó un proyecto de menú de platos fuertes y lo llevó a un nuevo nivel, con opciones pensadas tanto para almuerzos como para cenas. El desarrollo de esta oferta culinaria tomó apenas una semana, tiempo en el que logró concretar la propuesta de alta cocina que hoy forma parte del bistró.

Entre las opciones que despiertan el interés está el Pulpo Andino, una preparación que combina sabores de las dos regiones del país: el pulpo, como representación de la Costa, y el mote pillo, tradicional de la Sierra. Esta fusión da como resultado un plato diferente, que apuesta por integrar ingredientes y sabores característicos de Ecuador.



En el menú de desayunos destaca el Nido de Dragones, una preparación que recrea la apariencia de un huevo de dragón. En su base lleva tigrillo y burrata, mientras que en su interior esconde un huevo, en una presentación que combina creatividad y sabor.

La carta de cócteles también mantiene el concepto fantástico del lugar. Uno de los protagonistas es el Capricho del Rey, elaborado con un macerado de frutos rojos y servido en una copa de gran tamaño, ideal para compartir entre dos personas.

La temática medieval está presente en buena parte de los platos, cuyos nombres y presentaciones evocan dragones, reinos y castillos. Así, la propuesta gastronómica se integra con la decoración y las áreas recreativas para ofrecer una experiencia que va más allá de una visita convencional a un restaurante.

“Enchanted Play Bistro” está ubicado en las calles Víctor Manuel Albornoz y Ricardo Darquea, en la plaza Casa del Río, sector Puertas del Sol. El horario de atención es de lunes a martes, de 15:00 a 20:00; miércoles, jueves y domingo, de 09:00 a 20:00; y viernes y sábado, de 09:00 a 22:00.

Texto: Fernanda Ramón / Fotos: cortesía

'Comfy-Chic':

cómo cuidar tus pies sin perder el estilo



Durante años, la moda impuso la idea de que la elegancia exigía calzado rígido o tacones vertiginosos. Hoy, la tendencia Comfy-Chic demuestra que el estilo genuino y el bienestar anatómico pueden caminar de la mano a cualquier edad.

La biomecánica del pie es clara: soportar el peso corporal requiere una distribución equitativa de la carga. Según el American College of Foot and Ankle Surgeons (ACFAS), el uso prolongado de calzado ajustado o sin amortiguación favorece la aparición de fascitis plantar, juanetes y metatarsalgia. La clave para prevenirlos no es renunciar al diseño, sino priorizar la ergonomía.

Para integrar esta tendencia con sofisticación, elija mocasines de cuero suave con suelas flexibles, sneakers de vestir en tonos neutros o botas de horma ancha con soporte en el arco plantar. Al comprar, busque plantillas acolchadas y materiales transpirables que reduzcan la fricción y prevengan rozaduras.

Cuidar la salud de sus pies no resta elegancia; por el contrario, aporta una postura erguida, natural y segura. Recuerde: caminar con confort es el primer paso para lucir impecable en todo momento.

CONSEJITOS!



Regla de oro para cuidar tus prendas de calidad

Preservar el buen estado de tus prendas depende del lavado. Expertos en prendas textiles siempre recomiendan lavar siempre la ropa de fibras naturales (como algodón o lana) con agua fría y del revés. Esto evita la fricción, previene la pérdida prematura de color y mantiene la estructura de los tejidos intacta por muchos más años.

Simplificar tu rutina de skincare



Acatar tendencias virales de múltiples capas de productos puede alterar el manto lipídico e irritar la piel. La American Academy of Dermatology enfatiza que la ciencia dermatológica respalda el "skinimalismo": una rutina básica pero efectiva de tres pasos diarios –limpieza suave, hidratación adaptada a tu tipo de piel y fotoprotección solar amplia– basta para mantener un rostro saludable.

