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

EL MERCURIO

DOMINGO 8 NOVIEMBRE 2026
SUPLEMENTO DOMINICAL
AÑO 20 - N° 1020
CUENCA - ECUADOR

ellas&ellos

VIDA EN FAMILIA



ENTREVISTA | Pag. 3

ELIANA LEÓN

Aborda la importancia de la leche materna y los beneficios del primer contacto entre la madre y el bebé.

TECNOLOGÍA
2 ¿POR QUÉ ENGANCHAN LAS REDES SOCIALES?

MASCOTAS
5 GATOS Y LOS ESPACIOS REDUCIDOS

TEMA
8 MUJERES EN LAS FIESTAS DE CUENCA

¿POR QUÉ ENGANCHAN LAS REDES SOCIALES?



¿Por qué pasamos horas deslizando el contenido en las pantallas? La respuesta no es casualidad; es neurociencia y diseño conductual en su máxima expresión.

Las plataformas digitales están meticulosamente construidas para activar el circuito de recompensa del cerebro mediante la liberación de dopamina, el neurotransmisor asociado al placer y la motivación. Cada vez que recibimos un "me gusta", un comentario o una notificación inesperada, nuestro cerebro experimenta un pico de gratificación similar al que generan los juegos de azar.

Este fenómeno se sustenta en el principio del «refuerzo intermitente»: no sabemos cuándo llegará la próxima recompensa, lo que nos mantiene en un estado constante de anticipación y búsqueda. A esto se suma el miedo a perderse de algo (FOMO, por sus siglas en inglés), que nos impulsa a revisar compulsivamente las actualizaciones para no quedar excluidos del grupo social. Además, el desplazamiento infinito (infinite scroll) elimina las pausas naturales, anulando las señales de autorregulación y facilitando el consumo automático de información. Comprender estos mecanismos no busca demonizar la tecnología, sino invitarnos a un consumo más consciente, recuperando el control de nuestro tiempo y bienestar digital.

NOVEDADES



Bivouac: para los amantes del senderismo

Para los entusiastas del aire libre y la naturaleza —desde jóvenes exploradores hasta caminantes de fin de semana—, Bivouac se ha convertido en la aplicación de senderismo imprescindible de la temporada. A diferencia de los mapas de navegación convencionales, funciona como un cuaderno de bitácora digital interactivo que opera de forma totalmente sin conexión (offline). Permite registrar rutas, condiciones del terreno, puntos de descanso, flora observada y fotografías geolocalizadas sin agotar la batería del teléfono. Su interfaz limpia y legible bajo luz solar directa la convierte en una herramienta accesible para planificar caminatas seguras y conservar recuerdos de nuestras escapadas naturales.



Videojuegos que preservan la historia e impulsan la agilidad mental

El desarrollo de la industria del videojuego consolida su madurez con propuestas que combinan precisión histórica y estimulación mental. Títulos recientes como Phonopolis destacan por su diseño artístico en tres dimensiones pintado a mano, donde el jugador resuelve puzles tácticos para liberar a una ciudad distópica, ejercitando el razonamiento lógico. Asimismo, el relanzamiento adaptado de clásicos como Civilization VI en plataformas portátiles permite explorar la evolución cultural mediante la gestión de recursos. Diversos estudios señalan que las mecánicas de rompecabezas espacial presentes en obras como Big Brain Academy mejoran la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva, convirtiendo al ocio interactivo en un aliado intergeneracional para mantener la mente ágil.



Detección pública de marcas de agua digitales creadas por IA

Con el objetivo de combatir la desinformación en entornos digitales, se ha puesto a disposición pública una herramienta especializada que permite verificar el origen de contenidos creados mediante inteligencia artificial. El software analiza imágenes, archivos de audio y vídeos en busca de marcas de agua invisibles al ojo humano para confirmar si un material fue generado sintéticamente. Esta plataforma busca empoderar a los usuarios de internet, permitiéndoles identificar el contenido automatizado frente al auténtico. La iniciativa representa un paso crucial hacia una mayor transparencia mediática y responsabilidad digital, garantizando entornos virtuales más seguros tanto para adolescentes que navegan diariamente como para adultos mayores.

