

ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA

ENTREVISTA | Pag. 5

Gabriela y Daniela López

Entre pinceles y pintura

3

Polvos matificantes

4

¡El regreso del corsé!

8

Dismorfia del selfie: la belleza con filtros

Un buscador 100 % peruano

El norte global ha llevado la delantera en cuanto a desarrollos tecnológicos, pero desde el sur global se están haciendo cosas muy interesantes y de avanzada. Un ejemplo es Héctor Díaz, un estudiante peruano de 19 años que desarrolló Konlap, un buscador web para encontrar información en 109 idiomas. Por esta creación, Microsoft lo premió con 150.000 dólares a través de su división Microsoft For Startups. Además, tras su lanzamiento, Konlap obtuvo el financiamiento de Emergent Ventures. Díaz dijo que "los buscadores son una herramienta clave para que las personas accedan



a información no solo en inglés, sino también en otros idiomas".

Slack nos trae novedades



La plataforma de mensajería y comunicación para empresas Slack, que ha ganado gran popularidad desde el inicio de la pandemia, anunció varias novedades, entre ellas una nueva pizarra y la función de video y de compartir pantalla múltiple en las conversaciones espontáneas. Slack incluirá video, pantalla compartida múltiple e hilos de mensajería en la función conocida como "huddles" de conversaciones espontáneas de audio a partir de las próximas semanas. La nueva pizarra, que estará disponible en 2023, permite modificaciones automatizadas por parte de cualquier usuario e integra datos de sistemas como el popular Customer 360.

Drones inspirados en abejas para la construcción

Un equipo internacional ha creado una flota de robots voladores, inspirados en animales como las abejas o las avispas, que pueden construir estructuras impresas en 3D mientras vuelan, lo que puede ser muy útil para construir viviendas o infraestructuras en zonas remotas o de difícil acceso. Los robots han sido diseñados por Investigadores del Imperial College de Londres y de Empa -los Laboratorios Federales Suizos de Ciencia y Tecnología de Materiales-. [9:49, 22/9/2022] Marcela Zamora: Aunque el sector de la construcción ya emplea robots terrestres para la construcción "in situ", suelen estar limitados por la altura máxima a la que pueden operar y, en el caso de los sistemas a gran escala, deben



estar conectados a una fuente de alimentación, circunstancias que reducen su maniobrabilidad. (EFE)

Crean dispositivo para seguir la progresión del Parkinson

Un dispositivo inalámbrico creado por investigadores del Instituto Tecnológico de Massachusetts (EE.UU) monitoriza de forma constante la velocidad de la marcha de un paciente con Parkinson y puede evaluar la progresión de la enfermedad entre las visitas al médico. La enfermedad de Parkinson afecta a más de 10 millones de personas en todo el mundo y los médicos suelen evaluar a los pacientes poniendo a prueba sus habilidades motoras y funciones cognitivas.

El dispositivo para uso doméstico puede monitorear el movimiento y la velocidad de la marcha de un paciente, lo que se puede usar



para evaluar la gravedad y progresión de la enfermedad, así como la respuesta a la medicación. Del tamaño de un rúter Wi-Fi, recoge datos mediante señales de radio que se reflejan en el cuerpo del paciente cuando se mueve por su casa. EFE

Los Supersónicos 60 años

Develando un futuro animado
En septiembre de 1962, en plena euforia del desarrollo del programa espacial de EE.UU., se estrenó en la cadena de TV ABC la serie animada "Los Supersónicos", ambientada en el año 2062.

| | | | |
|---------------------------------------|--|--|---|
| Título original The Jetsons | Serie original 24 capítulos hicieron parte de la primera temporada (1962-1963) | Años ochenta 2 temporadas nuevas fueron producidas entre 1985 y 1987 | Película La película oficial, dirigida por sus propios creadores, fue estrenada en 1991 |
|---------------------------------------|--|--|---|

La serie gira alrededor de Súper, su vida en familia y su trabajo en "Spacey Space Sprockets Inc." en el año 2062.