Cómo evitar la irritación tras el afeitado



La foliculitis o ardor post-afeitado ocurre por una técnica inadecuada. Los dermatólogos profesionales sugiere afeitarse siempre durante o después de la ducha tibia, cuando los poros están dilatados y el vello suave. Pasa la cuchilla en la dirección del crecimiento del pelo –nunca a la contra– y finaliza con agua fría y una crema hidratante sin alcohol.



DESCIFRANDO EL LENGUAJE SECRETO DE TU CONEJO: ¿QUÉ TE QUIERE DECIR?

A diferencia de los perros o gatos, los conejos expresan su mundo emocional mediante un sutil y fascinante lenguaje corporal. Como explica la House Rabbit Society, aprender a leer sus gestos es clave para fortalecer el vínculo y garantizar su bienestar.

Si tu conejo da un salto repentino en el aire, gira la cabeza o sacude las patas antes de aterrizar, ¡protagoniza un binky! Es la máxima expresión de alegría y plenitud. En cambio, si golpea el suelo con fuerza con sus patas traseras (thumping), no busca jugar: advierte sobre un peligro percibido o manifiesta un profundo enojo.

Las señales auditivas también cuentan. Un suave rechinamiento de dientes mientras lo acaricias equivale al ronroneo felino; transmite paz absoluta. Sin embargo, un castañeteo fuerte y seco es síntoma de dolor agudo o estrés, exigiendo revisión veterinaria inmediata.

Finalmente, si se tumba de costado de forma repentina (bunny flop), no te asustes: significa que se siente 100% seguro en su entorno. Observar con atención su comportamiento nos permite entender sus necesidades y convivir en perfecta armonía.

Truquitos:

HIGIENE BÁSICA PARA SU SALUD

Lavar el tazón de tu mascota no es solo cuestión de estética, sino de salud. La acumulación de saliva y alimento crea una capa bacteriana llamada biofilm, capaz de causar infecciones gastrointestinales. Según el departamento de salud pública de la Universidad de Georgia, debe lavarse a diario con agua tibia, jabón neutro y una esponja de uso exclusivo. Además, desinfectarlo semanalmente en el lavavajillas o con agua hirviendo previene bacterias resistentes como la Salmonella.





COMPACTA Y ENCANTADORA: LA PEPEROMIA

Ideal para escritorios o repisas, la peperomia es una de las plantas de interior más versátiles y de bajo mantenimiento. Perteneciente a la familia Piperaceae y respaldada por la Royal Horticultural Society por su notable resistencia, destaca por sus hojas carnosas que almacenan agua, requiriendo riegos solo cuando el sustrato está seco. Además de tolera iluminación indirecta media, es completamente no tóxica para mascotas, convirtiéndola en la aliada perfecta para sumar verdor y serenidad al hogar.

PARSON JACK RUSSELL TERRIER

El Parson russell es un Terrier relativamente pequeño, muy activo y jovial. Tiene unas patas bastante largas, que le permiten seguir el ritmo de los caballos, pero su cuerpo está moldeado de forma que puede meterse en espacios pequeños. Suele ser completamente blanco o sobre todo blanco, con manchas de color canela, amarillas o negras (que suelen observarse en la cabeza o en la cola). Los machos adultos miden alrededor de 36 cm y las hembras, 33cm. Pesan entre 5 y 8 kg.