INFOGRAFIA

Protección infantil frente a los hábitos de uso de pantallas



¿Qué revelan los estudios?

Nuevos datos científicos publicados esta semana asocian el acceso a teléfonos inteligentes en edades tempranas con mayores riesgos en la salud mental y hábitos alimentarios de los adolescentes.

¿Qué sucede?

El estudio advierte que la exposición continua a pantallas en la infancia acelera conductas de comparación social perjudiciales durante el desarrollo cognitivo.



Posibles efectos:

- Mayor ansiedad y baja autoestima.
- Hábitos alimentarios menos saludables.



Nuevas medidas

A raíz de estos hallazgos, diversas instituciones educativas y gobiernos locales han comenzado a aplicar restricciones al uso del celular dentro de las aulas de educación básica.



La medida busca proteger el bienestar mental de los jóvenes, fomentando dinámicas escolares enfocadas en la interacción interpersonal directa y la atención sostenida en clase.

¿Qué podemos hacer?

- Limitar el tiempo de pantallas.
- Fomentar el juego y la convivencia.
- Dar el ejemplo con un uso responsable.



Menos pantallas, más infancia feliz y saludable

ELIANA LEÓN

LA IMPORTANCIA DE LA LECHE MATERNA EN LOS BEBÉS

La doctora Eliana León es especialista en Neonatología, cuenta con un Máster en Nutrición Infantil y un Posgrado en Nutrición Materno Infantil. Además, es Consultora Internacional de Lactancia Materna. Tiene más de 16 años de experiencia en Medicina y 11 años como especialista en Neonatología. Actualmente, labora en una institución pública, en el área de Terapia Intensiva Neonatal, y también brinda atención en consulta privada.



Su interés por la lactancia materna nació de la importancia que representa el inicio de la vida, una etapa en la que el bienestar del bebé es tan relevante como el de la madre.

La profesional explica que existen distintas formas de establecer una lactancia materna exitosa, desde el acompañamiento y la asesoría a las madres durante este proceso. Asimismo, señala que, en caso de optar por la leche de fórmula, es fundamental que esta sea una decisión informada y no únicamente por prescripción médica sin consultar a la madre.

Actualmente, se habla del nacimiento respetado y del parto humanizado, conceptos que buscan garantizar una atención adecuada durante el nacimiento. En este contexto, los profesionales de la salud deben mantenerse vigilantes para asegurar que todo marche bien, evitando intervenciones innecesarias y actuando cuando exista una circunstancia que lo requiera.

Tras el nacimiento del bebé, se produce lo que se conoce como la "hora sagrada", un período fundamental para establecer la lactancia materna y favorecer la adaptación del recién nacido a la vida extrauterina. Durante este tiempo, el bebé comienza a regular su temperatura corporal, estabiliza su frecuencia cardíaca y respiratoria y atraviesa los cambios fisiológicos necesarios para adaptarse a su nuevo entorno.

La doctora destaca que, tanto en un parto normal como en una cesárea, siempre que las condiciones de salud de la madre y del bebé lo permitan, el recién nacido debe tener contacto inmediato con el pecho materno. Este primer acercamiento favorece el proceso de adaptación y estimula la producción de leche, de ahí la importancia de garantizar ese contacto desde los primeros momentos de vida.

Sin embargo, persiste la falsa creencia de que algunas madres no producen leche materna o que, por diferentes circunstancias, no pueden amamantar. A esto se suman situaciones como el dolor durante la lactancia, que pueden llevarlas a abandonarla cuando, en lugar de recibir asesoría y acompañamiento oportunos, optan por la leche de fórmula.

La falta de asesoría puede dificultar el inicio de la lactancia. Cuando no existe una estimulación adecuada por parte del bebé, la producción de leche materna puede disminuir, lo que lleva a algunas madres a creer que no generan la cantidad necesaria para alimentar a sus hijos. Estas situaciones suelen generar preocupación y, en algunos casos, sentimientos de frustración.

