

IDENTIDAD .ec



Las 5 tendencias de

IPv6 PARA EL 2024

Entrevista con:

NETLIFE, INNOVACIÓN Y DIFERENCIACIÓN

la clave de su éxito.

Entrevista con:

MARÍA ESTHER HERNÁNDEZ

"Sanamente", el proyecto que transformó vidas

Conoce un nuevo destino:

TAILANDIA

Paraíso terrenal en Asia

Desarrollado por:

NIC.ec



EMPRESARIAS digitales HACIENDO historia

con un 

CONTENIDO

4 CARTA DEL EDITOR

5 ENTREVISTA A EMPRESAS .EC

Entrevista con Netlife innovación y diferenciación, la clave de su éxito.

8 ARTÍCULO CENTRAL
Las 5 tendencias de IPv6 para el 2024.

12 PERSONAJE
Entrevista con María Esther Hernández.

15 ARTÍCULO ACADÉMICO
Gemelos digitales e IoT: Un dúo innovador.

17 ARTÍCULO TECNOLOGÍA EDUCACIÓN
Gemelos digitales: La revolución en la simulación y diseño.

19 EDUCACIÓN FINANCIERA
9 Pasos indispensables antes de iniciar tu propio negocio.

21 SALUD
La evolución de la ortodoncia: de los antiguos griegos a la tecnología moderna.

23 DESTINO
Tailandia, paraíso terrenal en Asia.

25 RESPONSABILIDAD SOCIAL
Una lucha constante por el bienestar animal.

27 ESTILO DE VIDA
Pedalear ha sido una travesía de autodescubrimiento.

29 RECOMENDACIONES
Comunidad .ec

Edición No. 15,
Marzo 2024

Dirección General
Lorena Villagómez Cabezas

Edición
Fernanda Cevallos

Colaboradores

Xavier Moreano
Henri Alves de Godoy
María Esther Hernández
Adriana Rivera
Roberto Camana
Bertha Romero
Natalia Segura
Jimmy Tintin
Lorena Bellolio
Daniela Zambrano

Diseño
Diana Andrango
Erika Torres

Fotografía
www.envato.com
www.freepik.es

CRÉDITOS

Copyright. Reservados todos los derechos NIC.ec. No se permite su reproducción parcial o total ni su transmisión en medios electrónicos, sociales e impresos sin la autorización previa de los titulares, salvo que el propósito sea únicamente académico y como fuente de investigación.

EDITORIAL

En esta nueva edición, abordamos una diversidad de temas que van desde la innovación empresarial hasta el bienestar animal, pasando por los avances tecnológicos en ortodoncia y un destino de viaje que llama mucho la atención.

Nos sumergimos en el éxito empresarial de Netlife, una empresa líder en el sector de las telecomunicaciones en Ecuador, analizando cómo su enfoque en la diferenciación y la constante innovación la ha posicionado como referente en el mercado.

También examinamos las tendencias emergentes de IPv6 y su impacto en la conectividad global, así como la fascinante integración de gemelos digitales e IoT, que está transformando nuestra forma de interactuar con el mundo y cómo hacemos negocios.

Además, compartimos información inspiradora sobre Tailandia como destino turístico, destacando su exuberante naturaleza, majestuosos templos y vibrante vida nocturna, invitando a nuestros lectores a explorar este paraíso terrenal en Asia.

En el ámbito de la salud dental, exploramos los avances tecnológicos en ortodoncia y

cómo están revolucionando la industria, brindando opciones más estéticas y cómodas para pacientes de todas las edades.

Por otro lado, presentamos consejos financieros para aquellos que desean iniciar su propio negocio, proporcionando una guía útil para planificar y gestionar las finanzas de manera efectiva en el camino hacia el emprendimiento.

Además, compartimos una entrevista exclusiva con María Esther Hernández, ex reina de Quito, quien nos ofrece una mirada única a su experiencia durante su reinado y nos presenta su proyecto de salud mental "Sanamente".

Contamos una historia inspiradora sobre una ciclista que ha superado diversos retos en este deporte, enfrentando particularmente los desafíos asociados con su condición de mujer.

Por último, presentamos la labor vital de la Fundación PAE en la protección y el bienestar animal, destacando su dedicación en rescatar, rehabilitar y encontrar hogares amorosos para animales necesitados.

¡Bienvenidos a una nueva edición de Identidad.ec!

Esperamos que disfruten tanto de la lectura como nosotros disfrutamos de la creación de estos contenidos.

INNOVACIÓN Y DIFERENCIACIÓN, LA CLAVE DEL ÉXITO DE NETLIFE

En un mundo donde la tecnología transforma continuamente la manera en que nos conectamos, Netlife se destaca como la empresa líder en telecomunicaciones del Ecuador. Su objetivo es proveer a todos los ecuatorianos de un servicio básico como lo es el acceso al internet.

Para conocer más a fondo la visión y los planes de esta empresa en constante evolución, conversamos con Xavier Moreano, Gerente Nacional de Marketing. En una entrevista exclusiva, nos reveló las claves del éxito de Netlife, sus estrategias para conquistar nuevos mercados y su visión del futuro impulsada por la innovación constante.

¿Cómo ha visto evolucionar el marketing digital en Netlife desde que se unió a la empresa?

He tenido el privilegio de trabajar en Netlife desde sus inicios. A lo largo de estos 13 años, he sido testigo del nacimiento de la marca, su crecimiento y su aceptación en el mercado ecuatoriano.





Xavier Moreano
Gerente Nacional de
Marketing.

Desde el comienzo, la empresa apostó por el marketing digital como herramienta clave para conectar con sus clientes. En un primer momento, se implementó un enfoque integral a través de canales digitales, integrando estrategias de gestión en redes sociales, generación de engagement y desarrollo de estrategias one to one.

Con el paso del tiempo, Netlife ha evolucionado hacia un enfoque más sofisticado del marketing digital, implementando plataformas interactivas, aplicaciones de autosoprote y estrategias de growth marketing. Esto ha permitido desarrollar una comunicación omnicanal con los consumidores, brindándoles una experiencia personalizada y satisfactoria.

¿Cuáles es la visión que tiene Netlife sobre la innovación en el sector de las telecomunicaciones?

