

OCTUBRE | DOMINGO 9

SUPLEMENTO DOMINICAL

AÑO 15 - N° 811

CUENCA - ECUADOR

ENTREVISTA | Pag. 5

Ana Carolina Cárdenas

Cuencana certificada
en organización de espacios

3 El desayuno
un plus en la belleza

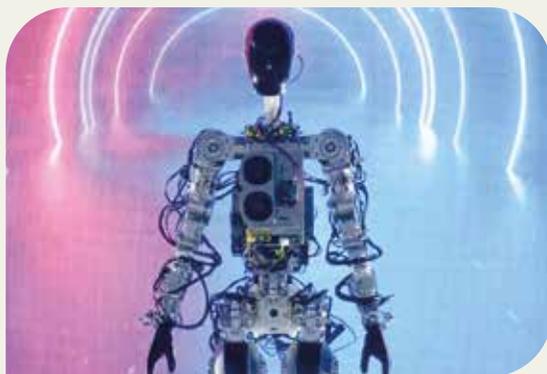
4 Bolsos
de moda

8 Ruido blanco
para dormir

ellas & ellos
VIDA EN FAMILIA

Elon Musk revela un prototipo de robot humanoide que riega las plantas

El multimillonario sudafricano y consejero delegado de Tesla Elon Musk reveló un prototipo de robot humanoide que, entre otras cosas, es capaz de regar las plantas, transportar cajas y mover barras metálicas. Musk explicó que el robot utiliza el software de aprendizaje automatizado y los sensores desarrollados por la empresa de vehículos eléctricos que él dirige. Cuando salga a la venta, el precio de este robot -bautizado como "Optimus"- será probablemente inferior a los 20.000 dólares, indicó el multimillonario, conocido mundialmente por sus excentricidades.



"Optimus" tiene una batería de 2,3 KWh y conectividad a redes Wi-Fi y LTE.

Google Home tiene gran actualización



Google Home cambia por fin su diseño para adaptarse a los nuevos cánones de belleza en las aplicaciones para teléfonos móviles tanto Android como iOS. Esta aplicación que sirve para controlar dispositivos de todo tipo como el recién presentado Google Nest WiFi Pro como también bombillas o enchufes inteligentes. Aparte de las mejoras estéticas, Google Home llega con nuevos cambios para hacer que el control de los dispositivos que forman parte del hogar conectado sea mucho más accesible y fácil. Se ha creado una pestaña de favoritos donde se podrán guardar diferentes productos o elementos que se usen de forma recurrente a lo largo del día. También ofrece un acceso directo a las rutinas del Asistente de Google lo que permite crear diferentes rutinas de forma fácil para los dispositivos.

Life360, una app para sentirse segura

Luego de descargarla la aplicación creas un grupo privado, puede ser con tu familia, tus amigas, etc. Seleccionas los lugares que más frecuentas como tu casa, universidad, trabajo, etc. Durante el día mientras te vas moviendo de un lado a otro tu grupo recibe notificaciones que has llegado al lugar sin problema. Si llegase a haber un problema puedes enviar un alerta a tu grupo donde todos los miembros recibirán un mensaje de voz, de texto y un e-mail avisando que algo no está bien. Dentro de la propia app hay también un chat para poder hablar con tu grupo. Todos los mensajes son privados y ningún otro grupo puede verlo. Todos en el mismo grupo pueden ver por dónde andas.



Life360 hace énfasis en su GPS, uno de los más precisos del mercado, dando la exacta ubicación de cada persona.

NOBEL

Svante Pääbo, padre de la paleogenómica, nuevo Nobel de Medicina



El sueco Svante Pääbo fue distinguido con el Nobel de Medicina por sus estudios sobre la evolución humana, que incluyen la primera secuenciación del genoma de homínidos extintos y las transferencias genéticas entre subespecies, además de crear una nueva disciplina: la paleogenómica.

Sus hallazgos han sido usados de forma extensiva por la comunidad científica para mejorar la comprensión sobre el ser humano y han revelado que secuencias genéticas arcaicas de homínidos extinguidos influyen en la psicología de los hombres actuales o en la respuesta inmunológica, destacó la Asamblea Nobel del Instituto Karolinska de Estocolmo, institución que otorga cada año el galardón.