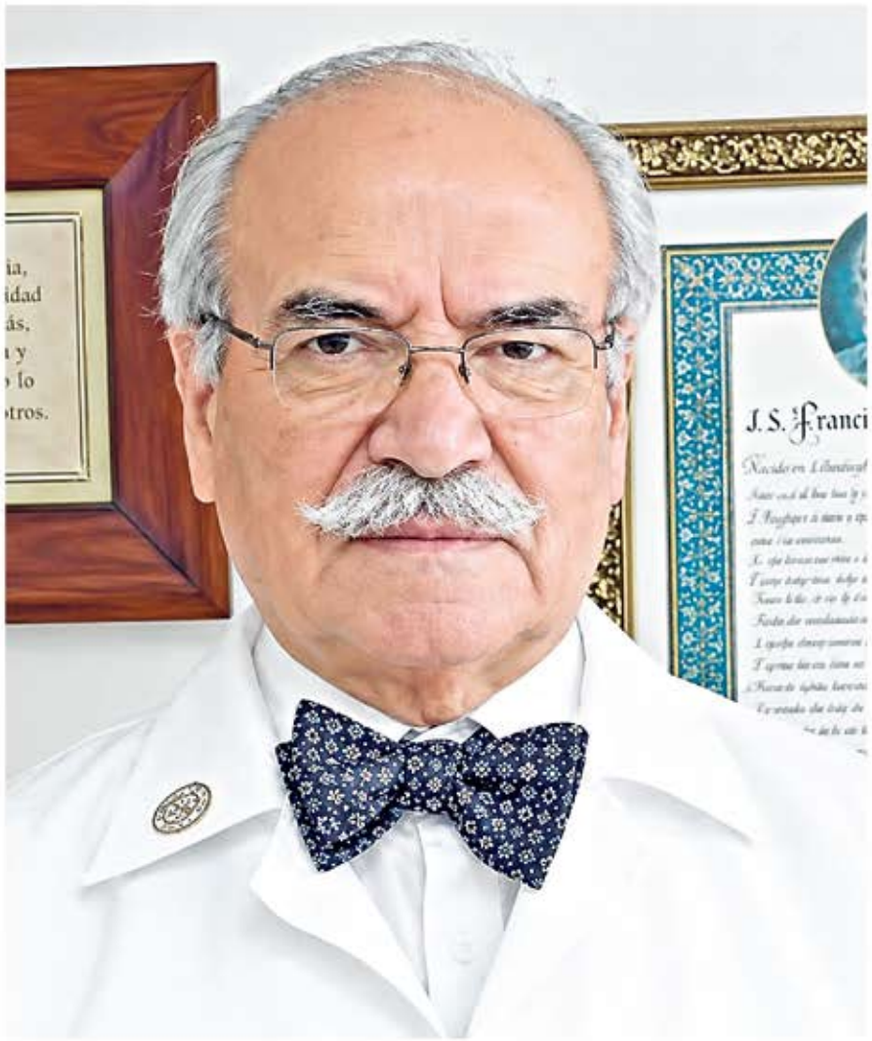
Dr. Claudio Arias Argudo

Médico, docente, investigador, humanista y servidor de la comunidad

Nació en Cuenca en 1928. Realizó sus estudios primarios y secundarios en su ciudad natal, los estudios universitarios en la "Universidad de Guayaquil" en donde se graduó en 1957, obteniendo las más altas calificaciones y recibiendo el premio "Universidad de Guayaquil" por su tesis doctoral. Posteriormente, realizó los estudios de postgrado y de especialización médica en Montevideo, Viena y Barcelona, en las áreas de Medicina Interna y Dermatología.

Fue un destacado profesional que se constituyó en una figura representativa de la Medicina en Cuenca durante la segunda mitad del siglo XX, siempre sobresalió por su labor asistencial, por sus altos conocimientos, su dedicación a la docencia universitaria y su compromiso con las instituciones de servicio humanitario.

Fue Decano y profesor de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca durante el período de 1975 a 1977. Director del Centro Médico Docente Asistencial de la Universidad Católica de Cuenca que inició sus actividades en 1979. Este centro constituyó una base para el posterior desarrollo del Hospital Universitario Católico. Su labor universitaria vinculó la enseñanza teórica con la práctica clínica, destacando la importancia de aprender junto al paciente y de comprender la dimensión humana de la enfermedad.



Una de las facetas más destacadas de su trayectoria fue su vinculación con la Cruz Roja Ecuatoriana, Junta Provincial del Azuay. Presidió esta institución entre 1997 al 2012, durante quince años, impulsando el fortalecimiento de sus actividades humanitarias y, especialmente, del Banco de Sangre.

Su compromiso con el servicio comunitario fue reconocido por las autoridades locales. En 2010 recibió la presea "Santa Ana de los Ríos de Cuenca", distinción concedida por el Concejo Cantonal en reconocimiento a su trayectoria. Fue Presidente del Tribunal de Honor del Colegio de Médicos del Azuay y recibió el premio "Timoleón Carrera Cobos" por sus servicios profesionales y gremiales.