Nos hemos convertido en un referente de innovación dentro del sector de las telecomunicaciones en el país. Nuestro enfoque en la búsqueda de nuevas soluciones ha permitido a la empresa transformar la categoría del internet en múltiples ocasiones, redefiniendo el estándar de la experiencia del cliente.

La innovación, sin embargo, no está exenta de riesgos. En Netlife, se ha desarrollado

una estrategia robusta que guía la toma de decisiones y la gestión del talento, permitiendo alcanzar resultados tangibles y un desempeño excepcional del equipo.

La tecnología ha sido un pilar fundamental en el camino hacia la excelencia. Netlife fue pionera en la implementación de redes de fibra óptica a gran escala, brindando una velocidad y confiabilidad sin precedentes.

La evolución constante ha llevado a la empresa a migrar a plataformas XG PON, una tecnología 5 veces superior que ofrece una capacidad de ancho de banda significativamente mayor.

Más allá de la infraestructura, Netlife se ha centrado en la creación de plataformas digitales intuitivas y fáciles de usar. El desarrollo de aplicaciones móviles, la automatización de procesos y la implementación de herramientas de autoservicio han permitido a los clientes gestionar sus servicios de forma rápida y eficiente.

La experiencia del cliente se ha convertido en el eje central de nuestra estrategia. La empresa se ha volcado en comprender las necesidades y expectativas de sus usuarios, adaptando sus productos y servicios a sus requerimientos específicos.

¿Cuáles son los principales desafíos que Netlife enfrenta al implementar nuevas tecnologías?

“El potencial del dominio .ec es sumamente prometedor para las empresas ecuatorianas, ya que les brinda la oportunidad de establecer una conexión cercana con su mercado objetivo y definir su identidad geográfica.”

El principal reto al adoptar nuevas tecnologías es mitigar los riesgos inherentes a la inversión en soluciones emergentes que podrían no satisfacer las necesidades del mercado.

La empresa debe garantizar una cuidadosa evaluación de las tecnologías antes de la implementación para maximizar su efectividad. Esto implica una estrategia sólida para identificar y seleccionar las opciones más adecuadas que impulsen el crecimiento y la competitividad de la compañía en su sector.

¿Cómo se posiciona Netlife en un mercado tan competitivo como son las telecomunicaciones?

Con la mayor participación en el mercado nacional de Internet fijo y el reconocimiento como el proveedor más veloz durante cinco años consecutivos según Speedtest, además de ser reconocidos por seis años

consecutivos por la consultora IZO, hemos consolidado nuestra posición.

Desde la oferta de internet de alta velocidad hasta la introducción de internet seguro de ultra alta velocidad y ahora internet inteligente y seguro de ultra alta velocidad, hemos redefinido continuamente la categoría para satisfacer las necesidades cambiantes de nuestros clientes y mejorar su calidad de vida.

¿Qué estrategias utilizan para diferenciarse de sus competidores?

Nuestra estrategia de diferenciación se basa en un enfoque de océano azul, donde comprendemos las necesidades del mercado y aplicamos innovaciones en tecnología, modelos de negocio y gestión. Esto nos permite ofrecer una propuesta superior y diferente a la competencia. En todos los niveles, desde la administración hasta los procesos, buscamos brindar una experiencia única que nos distinga y nos posicione como líderes en el sector.

¿Qué papel juega la innovación en el futuro de Netlife?

La innovación es fundamental para el futuro de nuestra empresa, está arraigada en nuestra identidad. Más que un simple proveedor de internet, ofrecemos una experiencia de vanguardia. Cuando los

usuarios eligen nuestros servicios, optan por el líder que siempre les proporcionará innovación, soluciones y una experiencia excepcional.

¿Cómo ve el potencial de .ec cómo dominio para empresas ecuatorianas ahora que Netlife cuenta con uno?

El potencial del dominio .ec es sumamente prometedor para las empresas ecuatorianas, ya que les brinda la oportunidad de establecer una conexión cercana con su mercado objetivo y definir su identidad geográfica.

El uso de .ec puede generar un sentido de pertenencia y diferenciación para los negocios. Además, puede atraer a dos tipos de mercados: empresas de exportación con productos reconocidos como ecuatorianos, que pueden destacarse aún más en el mercado global, y empresas locales que buscan fortalecer su presencia en el mercado nacional.

Fernanda Cevallos
Editora General



LAS 5 TENDENCIAS DE IPv6 PARA EL 2024



“Cada vez hay más dispositivos conectados, como teléfonos, computadoras, televisores inteligentes y hasta electrodomésticos. Si no expandimos su capacidad, se congestionará y será más lento, menos confiable y menos eficiente.”

Imagina que Internet es una autopista. Con el paso del tiempo, cada vez hay más y más vehículos circulando. Si la autopista no se agranda, se aglomerará y será difícil para todos transitar.

Lo mismo sucede con Internet. Cada vez hay más dispositivos conectados, como teléfonos, computadoras, televisores inteligentes y hasta electrodomésticos. Si no expandimos su capacidad, se congestionará y será más lento, menos confiable y menos eficiente.

Por eso surge la adopción del Protocolo de Internet versión 6 (IPv6), una adaptación del reglamento que define la forma en que los dispositivos se comunican en el ecosistema digital. Emerge como una necesidad para sustentar la continua expansión de la red global. Hay varias tendencias importantes que empiezan a dar

forma al escenario de implementación de IPv6 y que tienen un impacto en sectores que van desde la ciberseguridad hasta la eficiencia operativa y la economía.

A medida que más países reconocen la urgencia de adoptar IPv6 para sostener el crecimiento exponencial de los dispositivos conectados, para el año 2024 esperamos ver una expansión global significativa en la implementación de este protocolo.

Los gobiernos, las universidades, las empresas y diversas organizaciones intensificarán sus esfuerzos para actualizar sus infraestructuras de red,

garantizando así una conectividad robusta y confiable a escala internacional.

En este escenario en constante evolución, analizaremos cinco tendencias clave que darán forma al panorama de la adopción de IPv6 en el 2024.