Pääbo usó tecnología existente y aplicó sus propios métodos para extraer y analizar ADN antiguo, cuando se consideraba imposible poder recuperar ADN de hace 40.000 años

A finales de la década de 1990, casi todo el genoma humano había sido secuenciado, lo que hizo posibles estudios sobre la relación genética entre poblaciones humanas, pero no entre los hombres actuales y especies extintas, como los neandertales, que desaparecieron hace unos 30.000 años.

Durante su doctorado en Berkeley (Estados Unidos) en el grupo de Allan Wilson, pionero en la biología evolutiva, empezó a desarrollar métodos en esa área para afrontar un reto mayúsculo: tras miles de años, solo quedan pequeños fragmentos de ADN, contaminado además por material genético de bacterias y humanos contemporáneo.

Ya trabajando en la Universidad de Múnich (Alemania), Pääbo decidió analizar ADN de mitocondrias, orgánulos de las células que contiene su propio ADN, presente en miles de copias, lo que le permitió secuenciar con éxito por primera vez material de un hueso de 40.000 años de antigüedad.

El siguiente paso, desarrollado en el Instituto Max Planck de Leipzig (Alemania) fue secuenciar todo el genoma de un neandertal, algo que logró en 2010 y que hizo posible "lo que parecía imposible".

Ese logro permitió investigar la relación entre los neandertales y los humanos de hoy en día, revelando por ejemplo que el ADN de aquellos era más similar al de los hombres originarios de Europa y Asia que al de los de África. (EFE)

Una plataforma para aprender: Ta-Tum

Es un divertido y dinámico sitio web que sirve para estimular la lectura. En este sitio web, seis personajes con el rol de detectives (Helena, Axel, Oto, Circus, Zinca y Aristide) guían a los estudiantes hasta conseguir que se conviertan en investigadores literarios. "Es una plataforma educativa gamificada donde el juego y los libros se unen", es como el mismo sitio se describe.

En Ta-tum hay una biblioteca digital con acceso a todos los libros, un conjunto de actividades donde deberán resolver casos y rescatar a personajes de los textos y un seguimiento del avance



para que pueda ser evaluado por el profesor o profesora. (EFE)(Agencias)(DZM)



EL DESAYUNO, UN PLUS QUE POTENCIA TU BELLEZA

Los desayunos son la base de la energía del día, un buen momento para potenciar nuestra belleza con vitaminas y alimentos antioxidantes, que planteen una alternativa al café.

Es frecuente escuchar lo importante que es el desayuno en el aporte de energía diario, una buena dosis de vitaminas y productos energizantes nos ayudan a sobrellevar la mañana hasta el almuerzo.

Desde hace un tiempo las bebidas vegetales han tomado el relevo al café y, según el nutricionista de BioCenter, Diego de Castro, “son perfectas para nutrir el cuerpo y desintoxicarse”. De Castro indica que algunas de ellas son ricas en proteínas y grasas de muy buena calidad, pero advierte que estas bebidas envasadas, en ocasiones, contienen una gran cantidad de azúcares añadidos y aditivos artificiales.

“El azúcar, no solo aporta un exceso de calorías, sino que afecta al funcionamiento del sistema inmunitario y sistema nervioso entre otros problemas”, señala, una razón por la que recomienda realizar este tipo de bebidas vegetales en casa, y dejar a “remojo” la noche anterior las semillas y frutos secos que queramos incorporar.

El desayuno pone en marcha las funciones metabólicas para que el cuerpo funcione bien el resto del día y repone los niveles de glucosa para favorecer una mejor concentración.

- Un concentrado de jengibre, añadido a algún batido de tu elección, te proporciona energía que necesitas cada mañana, que no solo sirve para sustituir el café del desayuno, ya que el jengibre tiene propiedades antiinflamatorias, estimula la circulación cardiovascular, activa tu sistema digestivo y, además, acelera el metabolismo, por lo que mejora la quema de grasas. Es también depurativo y tienen un efecto estimulante inmediato.

- El jugo de aloe vera es perfecto para limpiar el tracto digestivo y ayuda a tener una flora intestinal sana; tiene propiedades reguladoras y calmantes y eleva las defensas del cuerpo.

Los zumos de aloe vera son perfectos para revitalizar el organismo. Tomar tres vasitos al día, uno con cada comida, ayuda a reducir patologías digestivas, además de ser una fuente de energía natural.