Ultra Súnico (Jane Jetson) - Madre
Super Súnico (George Jetson) - Padre
Señor Júpiter (Mr. Cosmo Spacely) - Jefe de Súper

Creadores
William Hanna (1910-2001)
Joseph Barbera (1911-2006)

Hanna-Barbera
"Tom y Jerry", "Los Picapiedras", "El día Yogi", "Scooby-Doo", entre otras series animadas icónicas, hacen parte de las creaciones del duo Hanna-Barbera

Lucero Súnico (Lucy Jetson) - Hija
Cometa Súnico (Elroy Jetson) - Hijo
Astro - Perro mascota
Robotina (Rose) - Robot de servicio

El 31 de julio de 2022 se cumplió la fecha de nacimiento de Súper, que en la serie tiene 40 años

Futuro imaginado vs. Futuro real
Las videollamadas, los comandos de voz, la TV 3D, las cámaras endoscópicas, los libros digitales, entre otros, son algunos de los inventos anticipados en la serie.
Los carros voladores, las vacaciones en Venus y las píloras que se convierten en comidas completas aún están lejos del horizonte

Netflix EFE



POLVOS MATIFICANTES

Los polvos matificantes sirven tanto para fijar el maquillaje como para evitar los brillos provocados por el sudor, la humedad o la propia grasa de la piel del rostro. Son también perfectos para unificar la tez.

Existen dos tipos de polvos matificantes: los translúcidos (que son universales) y los polvos con color.

En caso de optar por los segundos, debes elegir un tono muy parecido por no decir idéntico a tu tez natural para que no se noten.

La manera correcta de aplicarlos es hacerlo después de colocar la base de maquillaje o el corrector; aunque si tu estilo es natural y no usas base, también puedes aplicarlos directamente sobre la piel hidratada.

Debes colocar poca cantidad de producto en las zonas

donde exista más brillo o exceso de grasa, como sería la zona T.

También se los puede utilizar para sellar el corrector de ojeras, la sombra de ojos o incluso el pintalabios.

Recuerda usar poca cantidad ya que pasarse con su aplicación puede crear un efecto antinatural y dejarte una tez excesivamente clara.

Estos polvos también te ayudan a fijar el color, como el de tu delineador, para que no se corra; tan solo aplica una capa de delineador, luego con un pincel un poco de polvo translúcido y una nueva capa de delineador, así lograrás que quede intacto por más tiempo.

Lo mismo lo puedes hacer para fijar tu labial, sólo evita usar demasiado producto para no crear una pasta sobre tus labios.

Truquitos

Estos polvos matificantes también te ayudan a conseguir unas súper pestañas! Aplica una capa de mascara de pestañas y con una brocha pequeña aplica un poco de polvo sobre ellas, verás cómo se adhiere y crea un efecto increíble. Coloca luego otra capa de mascara de pestañas para sellar y notarás la diferencia!



Manicuras naturales

Las manicuras naturales decoradas están muy de moda, ya atrás quedaron la uñas súper adornadas y llamativas. Este tipo de manicura consiste en llevar la base de las uñas transparente o de un tono muy natural e incluir algún tipo de detalle a través de esmaltes de color, de brillo o con delicadas aplicaciones.



Ingredientes AHA

Los alfa-hidroxiácidos o AHA (Alpha-Hydroxy Acids) son moléculas ácidas que aumentan la velocidad del ciclo de renovación de las células muertas, promoviendo la desca-mación; exfolian la piel sin necesidad de frotar. Son ingredientes que consiguen mejorar la textura de la piel y los encontramos en las formulaciones de cremas y serums. Se extraen sobre todo de las plantas y son muy eficaces para mejorar la calidad de la piel, actúan en la capa más superficial, retirando células muertas y aportando luminosidad.