1. Centros de datos solo IPv6

Hoy en día, la mayoría de los centros de datos operan en entornos de doble pila y soportan tanto IPv4 (antigua versión) como IPv6. Sin embargo, la tendencia es que haya un aumento en la implementación de centros de

datos que operen exclusivamente con el protocolo IPv6 como una estrategia de preparación para el futuro. Esto ayuda a evitar los desafíos asociados con la coexistencia de IPv4 e IPv6 y facilita la integración con servicios y aplicaciones nativas en IPv6, mientras que a la vez reduce la carga de procesamiento en los dispositivos de red, haciendo que las operaciones de enrutamiento sean más eficientes, especialmente en entornos con gran volumen de tráfico.

Los gigantes tecnológicos y los proveedores de servicios de nube han liderado la adopción de IPv6-only en sus centros de datos, por ejemplo,

Google, Meta y Microsoft. Estas empresas reconocen los beneficios de IPv6 y están a la vanguardia de su implementación en sus centros de datos para enfrentar los desafíos futuros, como la escasez de direcciones IPv4.

Atender al público que sigue usando el protocolo IPv4 y desea consumir los servicios que hay en un centro de datos solo IPv6 es totalmente posible con el mecanismo de transición SIIT-DC, por lo que no hay razón para no habilitar los servicios de un centro de datos para que opere con un solo protocolo —IPv6 por defecto—.

Hablo un poco más sobre este tema en la presentación “Camino a IPv6-only en el datacenter” realizada en LACNIC 40, evento que se llevó a cabo en Fortaleza, Brasil.

2. Segment Routing over IPv6 (SRv6)

Segment Routing over IPv6 (SRv6) es una arquitectura innovadora que ofrece un enfoque flexible y eficiente para el enrutamiento en redes IP. Permite encaminar paquetes IPv6 siguiendo rutas predefinidas que se conocen como “segmentos” y se identifican con un Segment Identifier (SID) IPv6. Estos segmentos pueden representar funciones específicas o instrucciones para encaminar el paquete. Esto ofrece una manera más eficiente y flexible de controlar el tráfico en la red.

El aumento de la adopción de la arquitectura de Segment Routing IPv6 por los proveedores de Internet en 2024 es importante para la consolidación de un escenario de transporte solo IPv6, al garantizar la posibilidad de eliminar IPv4 de la infraestructura de red, además de soportar las necesidades de servicio emergentes con la red de telefonía móvil 5G. Es particularmente adecuada para entornos de red virtualizados y programables. Se alinea bien con la evolución hacia las redes definidas por software (SDN) y facilita la implementación de políticas dinámicas en entornos virtualizados.

SRv6 desempeña un papel fundamental en la modernización de las redes de los proveedores de Internet al permitirles enfrentar desafíos cada vez más complejos y ofrece un enfoque más inteligente y flexible para enrutar el tráfico IP.

3. Mecanismos de transición

La necesidad de contar con mecanismos de transición a IPv6 en 2024 es una respuesta directa a los crecientes desafíos relacionados con la escasez de direcciones IPv4 y la mayor demanda de conectividad global.

En 2024, la transición a IPv6 sigue siendo una prioridad estratégica para garantizar una infraestructura de Internet robusta, escalable y segura. Para lograrlo, los mecanismos de transición desempeñan un papel fundamental en este proceso, dado que facilitan la coexistencia temporal de entornos IPv4 e IPv6 y aseguran la transición a una infraestructura totalmente basada en IPv6. La inversión en estos mecanismos es esencial para enfrentar desafíos inminentes y sostener el crecimiento continuo de la conectividad global.

La elección de los mecanismos a utilizar depende de las necesidades específicas de cada organización y les permite mantener la conectividad y aprovechar las ventajas de IPv6 mientras gestionan la etapa de transición. Entre los mecanismos existentes podemos mencionar los siguientes:

“Los gigantes tecnológicos y los proveedores de servicios de nube han liderado la adopción de IPv6-only en sus centros de datos, por ejemplo, Google, Meta y Microsoft. Estas empresas reconocen los beneficios de IPv6 y están a la vanguardia de su implementación en sus centros de datos para enfrentar los desafíos futuros.”

NAT64: Es el más utilizado y realiza traducción Unicast de TCP, UDP, ICMP (RFC 6146). Atiende dispositivos que soportan direccionamiento IPv6 y que desean acceder a un servicio que está en IPv4. Es necesario trabajar en conjunto con otro componente llamado DNS64 (RFC 6147). Lamentablemente, los sistemas que tienen direcciones IPv4 literales en sus códigos (por ejemplo, <http://192.168.0.10/index.php>) ven comprometido su funcionamiento.

464XLAT: De acuerdo con la RFC 9386, 464XLAT es la opción más

popular en el mundo móvil. Resuelve las dificultades que se enfrentan al usar NAT64, ya que los dispositivos legados o aquellos que no soportan IPv6 reciben una dirección IPv4 no “enrutable” como una red de doble pila, combinando así dos técnicas (RFC 6877). Este mecanismo requiere la ejecución de un daemon llamado clatd en los dispositivos o equipos intermedios de la red. Actualmente, el mayor desafío es que muchos CPE aún no están preparados, por lo que los proveedores de servicios de telefonía móvil no tendrían tantos problemas en reemplazar los CPE legados de los usuarios finales para activar este mecanismo de transición.

SIIT-DC: Se utiliza cuando deseamos trabajar solamente con IPv6 en la red del centro de datos (aplicaciones y servidores). Se describe en la RFC 7755 y proporciona compatibilidad de servicios con quienes todavía tienen origen en direcciones IPv4. Si se desea, se lo puede combinar con NAT64

(para corregir algunas situaciones). Su adopción está creciendo debido al escenario de centros de datos solo IPv6.

A medida que la escasez de direcciones IPv4 se vuelve más crítica, la tendencia es que las direcciones IPv4 se utilicen solo para los mecanismos IPv4aaS. Sin embargo, no debemos acostumbrarnos a los mecanismos de transición. Estos tienen un propósito y deberían tener una vida útil corta. Para conocer más sobre los mecanismos de transición, puedes consultar la presentación “La

evolución de los mecanismos de transición hacia redes solo IPv6” realizada en el GTER 52 durante la Semana de la Infraestructura de Internet en Brasil.

4. Costos operativos e incentivos

A medida que las redes crecen y evolucionan, mantener una infraestructura solo IPv4 puede volverse más complejo desde el punto de vista operativo. Es probable que los costos operativos asociados con el protocolo IPv4 aumenten en 2024, especialmente en los entornos de nube, y podrían tener un impacto dada la creciente escasez de direcciones IPv4.