- El agua de coco es muy hidratante (más que el agua normal), por lo que es ideal para tomarla después de hacer deporte. Además es un antioxidante natural, reduce la retención de líquidos y regula la presión arterial.

Omitir el desayuno y llegar con mucho apetito a la comida puede favorecer el sobrepeso, y por ello sugieren el consumo de la avena, sea en batido o estilo papilla, para ingerir a primera hora de la mañana. (EFE)

Evita este error

La función principal del maquillaje es resaltar los rasgos para embellecer. En ocasiones, técnicas extendidas hacen que los resultados sean justo los contrarios. Este es uno de los errores más comunes en maquillaje: Polvos matificantes; antes de proceder a la aplicación de los polvos, es conveniente observar las texturas de la piel, ya que si se aplican “sobre granitos o en partes donde es más rugosa, como la nariz”, el efecto conseguido será hacer más notables estas imperfecciones.



Fórmula secreta del perfume



Todo hombre debe usar un buen perfume, uno que vaya de acuerdo a su personalidad y lo destaque. Desde que se recolecta las flores o maderas y se armonizan los aromas hasta que se envasa el perfume, se pasa por un largo y costoso proceso de elaboración. ¿Qué se esconde detrás de un frasco de perfume? Una fórmula secreta, un equilibrio de esencias perfectamente matizadas y estudiadas. El objetivo principal de los perfumistas, modestos artistas, es crear una sinfonía de aromas nuevos que estimule los sentidos y despierten la sensibilidad.

Cuida esta zona!

El cuidado del contorno de ojos es lo más importante para lucir una mirada atractiva. De nada sirve aplicar color, si se tiene una piel deshidratada, ojeras, párpados hinchados y bolsas. Para ello adquiere una crema específica para esta zona e indicada para tu tipo de piel. La constancia será tu mejor aliada!





Bolsos de moda

El bolso o cartera es un complemento que no puede faltar en cualquier outfit. Es tanto su poder que puede elevar un look básico a otro nivel. Hoy por hoy los bolsos de tendencia son rectangulares o cuadrados acolchados, los bolsos de tamaño mini, con cadenas y ataques, bolsos tipo sobre o muy finos y las prácticas mochilas de piel.

Algunos de los preferidos por los amantes de la moda son:

- **Bolsos de tamaño XL, de piel,** son ideales para mujeres que acostumbran llevar muchas cosas en su interior. Son los preferidos de las ejecutivas, de las estudiantes e

ideales para salir de viaje. Los hay en todos los colores, pero nada mejor que tener uno con un color básico como negro, marrón, beige; así lo podrás combinar con todo.

- **Bolsos media luna y asas cortas:** están muy de tendencia con múltiples formas, tamaños, colores y tejidos. Los preferidos tienen asas en forma de cadenas. Son muy chic, ideales para una salida por la noche, un coctel o un café por la tarde.

- **Bolsos-peluche:** estuvieron ya de moda en los años 2000, ahora han vuelto en varias formas como clutch, riñoneras, etc. Destacan los que tienen colores llamativos como

el naranja, fucsia, azul eléctrico, etc.

- **Bolsos metalizados:** son toda una tendencia y lo mejor es que puedes usarlos tanto en el día como en la noche. Van bien con looks informales como con atuendos ultra elegantes, todo depende del modelo.

- **Bolsos artísticos.** Este tipo de bolsos son muy usados por los influencers y destacan por su originalidad, pues los hallas con formas geométricas o arquitectónicas, pinturas, formas sugerentes, en forma de alimentos, de animales, con tejidos inesperados, etc. Van bien con atuendos informales.

CONSEJITOS!

Leggins con efecto piel



Esta prenda es ideal para looks casuales sin tanta formalidad, además es una de las prendas más cómodas de nuestro armario. Se deben usar con prendas largas. Ya sea que los combines con blusas, camisas o suéteres recuerda que los leggings no son jeans y mucho menos medias. Se deben amoldar a tu cuerpo perfectamente, es decir, ni muy ajustados ni muy grandes. Puedes llevarlos con zapatos deportivos, con flats, también con botines o botas.

¿Cómo guardar las botas altas?



La mejor manera de guardar tus botas de caña alta y protegerlas para que no se estropeen es hacerlo dentro de la caja en la que vienen, la de cartón. Si no la tienes otra forma de hacerlo es colocar revistas dentro de ellas, tan solo debes enrollarlas y meterlas dentro de tus botas; así se mantendrán erguidas aunque las guardes paradas. También puedes utilizar pelotitas de periódico para mantener la forma de tus botas.