Un médico de amplia cultura, interesado en la investigación, la historia, la naturaleza y las distintas concepciones de la medicina. En sus reflexiones profesionales abordó la medicina natural y tradicional, las plantas medicinales y la relación entre el ser humano y su entorno.

Su artículo "La otra cara de la Lepra", publicado en el portal "Médicos Ecuador", constituye una muestra de su interés por los aspectos clínicos, históricos y sociales de las enfermedades, en particular por el estigma y la exclusión que sufrieron las personas afectadas por la Lepra o mal de Hansen.

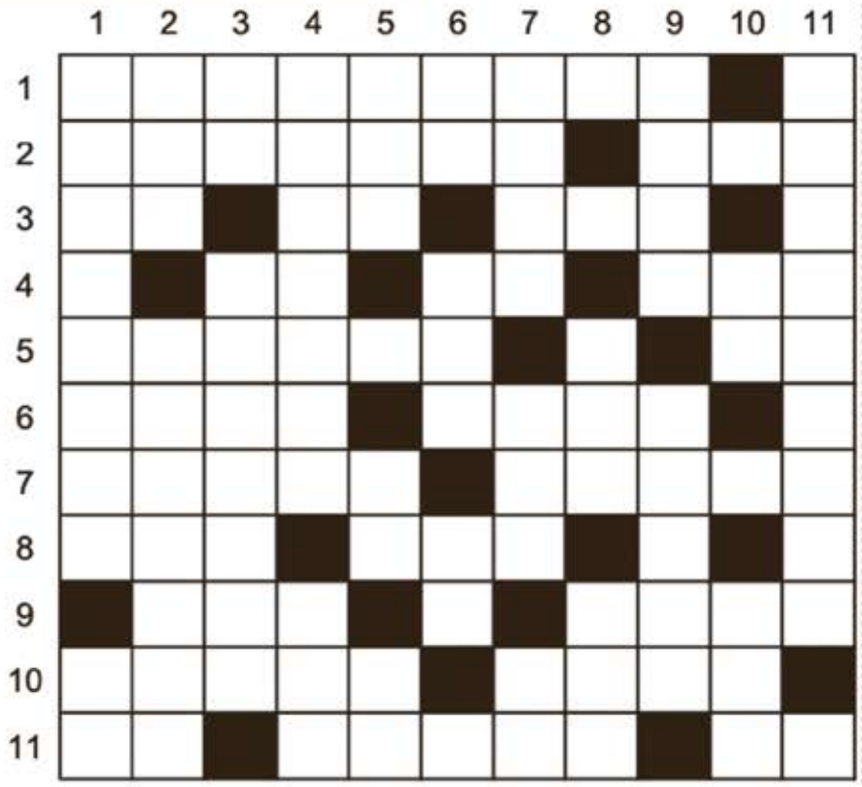
Fue cofundador de la Sociedad Filarmónica de Cuenca y participó en la creación de la Orquesta Sinfónica de Cuenca, demostrando que su vocación abarcaba tanto las ciencias médicas como las artes.

El Dr. Claudio Arias Argudo falleció el 11 de marzo de 2021, a los 92 años de edad. Su partida motivó homenajes y semblanzas de varios sectores médicos y culturales, que recordaron su trayectoria como médico, docente, investigador, humanista y servidor de la comunidad.

La Sociedad de Historia de la Medicina le rinde un homenaje póstumo en un importante espacio en el Museo de la Medicina "Guillermo Aguilar Maldonado".