La doctora recalca que todo parte del respeto al momento del nacimiento y de las condiciones necesarias para establecer la lactancia materna. Es fundamental que el personal de salud no interfiera innecesariamente en ese primer vínculo entre la madre y el bebé.

La doctora Eliana León invita a conocer más sobre esta temática a través de su página Kuna Maternidad y Lactancia, donde comparte información y orientación para las madres y sus familias. Para mayor información, pueden contactarse al 099 143 5258.

Texto y fotos: Fernanda Ramón



La salud de la fibra capilar empieza en la raíz

Solemos invertir tiempo y recursos en tratar las puntas de nuestra cabellera, olvidando que el tallo capilar es una estructura químicamente inerte. La verdadera vitalidad del cabello se gesta en el cuero cabelludo, una extensión de piel con una biología compleja que alberga el folículo piloso y su microbioma.

Desde la tricología y la dermatología, se enfatiza que la salud capilar depende directamente del equilibrio folicular y de la microcirculación sanguínea que aporta nutrientes a la matriz. Cuando el cuero cabelludo acumula exceso de sebo, células muertas o residuos de productos de peinado, los folículos se asfixian, lo que puede debilitar la hebra y derivar en la caída prematura o el afinamiento capilar.

Para cuidar la raíz, la clave reside en seleccionar un limpiador ajustado al pH cutáneo y a las necesidades específicas de la piel (seca, grasa o sensible), reservando la mascarilla o acondicionador exclusivamente de medios a puntas. Acompañar el lavado con masajes circulares suaves usando la yema de los dedos estimula el riego sanguíneo y fortalece el anclaje. Una raíz limpia, oxigenada y nutrida es la única garantía para lucir una melena fuerte, elástica y llena de vida a cualquier edad.

CONSEJITOS!



Fotoprotección 360°

La fotoprotección 360° cuida la piel frente a la radiación UVA (fotoenvejecimiento), UVB (quemaduras), luz azul de pantallas y radiación infrarroja. La dermatología respalda el uso diario de protectores de amplio espectro con FPS 30 o superior, complementados con sombreros y gafas de sol. Reaplicar cada dos horas previene el daño celular acumulativo y mantiene la piel sana a cualquier edad.

Gua Sha



El Gua Sha es una técnica milenaria de la medicina tradicional china que utiliza una piedra plana, generalmente de jade o cuarzo, para masajear el rostro. Desde una perspectiva anatómica, su práctica correcta estimula la microcirculación sanguínea y favorece el drenaje linfático, ayudando a reducir la retención de líquidos y la hinchazón facial. Para evitar dañar los tejidos, es fundamental aplicarlo siempre con un sérum o aceite deslizante, realizando movimientos suaves y ascendentes desde el centro del rostro hacia los contornos.

Realza tus canas



Para mantener las canas masculinas impecables, la clave es la hidratación y el matizado. Al perder melanina, el cabello se vuelve más poroso y propenso a amarillear por el sol o la contaminación. Aplica un champú matizador con pigmentos violetas una vez por semana y usa un acondicionador nutritivo a diario para aportar suavidad, brillo y un acabado elegante.



GATOS Y ESPACIOS REDUCIDOS

Los gatos domésticos conservan intactos sus instintos de exploración, caza y territorialidad. Sin embargo, en departamentos o casas urbanas donde el acceso al exterior está restringido por seguridad, el confinamiento sin estímulos puede desencadenar sedentarismo, obesidad y trastornos de conducta derivados del estrés.

La solución reside en la "gatificación" del hogar: un enfoque de diseño interior que adapta el entorno para satisfacer sus necesidades etológicas sin comprometer la estética. La clave principal es la tridimensionalidad. Los gatos perciben el espacio en altura, por lo que instalar repisas escalonadas, pasarelas de pared y rascadores verticales les ofrece puntos de observación elevados donde se sienten seguros y estimulados.

Asimismo, es fundamental habilitar zonas de refugio en áreas tranquilas, esconder juguetes o dispensadores interactivos para incentivar el forrajeo, y colocar rascadores cerca de sus lugares de descanso. Especialistas en etología felina enfatizan que un entorno enriquecido reduce drásticamente la ansiedad, previene problemas urinarios asociados al estrés y fomenta el ejercicio físico.