LO INN



La modelo luce un vestido creación de la marca española Esther Noriega, una firma personal asentada sobre el concepto de un atelier contemporáneo que crea colecciones de temporada artesanales, hechas a mano, con estilos de diseño para una mujer juvenil y exigente.



La primera organizadora de espacios certificada de Cuenca

“Organízate by Ana Caro”

Ana Carolina Cárdenas Brito es organizadora de espacios, una profesión encaminada a encontrar la armonía en el hogar, colocando cada objeto en un lugar.

Desde pequeña fue una apasionada por el orden y hace dos años, decidió estudiar algo encaminado a reforzar este hábito. Así surgió su marca “Organízate by Ana Caro”, convirtiéndose en la primera persona certificada en Cuenca en organización de espacios. Aunque es abogada de profesión y mamá de Franco Silva de 2 años y 8 meses, se siente realizada cuando encuentra la armonía de los espacios y observa la satisfacción en clientes que requieren de sus servicios.

Ana Carolina explica que, incentiva a las personas a comprar las prendas de vestir u objetos del hogar, siempre pensando en la utilidad que éstas van a generar.

“No se trata de caer en un consumismo y llenar una casa o espacio de objetos, en algunos casos dañadas o rotas, con el pensamiento que algún día se devolverá su utilidad”, cuenta.

La organización es para todos los espacios, entre ellos: el closet, sala, lavandería, cocina, escritorio, bodega, cuarto de juguetes y hasta la oficina (documentos físicos y digitales).

El servicio de organización va de acuerdo a la necesidad del cliente. En algunos casos, se brinda el servicio de pre y post mudanza. “Se hace una limpieza y proceso de desapego de los objetos que no son útiles, están dañados o no se necesitan”, relata.

Igualmente, existen clientes que requieren cambios de algún espacio en el hogar. Ana Carolina brinda asesoría y



realiza un proceso de descarte, siempre y cuando el cliente lo requiera; o de lo contrario, se organiza con todos los objetos que están en dicho espacio, creando un sistema para identificar todo lo que se tiene.

Ana Carolina dice que la tendencia depende de las necesidades y gustos de las personas, aunque la moda se inclina a lo minimalista y espacios abiertos, evitando llenar con un sinnúmero de elementos el hogar.

Las redes sociales han contribuido con el fortalecimiento de su marca “Organízate by Ana Caro” y tuvo la oportunidad de tener un segmento en televisión con tips de organización.

Su contacto es el 0990716211 y trabaja bajo agendamiento de citas para el servicio de desapego, pre y post mudanza, así como organización de cualquier espacio. De igual manera, tiene una alianza estratégica con una empresa cuencana de mobiliario con alcance nacional. “Ellos proporcionan el mobiliario y de mi parte se brinda la asesoría en la organización de los espacios”, relata.

Descubre cómo los flavanoles pueden mejorar la salud cardiovascular



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente 1,130 millones de personas en el mundo sufren de hipertensión, y solo una de cada cuatro recibe tratamiento para su control. La presión arterial elevada es una enfermedad grave, ya que incrementa los riesgos de enfermedades cardiovasculares, derrames cerebrales y otros problemas de salud.

Las recomendaciones principales para mantener un corazón sano y una presión arterial baja son una dieta equilibrada y actividad física constante. Los flavanoles, compuestos de origen natural que se encuentran en las plantas, también pueden mejorar la salud cardiovascular. Algunas de las formas en que ayudan los flavanoles a tu salud cardiovascular son:

1. Pueden regular la presión arterial: Un estudio reciente analizó la dieta de más de

25,000 personas y comparó lo que comen con su presión arterial. Los científicos descubrieron que la diferencia en la presión arterial entre aquellos con el 10 por ciento más bajo de ingesta de flavanoles y aquellos con el 10 por ciento más alto de ingesta era de entre 2 y 4 mmHg, la unidad que se utiliza para medir la presión en los vasos sanguíneos.

2. Contribuyen a la producción de óxido nítrico: El efecto regulador de los flavanoles en la presión arterial se ha relacionado con una mejora en el óxido nítrico. El óxido nítrico es un regulador biológico que protege el sistema cardiovascular contra los daños y el envejecimiento. Su propósito es promover la salud del corazón y los vasos sanguíneos, lo que logra principalmente al mantener la elasticidad arterial.