Mascarillas



En el mercado existe varias opciones de mascarillas faciales para hombres, dependiendo de las necesidades individuales: las hay antiarrugas, hidratantes, reafirmantes, etc. Es recomendable que te aplique estas mascarillas un par de veces por semana, ya que tratan la piel con un poder concentrado que la dejará suave, lisa y energizada. Pueden hidratar la piel, desintoxicar, quitar grasa, mejorar la circulación, la apariencia de los poros, y mucho más.



¡El regreso del corsé!

El corsé es una de las prendas femeninas más antiguas, antes se las llevaba como una prenda interior cuya función era estilizar el cuerpo femenino, tenía varias varillas de metal y no eran muy confortables.

Hoy ha vuelto a la moda, pero de una forma diferente y mucho más cómodos. Los hay en diversos modelos y materiales, para todos los gustos.

Aunque no es una prenda de fácil combinación, aquí te dejamos algunos tips de los expertos en

moda:

- Puedes llevarlo sobre camisas o camisetas básicas, combinándolo con pantalones de basta ancha, para que equilibren la parte superior. No los uses con skinny jeans, leggings o cualquier pantalón ajustado a la silueta!
- La combinación de colores es crucial, puedes elegir dos o tres tonos en la misma gama o al contrario opta por un contraste llamativo. El corsé es una apuesta segura si le das todo el protagonismo dentro de tu look.

• Con jeans: es una apuesta básica que funciona súper bien. Eso sí, que sean jeans de basta recta o ancha. Puedes combinarlo con una casaca o un blazer.

• Con un pantalón de vestir wide leg, para un look sofisticado pero muy sensual.

• Sobre un vestido camisero, de extensión midi, para definir tu silueta.

• Puedes también usarlos a manera de tops, sin nada por debajo, y combinarlos con pantalones y faldas.

CONSEJITOS!

Satinados



Otra tendencia que vuelve, los vestidos satinados! Esta prenda está muy de moda actualmente y nos recuerda a los vibrantes años 80. Son ideales para un compromiso elegante si los llevas con los accesorios adecuados y un par de tacones; pero también los puedes usar para el diario, si los combinas por ejemplo con un suéter de punto, o con una casaca jean y con zapatos deportivos! Una prenda multifacética que te sacará de muchos apuros!

La capa



Una prenda muy elegante que eleva cualquier atuendo a otro nivel; sin embargo la capa agrega volumen a la parte superior del cuerpo, por lo tanto, debes darle balance a tu figura usando prendas más ajustadas abajo como pantalones pitillo, leggings, o faldas tipo tubo. Si la usas escoge accesorios simples, por ejemplo, combinarla con bolsos a la mano o tipo clutch, aretes pequeños, etc. Van bien con calzado tipo botín, o botas altas.

LO INN



La modelo española Marta López posa durante el Vogue Fashion's Night Out. Viste un conjunto en color rosa, donde destaca el pantalón de basta recta y un top tipo corsét con una tira de amplia caída que le aporta extrema elegancia.

Un emprendimiento de cuadros de las hermanas Gabriela y Daniela López



El emprendimiento se caracteriza por tener cuadros personalizados, elaborados a mano, con las dimensiones exactas para un espacio del hogar. “La tendencia en arquitectura tiene espacios de doble altura y requiere obras grandes”, cuenta Gabriela.

Sus diseños se han entregado a nivel nacional. Basándose en las medidas se realiza un asesoramiento en diseño, técnica y paleta de colores. La propuesta artística se entrega en forma digital, de acuerdo a las necesidades y gustos de las personas que requieren los cuadros. En otros casos, los clientes tienen un espacio, requieren de la decoración, pero al no tener un diseño definido se realiza un asesoramiento completo con varias propuestas.

Tanto Gabriela como Daniela colaboran en la misma obra, siendo fundamental el criterio de las dos en la elaboración de los cuadros. El trabajo se fusiona entre la obra de arte y una obra decorativa, atendiendo a la necesidad en los nuevos diseños de construcción.