El resultado de esta escasez son costos más altos para las organizaciones que optan por seguir operando solo con IPv4, ya que muchas organizaciones suelen recurrir a estrategias como NAT (Network Address Translation) para compartir una única dirección IP pública entre múltiples dispositivos. Esto añade complejidad a la configuración y el mantenimiento de la red, especialmente en grandes infraestructuras, y aumenta la carga operativa debido a la necesidad de mantener los registros de direcciones IP y la gestión de subredes.

Un ejemplo de este aumento es el anunciado por Amazon Web Services (AWS), que a partir del 1 de febrero de 2024 comenzará a cobrar por las direcciones IPv4. El costo será de USD 0,05 por hora y cerca de USD 4 por mes. Si bien no es un valor muy significativo, es una iniciativa que deberían seguir otros proveedores de servicios de nube como Cloudflare, Google y Oracle.

La creciente adopción de IPv6 por parte de los operadores de redes y telecomunicaciones, las empresas, las universidades y los gobiernos podría generar incentivos financieros para la transición en 2024. Además, algunos proveedores de servicios pueden ofrecer precios más competitivos para los servicios IPv6 que forman parte de su cartera.

Un excelente ejemplo de un incentivo sin precedentes es el proyecto Open Content Delivery Networks (OpenCDN), una iniciativa de CGI.br y NIC.br cuyo objetivo es contribuir al desarrollo regional de Internet y de los IXP locales, con la descentralización de la infraestructura y una mejor distribución de contenido en todo el país. En el 2024, se analizará la exención de cargos por el tráfico IPv6 para quienes participan en el proyecto como una forma de incentivo y para atraer clientes que valoren la adopción del protocolo IPv6 en las redes.

5. Crecimiento del tráfico IPv6

Últimamente, el crecimiento del tráfico IPv6 ha sido constante debido a varios factores, entre ellos una mayor

conciencia sobre la importancia de la adopción de IPv6 y un soporte cada vez mayor por parte de los proveedores de servicios y de las empresas.

El sitio web de estadísticas de Google sobre IPv6 revela que cada año el tráfico IPv6 aumenta alrededor de un 5%. Por lo tanto, es probable que para fines del 2024 rompamos la barrera del 50% de adopción a nivel global y lleguemos a un punto en el que la demanda de direcciones IPv4 disminuirá y, por lo tanto, también lo harán los precios y el valor de mercado. Un artículo publicado por LACNIC titulado: “Pronóstico matemático sobre el despliegue de IPv6” muestra que algunos países de las tres regiones de América superarán el 50% de los usuarios de Internet a partir del 2024.

Los grandes proveedores de servicios de Internet y las plataformas en línea seguirán liderando la adopción de IPv6. A medida que más usuarios accedan a los servicios de estos proveedores, el tráfico IPv6 tenderá a crecer. Además del aumento de tráfico, la cantidad de proveedores de Internet que ofrecen IPv6 a sus usuarios finales continuará creciendo en 2024. Así lo demuestra la Investigación sobre el sector de los proveedores de servicios de Internet publicada en TIC Proveedores – 2022 en diciembre del 2023, según la cual, en el 2022, el 64% de los proveedores ofrecían IPv6 a sus clientes, un aumento de 24 puntos porcentuales en comparación con el 2020.

La integración nativa de IPv6 en los dispositivos y sistemas operativos es fundamental para una adopción generalizada. A medida que nuevos dispositivos ingresan al mercado, estos tienden a tener habilitado el soporte para IPv6 de forma predeterminada. La eliminación gradual del soporte para IPv4 es inevitable, y esto incentivará aún más la transición a IPv6.

El presente artículo fue originalmente publicado en el blog de LACNIC, una organización no gubernamental que se dedica al registro de Direcciones de Internet para América Latina y el Caribe. Si te interesa obtener más información sobre IPv6, te invitamos a suscribirte a su canal en <https://bit.ly/3T2QD4e>.

Henri Alves de Godoy
Computer Network Analyst



“Sanamente”

El proyecto que transformó vidas durante el reinado de María Esther Hernández.



En una entrevista especial, tuvimos el privilegio de conversar con María Esther Hernández, quien compartió con nosotros su extraordinaria experiencia como reina de Quito.

¿Qué significó para ti ser reina de Quito y cómo impactó tu vida?

Ser reina de la ciudad fue un honor y una gran responsabilidad. El impacto comenzó antes de la coronación, en la búsqueda del sueño. Me dediqué a crecer y prepararme para el desafío.

Al ser electa, mi vida dio un giro de 180 grados. Superé mis expectativas y me hizo crecer como persona y mujer. La labor social me permitió ampliar mi perspectiva y comprender las diferentes realidades.

Aprendí que la mejor ayuda no siempre es material o económica, sino a través de la escucha, la empatía y el apoyo. Los abrazos y las palabras de aliento pueden tener un impacto significativo en las personas.

Ser reina me dejó una huella imborrable y me enseñó el valor de la compasión y la solidaridad. Es un capítulo inolvidable que me brindó la oportunidad de crecer, aprender y contribuir a la sociedad. El impacto continúa resonando en mi vida y en las personas que he conocido y ayudado.

¿Cómo describirías tu experiencia durante tu reinado?

Sin duda, ha sido la mejor experiencia de mi vida. Lo gestioné con responsabilidad, consciente de ser representante de la capital. La imagen personal importa, y cuidarla es vital para proyectar una buena imagen. Pero ser reina va más allá de la superficialidad.

Mi proyecto de salud mental impactó y cambió muchas vidas. Trasciende a la persona que escucha, influyendo en su círculo social y familiar. Además, gestioné proyectos a nivel nacional.

Me siento orgullosa de mi reinado, un capítulo que me hizo crecer, aprender y contribuir a la sociedad. Su impacto continúa resonando en mi vida y en las personas que he conocido y ayudado.

¿Cuáles fueron los mayores desafíos que enfrentaste como reina de la ciudad?