Adaptar nuestro hogar no requiere grandes reformas: con pequeños ajustes estratégicos transformamos cualquier espacio en un santuario seguro y funcional para nuestro compañero.

Truquitos:

CÓMO CUIDAR UNA PERRA EN CELO

Cuidar a una perra en celo requiere atención y prevención. Mantén las salidas siempre con correa y en zonas tranquilas para evitar contactos no deseados con machos. En casa, extrema la higiene con bragas protectoras de celo y limpia suavemente su área vulvar para prevenir infecciones. Bríndale un espacio cómodo, tranquilo y mantén al día su hidratación. Finalmente, vigila cualquier síntoma anómalo, como letargo o secreciones inusuales, y consulta con tu veterinario para evaluar la esterilización preventiva.





ASIENTO DE SUEGRA

El cactus asiento de suegra (Echinocactus grusonii) es muy resistente, pero exige claves precisas. Ubícalo en un lugar con luz solar directa y abundante, idealmente de seis a ocho horas diarias. Utiliza un sustrato altamente poroso, con excelente drenaje para evitar que el exceso de humedad pudra sus raíces. Riégalo con moderación únicamente cuando la tierra esté completamente seca, reduciendo drásticamente el riego en invierno. Protégelo de heladas y manipúlalo con pinzas largas o guantes gruesos.

AMERICAN STAFFORDSHIRE TERRIER

El American Staffordshire Terrier, también conocido como Amstaff, es una raza fuerte, leal y afectuosa que combina energía con un carácter equilibrado. Originario de Estados Unidos, este perro ha ganado popularidad como compañero familiar gracias a su personalidad protectora y sociable. es conocido por su carácter equilibrado, valiente y leal. Es un perro seguro de sí mismo, pero también muy afectuoso con su familia.



Museo de Historia de la Medicina del Azuay

"Guillermo Aguilar Maldonado"

El Museo de Historia de la Medicina del Azuay constituye uno de los patrimonios históricos, científicos y culturales más importantes del Austro Ecuatoriano. Su historia está íntimamente ligada al desarrollo de la medicina cuencana, al antiguo hospital "San Vicente de Paúl", a las Hermanas de la Caridad y a los médicos que contribuyeron al progreso de esta noble profesión.

La historia del Museo de la Medicina comienza mucho antes de su creación, es decir, con la construcción del antiguo Hospital "San Vicente de Paúl". Recordemos que en 1861 se impulsó la construcción del establecimiento hospitalario durante el gobierno del presidente Gabriel García Moreno. Para organizar la atención hospitalaria, se contrató en Francia a las Hermanas de la Caridad, quienes llegaron a Cuenca en 1869. Fueron cinco religiosas, encabezadas por la superiora Sor Ángela Mourguin, quienes asumieron las responsabilidades de enfermeria y administración hospitalaria. El Hospital "San Vicente de Paúl" fue solemnemente inaugurado el 27 de octubre de 1872. Durante más de un siglo esta casa de salud constituyó una institución fundamental para la atención de los enfermos de Cuenca y de las Provincias del Austro. Fue el escenario de la evolución de la medicina clínica y quirúrgica, del desarrollo de la enfermería profesional, de la incorporación progresiva de instrumental médico, de la formación y el ejercicio de generaciones de profesionales y de la consolidación de la enseñanza médica en Cuenca.

El 12 de abril de 1977, después de 105 años de servicio, el Hospital "San Vicente de Paúl" cerró sus puertas como establecimiento hospitalario y sus servicios pasaron al nuevo Hospital "Vicente Corral Moscoso". Al cerrar el antiguo Hospital surgió la preocupación por rescatar sus instalaciones, sus equipos y los testimonios materiales de la medicina de otras épocas.



Fachada principal de ingreso al Museo de Historia de la Medicina del Azuay. Av. 12 de abril y Fray Vicente Solano.