Mosaico

Las hermanas Gabriela y Daniela López impulsan el emprendimiento Mosaico, que surgió hace cuatro años, dedicado a la elaboración de cuadros personalizados con un estilo moderno.

Cuando Daniela cursaba el colegio se vinculó a la academia de arte de Olmedo Alvarado y aprendió las técnicas de pintura. Sus obras decoraron su hogar y se convirtió en la vitrina para exponer su talento.

La iniciativa para emprender se fortaleció cuando Gabriela buscó un cuadro para decorar su hogar, pero lamentablemente lo que existía en el mercado no cumplía con sus requerimientos.

Aunque Daniela inició más temprano en el aprendi-



zaje de la pintura, Gabriela también se sintió atraída y se capacitó. La familia destaca por ser de hábiles pintores aficionados, diseño, arquitectura y manualidades.

La aceptación les impulsó a crear un taller para la elaboración de cuadros, siendo las redes sociales el espacio para exponer su arte. Para iniciar armaron una colección de más de 50 ejemplares en varios formatos. “Presentamos la colección y fue el inicio de Mosaico. Además, armamos un catálogo y lo compartimos con tiendas de decoración”, cuenta Daniela.



Las obras de mosaico son abstractas, pero también crean pinturas figurativas, mezclando las dos ideas, dependiendo de los gustos de los clientes. Ellas trabajan con acrílico sobre lienzo, mezclando materiales. Se agrega esmalte y cera para fijar la pintura, consiguiendo diferentes acabados y texturas.

Sus cuadros se exhiben en redes sociales y para asesoramiento está disponible el contacto 0994361022. Las obras se entregan ente 15 a 20 días.

Gabriela y Daniela están dedicadas a impulsar su marca. Comparten tiempo diario en el taller en horarios híbridos, aprovechando la cercanía de sus hogares.



Manuel Salgado, Gerente de Negocios de Mr. Chanco; María Elisa Valenzuela, Gerente Comercial de la línea de cerdos y Xavier Tobar, Director de Comunicación de Pronaca

Mr. Chanco con nueva línea familiar

Pronaca presentó su nueva línea familiar Mr. Chanco, con el objetivo de entregar alternativas a las familias ecuatorianas que buscan más porciones al mejor precio, en cortes de alta demanda, con peso y precio marcado en el empaque.

Mr. Chanco ha adaptado los productos a cada necesidad de venta: productos al granel

de 1 kg y 5 kg, líneas de bandejas, productos adobados y línea parrillera, entre otros.

Esta nueva línea familiar está disponible en frigoríficos y tiendas de barrios en tres presentaciones que rinden desde seis hasta nueve porciones por producto:

- Hueso carnudo

- Chuleta sin hueso
- Fritada

Manuel Salgado, gerente de negocios de Mr. Chanco, señaló que el consumo de la carne de cerdo se ha recuperado en el país, luego de que se registró una reducción a raíz de la pandemia de la COVID-19.

“El consumo per cápita está en alrededor de nueve kilos al año, en la pandemia hubo una disminución, pues antes estaba en alrededor de 11 kilos anuales, ahora se está recuperando el sector”, indicó Salgado, durante la presentación de los nuevos productos en Cuenca.

María Elisa Valenzuela, gerente comercial, indicó que estos cortes son los que tienen más demanda en el mercado y el gramaje de esta línea se ha enfocado en la ama de casa y un grupo familiar de cuatro personas, lo que permite que una familia tipo ecuatoriana puede preparar el almuerzo y la cena.