Representar a Quito no es un camino fácil. Aunque se abren algunas puertas, la gestión del reinado depende de cada persona. Un reto importante fue encontrar

“Aprendí que la mejor ayuda no siempre es material o económica, sino a través de la escucha, la empatía y el apoyo.”

un equilibrio entre mi vida personal y mi vida como reina, sacrificando tiempo con familia y amigos por la responsabilidad del cargo.

Mantener la coherencia entre el discurso y las acciones también fue un desafío. Hablar de salud mental mientras se lucha con las propias emociones puede ser complejo. Sin embargo, la satisfacción de ver a las personas más felices y llenas de gratitud compensa las dificultades.

En definitiva, el reinado es una experiencia transformadora que exige compromiso, sacrificio y coherencia. La recompensa es la oportunidad de impactar vidas y dejar una huella positiva en la sociedad.

¿Qué proyectos o causas sociales impulsaste durante tu reinado?

Mi proyecto, “Sanamente”, surgió de mi experiencia personal enfrentando síntomas de depresión y ansiedad durante varios años. Siempre he reconocido que hablar sobre esto es complicado. El acceso a información y redes de apoyo relacionadas con la salud mental es un privilegio del que no todos disponen.

Decidí compartir mi historia para abrir un espacio de diálogo y apoyo, alzando la mano para decir que he pasado por esto, he experimentado estos síntomas y he buscado ayuda profesional. No siempre fue fácil admitirlo, pero al hacerlo, otros también se sintieron identificados y encontraron el coraje para hablar.

Inicialmente, “Sanamente” se enfocó en trabajar con mujeres víctimas de violencia de género, así como con madres a través de la fundación Nacuna. Sin embargo, el proyecto se expandió para llegar a un público más amplio.

Organizamos actividades centradas en la relación entre las personas y sus mascotas, e incluso colaboramos con campañas como “Yo vivo sanamente” en octubre, visitamos colegios diariamente durante todo el mes.

Además, trabajamos en colaboración con Roland en una campaña de medias que expresaban emociones, lo que permitió no solo concientizar, sino también proporcionar acceso a información y apoyo. La campaña de wanes también fue parte de nuestros esfuerzos, reconociendo que hablar sobre salud mental no debe ser tabú, sino



algo que todos podemos abordar con apertura y aceptación.

¿Cómo crees que tu reinado contribuyó al desarrollo de la ciudad?

Mi objetivo no era ser solo “la reina María Esther”, sino dejar una huella como persona. Quería que cada proyecto, cada campaña, cada interacción reflejara mi esencia y aportara valor a quienes me conocieron.

Más allá de una corona, buscaba trascender. Que las medias de emociones no solo recuerden a la reina que las creó, sino el mensaje de salud mental que representan. Que los estudiantes que visité en los colegios continúen su camino en terapia. Que los niños con cáncer con los que jugué recuerden la alegría y la esperanza que les brindé.

“Decidí compartir mi historia para abrir un espacio de diálogo y apoyo, alzando la mano para decir que he pasado por esto, he experimentado estos síntomas y he buscado ayuda profesional.”

Mi mayor satisfacción es saber que he impactado vidas de manera real y transparente. He logrado conectar con las personas, generar un cambio positivo y construir relaciones significativas.

Es difícil enfocarse en una sola cosa cuando tu objetivo es dejar una huella tan profunda. Espero que mi legado no sea solo el de un reinado, sino el de una persona que marcó la diferencia en la vida de los demás.

¿Cuál es tu opinión sobre el papel de la mujer en la sociedad actual a partir de tu experiencia como reina?

Ser reina no cambió mi perspectiva sobre el papel de la mujer en la sociedad, sino que la reforzó. Admiro la perseverancia y valentía de las mujeres que trabajan incansablemente por sus familias.

Un ejemplo lo encontré en las madres de la Fundación Nacuna. Tras una charla sobre sueños, una de ellas decidió regresar a estudiar. Había abandonado sus sueños por sus hijos, pero ahora, inspirada por la conversación, decidió perseguirlos.

Esta experiencia me impactó y me hizo sentir imparables. Me confirmó que, a pesar de las adversidades, podemos cumplir nuestras metas. Las mujeres hemos demostrado a lo largo de la historia que somos capaces de mucho, solo si nos lo proponemos.

Más allá de mi reinado, como mujer, me siento capaz y valiente. Quiero una vida llena de sueños cumplidos, aportando y ayudando a los demás.

Mi experiencia como reina ha sido un viaje transformador que ha fortalecido mi fe en la capacidad de las mujeres para cambiar el mundo.

¿Cómo ha sido tu vida desde que dejaste el título de reina de Quito?

Durante un año estuve dedicada a ayudar a otros, reconozco que no siempre estuve al 100% para mí misma. Aceptar esto fue duro, pero me permitió reconectarme conmigo y preguntarme: ¿Quién es

María Esther ahora? ¿Cómo quiero que me recuerden? ¿Cómo puedo seguir impactando en la vida de los demás?

He construido una marca personal y un legado, pero el reto continúa, va más allá de ser reina por un año. En estos tres meses posteriores a la entrega de la corona, he experimentado una evolución personal, volviendo a conectar conmigo misma.

Sé que seguiré evolucionando y creciendo. Tengo ideas y proyectos más claros, aunque también estoy abierta a equivocarme. Es natural querer mejorar, pero también es importante tomarse un tiempo para respirar.

Eso es lo que he vivido este tiempo. Me ha costado, pero he vuelto a hacer cosas que me hacen feliz, como bailar, quiero volver a mi academia. Cada vez que disfrutamos y agradecemos lo que tenemos, significa que estamos creciendo. Este es un nuevo capítulo para mí, un capítulo de reconexión, crecimiento y nuevas metas.

¿Qué consejos darías a las nuevas generaciones que aspiran a representar a su ciudad?

Si tu sueño es ser reina de Quito y tienes miedo, lánzate con miedo. Yo también lo tuve, pero lo hice con todo mi corazón, incluso con algunos aspectos de mi vida aún inestables.

A veces buscamos el momento perfecto para lanzarnos, pero ese momento no siempre existe. Mi consejo es que confíes en ti y en tu capacidad de trabajo duro. Habrá sacrificios y esfuerzo, pero créeme, vale la pena.

Representar a Quito es un trabajo duro, un voluntariado 24/7. Si estás dispuesta a entregar un año de tu vida para que esta cambie, hazlo. No solo cambiarás la vida de otros, sino también la tuya.