Hermanas de la Caridad. Historica fotografía captada en el primer patio del Hospital San Vicente de Paul. Año 1920

La Sociedad de Historia de la Medicina del Azuay desempeñó un papel fundamental en esta iniciativa y el referido proceso tuvo varios momentos importantes: El 23 de abril de 1982 se suscribió un Convenio entre el Ministerio de Salud, la Sociedad de Historia de la Medicina y el Museo del Banco Central para impulsar la recuperación del inmueble. En 1983 concluyeron los trabajos de restauración y se recuperaron



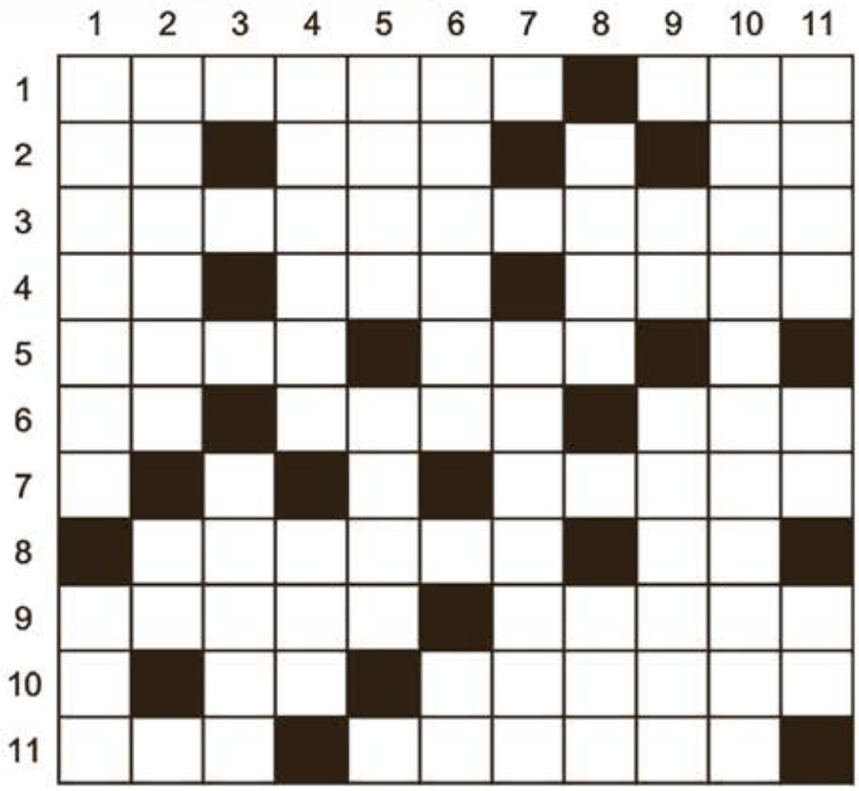
Recetario de la botica Guayaquil.

espacios patrimoniales. En 1988 comenzó el proceso de organización y montaje de las colecciones. En 1996 se produjo la fundación oficial del Museo de Historia de la Medicina. Sus principales gestores fueron el Dr. Guillermo Aguilar Maldonado y la Dra. Magdalena Molina Vélez quienes contaron siempre con la importante colaboración de otros entusiastas colegas en tan interesante empresa cultural. El Museo conserva una amplia colección de piezas históricas relacionadas a importantes especialidades en el campo de la Cirugía, Cardiología, Traumatología, Patología Clínica, Urología, Neumología, Ginecología, Pediatría, Neurología, Oftalmología, Otorrinolaringología, Odontología, Farmacia, además, en equipamiento hospitalario, etc. El recorrido museográfico se ha organizado en 14 salas, que permiten apreciar la evolución de las antes mencionadas especialidades médicas, incluso posee una sala relacionada con la medicina ancestral, también la existencia de un jardín de plantas medicinales que conecta el patrimonio histórico con los conocimientos etnobotánicos de nuestros pueblos.

El Museo de Historia de la Medicina del Azuay es un espacio que conserva la memoria de los médicos, de las religiosas, de los investigadores y trabajadores sanitarios que construyeron la historia de la salud en Cuenca y el Austro.