Saúl Chalco Quezada
SOCIEDAD DE HISTORIA DE LA MEDICINA DEL AZUAY

Crucigrama



HORIZONTALES

1. Que tienen deudas.
2. Transcurso del tiempo. Río Alemán.
3. Iniciales de Enrique Iglesias. Tipo de pila común. Tiempo que la Tierra emplea en dar una vuelta alrededor de su eje.
4. Voz de asombro. Bastón que se utiliza en artes marciales. Condimento casero.
5. Corta un miembro del cuerpo. Sexta nota de la escala musical.
6. Única, anormal. Acusada, culpada.
7. Amparo, protección. Famosa fuente de Roma.
8. Hijo mayor de Noé. Interprete un texto.
9. Aire en inglés. Raspan una superficie.
10. Cereal básico en la dieta asiática. Habitación principal de la casa.
11. Símbolo del calcio. Piel curtida de vaca. Pronombre dativo.

VERTICALES

1. Demandaras una sentencia. Antes de Cristo.
2. Prefijo de tres. Comerá la parte más gustosa de los alimentos.
3. La r griega. Ejercer presión sobre algo.
4. Especie de girasol mexicano. Bebida alcohólica caribeña.
5. Exista, esté. Sufijo de alcoholes. Tribu indígena de Birmania.
6. Crack, figura. Cervecería. Terminación verbal.
7. Ave que habitaba en islas del océano Índico. Guerrilla vasca. Apócope de suyo.
8. Gran masa de agua salada. Partido político tailandés.
9. Abreviatura de señoras. Hilo fino y resistente que se usa para pescar.
10. Símbolo químico del aluminio. Comer en inglés.
11. Abundancia excesiva

Sopa de letras

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

SÁBILA

AGUA
CABELLO
CALMANTE
ESPINAS
GEL
HERIDAS
MEDICINAL
PLANTA
QUEMADURAS
SÁBILA

SUDOKU

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

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

ellas&ellos VIDA EN FAMILIA

SUPLEMENTO DOMINICAL DE CONTENIDO FORMATIVO • 8 PÁGINAS • FULL COLOR

DIRECCIÓN-EDICIÓN: Lcda. Dory Zamora M.
DISEÑO Y CONCEPTO GRAFICO: Dis. John Paúl Carpio F.

COMENTARIOS-SUGERENCIAS: doryzamoram@hotmail.com
Telf.: 4111786 ext 103 www.elmercurio.com.ec

LA MUJER EN LAS NUEVAS ELECCIONES



Al revisar la lista de candidatos para las próximas elecciones, se evidencia la limitada participación de las mujeres en los cargos directivos: solo una se postula a la alcaldía y dos a la prefectura. Aunque existe alternabilidad en otras dignidades (sumando 406 candidaturas en total), falta una agenda real y liderada con convicción para las futuras autoridades en alcaldías, prefecturas, concejalías y juntas parroquiales. Hasta ahora, ningún partido político responde de manera concreta a las propuestas planteadas por las mujeres.

Cada organización política debe asumir la responsabilidad de formar a sus militantes –tanto hombres como mujeres– antes de las campañas electorales, garantizando que cuenten con la preparación y la cercanía necesarias para comprender los reclamos de la ciudadanía. Si bien existen candidatas que buscan su elección o reelección, sus ideologías deben ser claras y firmes, evitando ceder ante el oportunismo o el juego político tradicional.

Desde hace varios años, diversas asambleas y colectivos de mujeres han exigido no solo paridad en las listas electorales, sino también en los planes de trabajo y en los presupuestos. Se requiere erradicar la violencia de género y contar con políticas públicas efectivas: planes de seguridad con enfoque de género, mejor alumbrado, transporte nocturno seguro, rutas de denuncia eficientes, más guarderías y centros para adultos mayores. Asimismo, es indispensable el reconocimiento del trabajo no remunerado, un presupuesto fijo para casas de acogida y atención legal y psicológica descentralizada en las juntas parroquiales.

Surgen entonces interrogantes fundamentales: ¿Qué propuestas concretas existen para las adolescentes maltratadas o embarazadas, su acceso a la educación y el seguimiento a los casos de femicidio? ¿Están preparadas las nuevas candidatas y aquellas que buscan la reelección para romper estos nudos críticos y actuar con firmeza?

Sonia Salamea Piedra
RED FAVIFE