Si tienes pasión, ganas y la capacidad de levantarte incluso cuando estás cansada, entonces este es el camino para ti. Cada reina que vive esta experiencia la lleva consigo para siempre.

Recuerda: confía en ti, trabaja duro y disfruta del viaje. Ser reina de Quito es una experiencia transformadora que te marcará para siempre.

Fernanda Cevallos
Editora General



GEMELOS DIGITALES e IoT

UN DÚO INNOVADOR

Los Gemelos Digitales son como versiones virtuales de objetos o sistemas del mundo real. Estos modelos digitales, basados en datos en tiempo real, nos permiten simular, monitorear y analizar el rendimiento de sus contrapartes físicas.

La Integración de los Gemelos Digitales y el Internet de las cosas (IoT) está revolucionando nuestra forma de interactuar con el mundo y cómo hacemos negocios. Estas dos tecnologías se están uniendo para cambiar cómo operamos y tomamos decisiones en diversas industrias. Veamos cómo esta fusión está dando forma a un futuro donde lo físico y lo digital se entrelazan para impulsar el progreso.

Definiendo Gemelos Digitales e IoT

Para entender mejor esta integración, primero, necesitamos entender qué son los Gemelos Digitales y el IoT. Los Gemelos Digitales son como versiones virtuales de objetos o sistemas del mundo real.

Estos modelos digitales, basados en datos en tiempo real, nos permiten simular, monitorear y analizar el rendimiento de sus contrapartes físicas. Por otro lado, el Internet de las Cosas (IoT) se refiere a la red de dispositivos físicos conectados entre sí y a internet, que pueden recopilar y compartir datos sin necesidad de intervención humana directa. Estos dispositivos pueden incluir una amplia variedad de objetos cotidianos, como electrodomésticos, vehículos, dispositivos médicos, edificios, sensores ambientales, entre otros.

La sinfonía de Gemelos Digitales e IoT

La integración de Gemelos Digitales e IoT es más que una simple combinación de tecnologías. Imagina un mundo donde cada elemento, desde edificios hasta dispositivos, tiene su versión digital que evoluciona constantemente.

Esta interacción dinámica no solo nos permite monitorear en tiempo real, sino también prever eventos futuros y optimizar procesos de manera proactiva.

Eficiencia en logística y cadenas de Suministro

Una de las áreas donde esta integración está marcando la diferencia es en la logística y las cadenas de suministro. La creación de Gemelos Digitales de almacenes, flotas de transporte y puntos de

En términos de sostenibilidad, esta integración está marcando la diferencia. Al crear Gemelos Digitales de edificios y entornos urbanos, y conectarlos con sensores IoT que monitorean el consumo de energía, podemos identificar oportunidades para reducir el desperdicio y aumentar la eficiencia.

distribución, junto con sensores IoT que monitorean la ubicación y condiciones de los productos, está transformando la eficiencia operativa. Esto se traduce en reducción de costos, menor pérdida de inventario y optimización de rutas de entrega.

Ciudades conectadas e inteligentes

La visión de ciudades inteligentes se está haciendo realidad gracias a esta integración. Al crear modelos digitales de infraestructuras urbanas y equiparlas con sensores IoT, las ciudades pueden gestionar eficientemente el tráfico, la calidad del aire y optimizar servicios públicos como la gestión de residuos. Esto no solo mejora la calidad de vida de los ciudadanos, sino que también contribuye a la sostenibilidad ambiental.

Ahorro energético y sostenibilidad

En términos de sostenibilidad, esta integración está marcando la diferencia. Al crear Gemelos Digitales de edificios y entornos urbanos, y conectarlos con sensores IoT que monitorean el consumo de energía, podemos identificar oportunidades para reducir el desperdicio y aumentar la eficiencia. La implementación de ajustes automáticos basados en datos en tiempo real, como la gestión inteligente de la iluminación y la climatización, contribuye al ahorro energético a largo plazo.

Experiencias de compra personalizadas

En el mundo del comercio minorista, esta integración está llevando la personalización al siguiente nivel. Al crear perfiles digitales de clientes basados en datos recopilados tanto en entornos en línea como fuera de línea, y vincular estos perfiles con sensores IoT que rastrean comportamientos de compra, los minoristas pueden ofrecer ofertas y recomendaciones altamente personalizadas, mejorando así la satisfacción del cliente y aumentando las ventas.

Fortalecimiento de la seguridad

La seguridad también se está beneficiando de esta integración. Al crear modelos digitales de entornos urbanos y edificios críticos, y conectarlos con cámaras de vigilancia y sensores IoT, las autoridades pueden anticipar y responder de manera proactiva a amenazas potenciales. La capacidad de monitoreo en tiempo real y la toma de decisiones basada en datos mejoran la seguridad pública y protegen infraestructuras críticas.

Aplicativos de datos en entidades públicas

En el ámbito de las entidades públicas, la integración de Gemelos Digitales e IoT está transformando la prestación de servicios. Al crear modelos digitales de áreas urbanas y conectarlos con aplicativos de datos que recopilan información sobre movilidad, salud pública y medio ambiente, las autoridades pueden analizar tendencias, anticipar necesidades y diseñar políticas más efectivas. Esto incluye la planificación urbana, la gestión de emergencias y la mejora de los servicios sociales.

Desafíos y consideraciones éticas

A medida que avanzamos hacia una era más conectada, es fundamental abordar los desafíos y consideraciones éticas asociadas con esta integración. La privacidad de los datos, la seguridad cibernética y la equidad en el acceso a la tecnología son aspectos críticos que debemos abordar para garantizar que los beneficios de estas tecnologías sean equitativos y sostenibles.

Es evidente que la integración de Gemelos Digitales e IoT nos lleva hacia un futuro más inteligente y conectado. Desde la optimización de procesos industriales hasta la mejora de la calidad de vida en las ciudades, estas tecnologías están desempeñando un papel fundamental en la creación de un entorno donde la eficiencia y la innovación convergen. A medida que continuamos explorando y aplicando estas soluciones, es esencial mantener un enfoque ético y sostenible para garantizar que la revolución digital beneficie a la sociedad en su conjunto.