3. Los flavanoles pueden mejorar la función arterial: Al envejecer, nuestras arterias pierden flexibilidad, así como su capacidad de expandirse para dejar que la sangre fluya y circule de manera normal, lo que incrementa el riesgo de sufrir hipertensión. Dos estudios demostraron que consumir flavanoles por cuatro semanas incrementó significativamente la vasodilatación mediada por flujo en un 21 por ciento. Además, el consumo de flavanoles mejoró el perfil de colesterol en la sangre, lo que reduce el riesgo de obstrucción en las arterias.

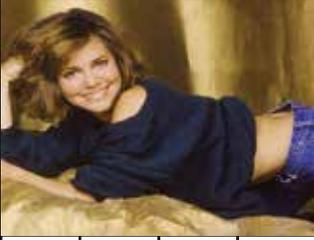
¿Cuáles son los alimentos ricos en flavanoles?

Ahora que ya conoces los beneficios de los flavanoles, ¿en dónde puedes encontrarlos?

La buena noticia es que es muy fácil consumir este nutriente altamente benéfico, ya que los flavanoles están presentes en alimentos como las moras, el cacao (chocolate amargo), la col rizada y el té, por mencionar algunas fuentes con alta concentración de este importante nutriente.

Por: Dr. Kent L. Bradley
Director de Salud de Herbalife Nutrition.

POR ANDREA J. VÁSQUEZ

	ASÍ DEBE SER TODA MUJER	ESCUCHÉ	FURIA	CANCIÓN DE JUAN GABRIEL	MOVIMIENTO CARDÍACO	CETÁCEO	VOCAL ABIERTA	
TELA DE ALGODÓN	LA DE CULTIVOS ES IDEAL PARA LA TIERRA	OSMIO	LAS DOS DE CERRO	DAÑO MORAL	MORELLO FIGURA UNO	INSTRUM. MUSICAL INDIO	HOMBRE EN, INGLÉS	NOMBRE MASCULINO
	PARTIDO, RAJADO	FAMILIAR PL	VA AL SUELO	ANA-CONDA	QUE PONEN LAS AVES	SONRÍE		
	MAYRA	PARA DORMIR	MATA-DERO	ENFRENTA A DOS TESTIGOS	ECUA-DOR	INSTRUM. MUSICAL	HIJO DE NOÉ	
	AQUÍ	AES	MUJER BEATA	QUE-RER	TROPA MORA	DAN LECHE	PLANTÍ-GRADO PL	
	NITRÓ-GENO	HEMBRA DEL GATO	PRO-NOMBRE FRANCÉS	RENIO	TITA-NIO			
	ÁSTA-TO	ESCUCHÉ		LITIO	LLEVAR A REMOL-QUE UNA NAVE	TROPA MORA		
	PARTE DEL ÁRBOL			VOCA-LES	ÁSTATO			
	RECINTO	NOMBRE FEME-NINO	CAPILLA	ASTRO REY	SIGNO DEL ZODÍACO	SUPER-FICIE	MONJA	
	RÍO DE ESPAÑA			BERGMAN				
	NEGACIÓN	TIRA ELÁS-TICO		VOCA-LES	CUERDA, CORREA PL	TRICA ALTA		
	AES	TIENE CUATRO PATAS	NOTA MUSICAL	REPASO UN LIBRO	GAVIOTA AMERI-CANA	DA POR FUMAR	ECUA-DOR	
	VASIJA PL	PREMIO DEPOR-TIVO		RES JOVEN	ECUA-DOR	DATIVO PERSONAL	SEÑORA DE LA CASA	ONDA EN EL MAR
1	HOGAR				SODIO		101	
		ROMAN-CE IN-FORMAL				COMITÉ DEPOR-TIVO		
		POROTO CHILE-NO				ANI-LLO		
	DIMI-NUTO	JARAMILLO ANDREA 392@GMAIL.COM	GÉNERO MUSICAL	BERZA	ARRU-LLE	COCHE, EN INGLÉS	ASTRO SATÉLITE NATURAL DE LA TIERRA	