Saúl Chalco Quezada
SOCIEDAD DE HISTORIA DE LA MEDICINA DEL AZUAY

Crucigrama



HORIZONTALES

1. Gramófono sin bocina exterior. Voz mexicana para estimular el caballo.
2. Iniciales de Ulises Arias. En Nicaragua voz de aprobación. Logaritmo neperiano.
3. Que tienen acciones en una compañía.
4. Níquel. Compañía mundial de productos de seguridad. Vaso de colmena.
5. Árbol que en Colombia es usado como ungüento. Entregar.
6. Preposición. Año en inglés. El alimento de cada día.
7. Presta cooperación.
8. Poner a la vela el buque. Iniciales de Ernesto Olmos.
9. Fruto del olivo. Sufijo de abundancia.
10. Prefijo de huevo. Lo cojas desprevenido.
11. Red de interconexión de varias computadoras. Persona muy parecida a otra.

VERTICALES

1. Prenda para cubrir la mano. Aceite en inglés.
2. Porción de alimento. Símbolo químico del aluminio.
3. Aeronave que funciona con motores.
4. Crustáceo comestible en Perú. Duración de las cosas eternas.
5. Órganos de la vista. Pronombre personal femenino.
6. Pernil de puerco. Río del norte de Italia.
7. Labrarais, surcarais.
8. Cocer a la brasa. Mil cincuenta y uno en romano.
9. En informática comando de Unix. Siembra que hace el hortelano.
10. Aeronaves sin motor.
11. Agencia de noticias italiana. Símbolo químico del Sodio. Existe.

Sopa de letras

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

RADAR

DISTANCIA
ECO
INFORMACIÓN
ONDAS
PULSO
RADAR
RADIO
SUBMARINO
TECNOLOGÍA
VELOCIDAD

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

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

Mujeres EN LAS FIESTAS DE CUENCA



Hemos celebrado nuestras fiestas de Independencia con mucho corazón y alegría. El orden y la mesura han sido evidentes: tanto propios como turistas han disfrutado tranquilamente de las atracciones de nuestra preciosa ciudad; incluso las 'curas de espanto' se han ofertado de manera más organizada.

Por primera vez en la historia de esta noble ciudad, una mujer lidera la celebración: la Alcaldesa subrogante Marisol Peñaloza. Junto a ella, presidieron el evento la Ministra de Gobierno Dra. Nataly Morillo en representación del Ejecutivo, Asambleístas como Camila León y otras personalidades que nos honraron con su presencia.

Expresamos un profundo agradecimiento al Concejo Cantonal de Cuenca por las distinciones otorgadas a este meritorio grupo de ciudadanos y mujeres. Sus obras dignas, emprendidas y mantenidas a través de la labor cotidiana, enriquecen incesantemente a nuestra sociedad. Se entregaron insignias reconociendo trayectorias educativas, como el Reconocimiento a la Educación Básica al Colegio Manuela Garaicoa de Calderón, y la distinción al Mérito Turístico. Estos reconocimientos y acuerdos aplauden las acciones de mujeres valiosas que han intensificado sus vidas y han sabido aprovechar sabiamente su labor.

Representando nuestro folclor ancestral, Heidy Fernández, una joven de nuestros campos, ha sido designada Chola Cuencana y representante del patrimonio andino. Esperamos con entusiasmo su gestión en pro de la ruralidad.

El Cabildo de Mujeres agradece especialmente la distinción a Carmen Ortiz Gomes, a quien se le designó la presea Ramona Cordero y León. Este reconocimiento fortalece la lucha sostenida por dicha asociación, que busca la equidad de género y brinda ayuda y protección a personas que lo merecen por su estado de indefensión.

Nuestra Alcaldesa concluyó este magno evento anunciando la difusión de convenios y mejoras en la infraestructura de centros educativos; gestiones efectivas para los permisos de funcionamiento de los hospitales municipales de Baños y Ricaurte; y dejó sentada la ansiada reconstrucción del Aeropuerto Mariscal La Mar para el 2027.

Sonia Salamea Piedra
RED FAVIFE