Adriana Rivera

Docente Universidad Hemisferios y CEO de Marketing School Ecuador



GEMELOS DIGITALES

LA REVOLUCIÓN EN LA SIMULACIÓN Y DISEÑO

Más que simples estrellas, los gemelos digitales son faros que guían la evolución de la industria hacia un futuro más eficiente y conectado. Estos astros tecnológicos están revolucionando sectores como la manufactura, la automoción y el diseño de productos, transformando la forma en que concebimos y creamos el mundo que nos rodea.

Olvídate de influencers y hashtags, los gemelos digitales no son una moda pasajera, sino una revolución digital que redefine el panorama. Son réplicas virtuales de objetos, procesos o sistemas físicos, creados con datos y modelado computacional.

Estos dobles virtuales permiten a los ingenieros y científicos analizar, predecir y optimizar sus creaciones de una forma nunca antes vista.

Un doble perfecto: La manufactura se abraza a la digitalización

Imagina tener un clon digital de tu producto, una copia exacta en el mundo virtual antes de que siquiera exista en el mundo real. Esto ya no es ciencia ficción, es la magia de los gemelos digitales en la manufactura.

Con ellos, los ingenieros y diseñadores pueden crear, simular y ajustar productos en un entorno virtual, antes de invertir tiempo y dinero en su fabricación. Es como tener una versión de prueba de la realidad, donde puedes corregir errores, optimizar el diseño y probar diferentes escenarios sin riesgos ni costes adicionales.

"¿Quién podría haber imaginado que estos clones virtuales serían los salvadores que todos los gerentes anhelaban? Tal vez las empresas requieran más guías digitales y menos manuales de procedimientos."

La magia en las ruedas: Automoción y gemelos digitales.

En el mundo de la automoción, ellos son como el as bajo la manga de los magos modernos. Permiten a los fabricantes simular el rendimiento de un automóvil sin tener que poner un solo neumático en la carretera. ¡Imagina un mundo donde los conductores virtuales prueban coches que solo existen en el reino de los bits y bytes! Los gemelos digitales están transformando la industria automotriz, creando vehículos más seguros y eficientes, y haciéndonos cuestionar si realmente necesitamos aprender a cambiar una llanta.

Diseño de productos: La varita mágica de los creativos

¿Te has preguntado cómo cobran vida esos productos que te fascinan? La magia reside en los gemelos digitales, herramientas que permiten a los diseñadores materializar sus ideas en un taller virtual sin límites.

Estos genios virtuales no solo modelan y dan forma a las ideas, sino que también las prueban y perfeccionan antes de dar el salto al mundo físico. Imagina un espacio donde la creatividad fluye sin restricciones, donde los errores se corrigen con un clic y donde las posibilidades son infinitas.

Los gemelos digitales están revolucionando el diseño, convirtiéndolo en un proceso tan emocionante como un espectáculo de fuegos artificiales. Un mundo donde las ideas se

transforman en realidad con una precisión y velocidad nunca antes vistas.

Del caos al control: Gemelos digitales en la gestión de operaciones

En el ajetreo de la gestión operativa cotidiana, los gemelos digitales ejercen un dominio esencial en el mundo de los negocios. Facilitan a los gerentes simular y optimizar procesos, anticipar posibles problemas y lograr una armonía organizativa. ¿Quién podría haber imaginado que estos clones virtuales serían los salvadores que todos los gerentes anhelaban? Tal vez las empresas requieran más guías digitales y menos manuales de procedimientos.

Gemelos digitales: Los chismosos del mundo empresarial

En una ironía del destino, los gemelos digitales han asumido el papel de inspectores en el ámbito empresarial. Registran meticulosamente cada paso, cambio y ajuste en los procesos de producción, actuando como detectives privados en el mundo industrial. Si algo sale mal, ellos cuentan con un archivo completo de pruebas.

Gemelos digitales y el futuro incierto: ¿Hacia dónde nos dirigen?

A medida que los gemelos digitales continúan su ascenso meteórico en la escena tecnológica, nos encontramos ante un futuro incierto pero emocionante.

¿Hasta dónde nos llevarán estos clones virtuales? ¿Se convertirán en los nuevos directores de orquesta de la innovación, o nos sorprenderán con roles aún más inesperados? Una cosa es segura: están aquí para quedarse, y el mundo no volverá a ser el mismo.

Roberto Camana, Mg
Director de la carrera de Sistemas y Docente investigador



9 Pasos indispensables antes de iniciar tu propio negocio

"Soñar con ser tu propio jefe, trabajar en lo que te apasiona y disfrutar de la flexibilidad del trabajo independiente es un anhelo cada vez más presente."

En los últimos dos años, hemos presenciado un cambio significativo en el panorama laboral. Muchas personas se replantean sus prioridades y buscan nuevas oportunidades que les permitan alcanzar sus sueños. Entre estas nuevas tendencias, destaca el crecimiento exponencial del trabajo independiente.

Soñar con ser tu propio jefe, trabajar en lo que te apasiona y disfrutar de la flexibilidad del trabajo independiente es un anhelo cada vez más presente. Sin embargo, dar el salto no es una decisión que deba tomarse a la ligera. Para convertir tu sueño en una realidad próspera, la planificación financiera juega un papel fundamental.

1. Conócete a ti mismo

Conocerse a uno mismo es tan importante como comprender el sector en el que quieres incursionar. Responder honestamente a las siguientes preguntas te ayudará a construir un plan que se adapte a tu personalidad y objetivos:

¿Por qué quieres crear tu propia empresa? ¿Qué objetivos personales o financieros quieres alcanzar? ¿Qué aspecto tiene el éxito para ti? ¿Qué te parece el fracaso? ¿Hasta qué punto estás dispuesto a asumir riesgos en el proceso de establecer tu negocio?

Las respuestas a estas preguntas serán diferentes para cada persona. No existe una fórmula mágica para el éxito, sin embargo, el autoconocimiento te permitirá tomar decisiones estratégicas alineadas con lo que buscas.

2. Conoce la ley

Es fundamental familiarizarse con la legislación antes de emprender cualquier iniciativa empresarial. Es prudente comprender las leyes y regulaciones que se aplicarán a tu negocio. ¿Requieres licencias o permisos específicos? Dado que las normativas pueden variar de una localidad a otra, es recomendable consultar con el municipio, la cámara de comercio local o un asesor legal para recibir orientación adecuada.