VIRTUOSA, ODITAL, A, OI, ORCA, A, I, ROTACION, M, MAN, ASAG, OS, RR, Y, AOB, DARIO, AC, CAE, LAM, ORA, I, S, SALLY, J, R, AER, HUEVO, M, U, CAREA, CAM, AS, ACA, AA, PIA, AMAR, AIM, C, N, IOM, ER, IT, AX, G, AT, AS, RE, LO, O, E, TALLO, IA, TA, MF, LACOL, A, LEO, AK, SOR, IN, INGRID, REATAS, N, AAA, NO, GOMA, RIE, CL, G, AA, L, LEO, LA, SOT, E, ORRAJ, MESA, T, EM, OLA, M, O, CASA, U, NA, F, LIO, IL, COI, CI, IOP, AS, ORA, AA, ONANE, A, A, COL, K, R, LUNA

Ruido blanco para dormir

¿Es realmente efectivo?



Dicen que el ruido blanco ayuda a dormir mejor, más concretamente a conciliar el sueño. El caso es que últimamente está muy de moda. Tanto es así que es muy fácil encontrarlo en numerosas aplicaciones de música, listas de reproducción o videos de Youtube. Incluso ya hay en el mercado pequeños aparatos domésticos de ruido blanco para poner en la mesa de noche, pero...¿Es realmente efectivo?

Para empezar definamos lo que se entiende por ruido blanco. Se trata de un sonido que integra todo el espectro de frecuencias sonoras que existen, de una manera armónica y sin que ningún sonido destaque por encima de otro. Por eso se llama ruido blanco, como el color blanco, que es la suma de todos los colores.

Ejemplos de ruido blanco serían el sonido de lluvia que cae monótona y constante; el romper de las olas del mar; el crepitar de la leña en la chimenea...

Y en el entorno doméstico, es el que produce la televisión encendida sin sintonizar ningún canal, o, incluso, el ruido que emite un ventilador.

En los últimos años se ha extendido la idea de que el ruido blanco sirve para conciliar el sueño y hay estudios que apuntan en esta dirección, pero no existe tampoco una evidencia clara a tenor de las investigaciones publicadas, en las que las muestras no son muy amplias y las metodologías no coinciden para poder comparar resultados.

Así lo explica Nieves Fuentes Sánchez, psicóloga investigadora, cuyos estudios actualmente se centran en conocer la influencia y repercusiones de la música en el cerebro.

Según la investigadora, todavía queda mucho por investigar pero es cierto que hay trabajos que apuntan a que la escucha del ruido blanco aumenta la calidad del sueño.

Entre otros, menciona un estudio publicado en EEUU que observó que los pacientes ingresados en la UCI de un hospital dormían mejor tras estar expuestos a ese sonido. Sin embargo, añade, "podría parecer que la ciencia avala su eficacia, pero no todos los estudios apuntan en esa dirección".

Ruido blanco, conclusiones

De hecho, en 2021 el departamento de psiquiatría experimental de la Universidad de Pensilvania publicó una revisión sistemática de todos los estudios realizados sobre ruido blanco y concluyó que los trabajos realizados hasta el momento no son suficientes para vincular el ruido blanco con la mejora en la calidad del sueño.

Algunas teorías sostienen que el ruido blanco sirve para conciliar el sueño porque enmascara otros sonidos ambientales que pueden interrumpir el descanso.

Pero, por otro lado, apunta Nieves Fuentes, hay estudios que indican que el ruido blanco puede tener efectos perniciosos.

El efecto de la música

5

Aplicaciones de "ruido blanco" que puede descargar en su celular, Android e iOS, gratuitas:

- Rain Rain Sleep Sounds para dormir
- Relax Melodies: Sleep Sounds
- MyNoise
- Sleep Sounds By Sleep Pillow
- White Noise Lite

Otros estímulos auditivos, como la música, y su influencia en el sueño sí cuentan con estudios científicos que "han demostrado que escuchar música relajante antes de irnos a dormir ayuda a conciliar el sueño y aumenta la calidad del mismo".

Y esto es así porque parece ser que este tipo de música disminuye la actividad del sistema nervioso simpático y dicha disminución produce que, por ejemplo, nuestro ritmo cardíaco o nuestra respiración se reduzcan.

Mientras que la música alegre activa el sistema nervioso simpático –generando una mayor respuesta cardíaca o sudoración–, la triste aminora su funcionamiento –ralentizando nuestro ritmo cardíaco, por ejemplo–. (EFE)