Sabías qué:

- Su consumo se ha estigmatizado y la gente cree que es un alimento alto en grasas que daña la salud; por el contrario, posee propiedades benéficas como proteínas, minerales, vitaminas del grupo B y aminoácidos esenciales necesarios para una buena nutrición.
- La carne de cerdo contiene un 18-20% de proteínas de alto valor biológico. Prácticamente no tiene hidratos de carbono, que se pueden complementar al cocinar.
- Es rica en minerales como hierro, zinc, fósforo y potasio. Lleva poco sodio, lo cual es positivo si mantenemos este contenido bajo al cocinar.
- Acompañada de una dieta balanceada la carne de cerdo aporta gran cantidad de nutrientes al organismo, necesarios para un mejor funcionamiento de este. (REM)



Dismorfia del selfie: la belleza con filtros

La dismorfia del selfie, un tipo trastorno dismórfico corporal, gana terreno a grandes pasos y fija en su punto de mira las poses, los filtros y la falsa naturalidad que se promueve en las redes sociales.

Y es que, pese a que la distorsión de la autopercepción no es una novedad, ha surgido un nuevo concepto ligado a ello: desde el Boston Medical Center ya se habla de la "dismorfia del selfie", un trastorno dismórfico corporal (TDC) que agrupa a un tipo de paciente que busca pasar por el bistrú con tal de parecerse a sus propias fotos retocadas.

Hablamos con la profesora colaboradora de los Estudios de Psicología y Ciencias de la Educación de la Universidad Oberta de Catalunya (UOC) y directora de la iniciativa social "cultura emocional pública", Mireia Cabero Jounou, para conocer en mayor profundidad este extendido

fenómeno y las bases sobre las que se asienta.

Referentes irreales, problemas muy reales

El papel de las nuevas tecnologías es clave para comprender la cabida de este trastorno en la sociedad actual. En este sentido destaca el estudio sobre TDC elaborado por la Universidad Católica de Chile, que estima que el primer pico del trastorno dismórfico corporal aparece a los 16 años aproximadamente. Todo esto sabiendo que, según datos del 2021 del Instituto Nacional de Estadística (INE), el 70 % de los menores entre 10 y 15 años disponen de un móvil.

En otras palabras, la interacción social a través de las pantallas cada vez es más temprana y, con ello, la asimilación de ideales de belleza inalcanzables también. Porque la exposición a redes sociales no es otra cosa que eso: ver la falsa perfección e intentar alcanzarla.

Los adolescentes, víctimas

La interacción en redes, como consumo activo de esos ideales, hace que el trastorno dismórfico corporal se abarque de otra forma. La cercanía con los famosos, definida por la comunicación de igual a igual, hace que se asuma como "verosímil" la realidad digital, con todo lo que ello implica.

Esta importancia que se le da hoy a lo que se muestra en redes cambia todo. Hasta las prioridades: así, las mujeres de entre 16 y 25 años se estima que pasan hasta cinco horas a la semana tomando, retocando y compartiendo selfies, teniendo esto estragos incuestionables en la autoestima y autopercepción.

Los más jóvenes, por tanto, son un target fácil de este tipo de trastorno. Y hasta el propio Mark Zuckerberg lo sabe.

Polémica por la toxicidad de las redes

Allá por septiembre de 2021, The Wall Street Journal publicó documentos internos que reflejaban algo que el creador de Facebook decidió ocultar: Instagram empeora la relación con su cuerpo en un tercio de la población adolescente, elevando los niveles de ansiedad y depresión.

Síntomas

Hay ciertas conductas que pueden connotar este trastorno psicológico. De esta forma se distinguen:

- Necesidad de camuflaje, que se manifiesta con el empleo de maquillaje, ángulos, posturas que puedan favorecer nuestra imagen
- Comparación con uno mismo y los demás
- Conducta de verificación, que consiste en mirarse de forma compulsiva e insistente al espejo
- Aseo e higiene excesivo
- Pellizcarse la piel
- Inseguridad
- Baja autoestima
- Conductas evitativas, como puede llegar a ser cancelar citas con tal de no ser juzgados

Pero ¿por qué tanta preocupación por el físico? Todo por la aceptación

Y, aunque los nuevos movimientos "body positive" y la aparición mediática de nuevos conceptos de belleza legitimen de forma inmediata ideales fuera de lo normativo y se tornen en algo esencial, todavía no son suficientes. (EFE)