3. Construye un fondo de emergencia

Es importante que todos cuenten con un fondo de emergencia, no obstante, para los empresarios este aspecto cobra aún mayor relevancia. Un porcentaje significativo de los fracasos empresariales se atribuyen a problemas de liquidez, es decir, la falta de disponibilidad de efectivo en momentos críticos.

Muchos negocios experimentan fluctuaciones en la demanda a lo largo del año. Por ejemplo, una tienda de ropa puede experimentar picos de ventas durante las vacaciones o en la época navideña. Mantener una reserva de efectivo sólida te permitirá sortear estos altibajos y prevenir problemas de liquidez que podrían poner en riesgo la viabilidad de tu empresa.

¿Cuánto deberías tener en tu fondo de emergencia? Aunque se suele recomendar tener reservado el equivalente a seis meses de gastos, los trabajadores autónomos y por cuenta propia pueden considerar prudente ahorrar incluso más, como, por ejemplo, nueve meses de gastos, dependiendo de su situación financiera. Si estás casado y cuentas con una segunda fuente de ingresos, es posible que puedas manejar una reserva menor.

Sin embargo, si tu negocio es la principal fuente de ingresos para tu familia, es probable que necesites contar con un colchón de efectivo más sustancial.

4. Paga tus deudas

No es imprescindible al comenzar un negocio, sin embargo, considerar esto puede ser una decisión acertada. La reducción de la deuda puede acarrear una serie de ventajas para tu empresa.

Por ejemplo, si planeas depender de un préstamo empresarial o de otro tipo de financiación para poner en marcha tu negocio, la reducción de las obligaciones personales puede hacerte más atractivo para los prestamistas, lo que aumenta la probabilidad de recibir financiación y de obtener tasas de interés más bajas. Además, cuantas menos obligaciones tengas, más fácil será sobrellevar los tiempos difíciles sin tener que recurrir a tus ahorros.

5. No combines tus finanzas personales con las de tu negocio

La forma en que gestionas las finanzas de tu empresa será fundamental para el éxito. Eso significa saber cuánto dinero entra, cuánto dinero sale, de dónde viene y a dónde va. Puede ser difícil hacerlo si las finanzas personales y las del negocio están mezcladas. Prepárate para el éxito desde el principio abriendo una cuenta independiente para tu emprendimiento. Utilízala para recibir pagos y para pagar los gastos de la empresa. Esto te ayudará a entender exactamente cómo va, y tener un registro separado de las transacciones te facilitará el momento de pagar los impuestos.

6. Contratar el seguro adecuado

Una vez que seas autónomo, ya no tendrás un empleador que se encargue de tus necesidades de seguro. Desde la cobertura de salud hasta el seguro

“La forma en que gestionas las finanzas de tu empresa será fundamental para el éxito. Eso significa saber cuánto dinero entra, cuánto dinero sale, de dónde viene y a dónde va.”

de vida, es crucial tener un plan para afrontar estos gastos adicionales. Además, según el tipo de negocio que emprendas, es probable que necesites seguros específicos para protegerlo adecuadamente.

7. Investiga las opciones de ahorro para la jubilación de los independientes

Cuando asumas la responsabilidad de tu propio negocio, dejarás de tener acceso a un plan de jubilación patrocinado por una empresa o a la afiliación del seguro social. Ahora eres tu propio empleador.

Sin embargo, esto no implica que carezcas de alternativas. En general, los empresarios y los dueños de negocios pueden optar entre varios tipos de planes de jubilación o afiliarse por cuenta propia.

Cada opción tiene requisitos, límites y beneficios distintos, por lo que es importante que investigues y comprendas cuál se adapta mejor a ti y a las necesidades de tu negocio.

8. Ten un plan de contingencia

A pesar de que existen acciones que puedes emprender para mejorar tus probabilidades de éxito, es innegable que no puedes anticipar el futuro. Por ello, todo empresario debe estar preparado para responder a una pregunta básica: ¿Cuándo estoy dispuesto a poner fin a mis pérdidas si las cosas no salen como espero? La ausencia de una respuesta clara puede llevar fácilmente a la ilusión de que eventualmente se recuperarán las pérdidas.

9. Considera la posibilidad de trabajar con un asesor financiero

Los asesores tienen la capacidad de examinar exhaustivamente tu situación financiera y colaborar contigo en la elaboración de un plan diseñado para alcanzar tus objetivos económicos. Si entre tus metas está emprender un negocio, un asesor financiero puede ser tu aliado en el camino hacia su materialización.

Bertha Romero
Amibank



LA EVOLUCIÓN DE LA ORTODONCIA:
DE LOS ANTIGUOS GRIEGOS

A LA TECNOLOGÍA MODERNA

POR *Jimmy Tintin*

“En la actualidad, la ortodoncia sin brackets se ha convertido en una alternativa atractiva para muchos pacientes.”

Desde la antigua Grecia, la preocupación por la alineación dental ha estado presente. Hipócrates ya la consideraba una epidemia, aunque no fue hasta el siglo XVIII con Pierre Fauchard que se iniciaron los primeros tratamientos con aparatos rudimentarios y con las limitaciones de la época. El Dr. Edward Angle, a principios del siglo XX, consolidó la ortodoncia como una disciplina con un enfoque en la función masticatoria, realizando importantes innovaciones que le han valido el título de padre de la ortodoncia actual.

A lo largo de los años, la alineación dental ha experimentado una evolución notable. Desde los brackets metálicos voluminosos hasta los actuales mini brackets, brackets de zafiro, autoligables e incluso

linguales, la búsqueda por opciones más estéticas y cómodas ha sido constante.

En la actualidad, la ortodoncia sin brackets se ha convertido en una alternativa atractiva para muchos pacientes. Esta tecnología, desarrollada por dos estudiantes de Stanford en 1997, utiliza un sistema de placas transparentes llamadas alineadores para mover los dientes gradualmente. A lo largo de estos 21 años, su software y su modelo de placas ha sido modificado constantemente para ofrecer mejoras.

¿Qué es la ortodoncia con alineadores transparentes?

Es un sistema de placas o alineadores dentales transparentes, que enderezan los dientes semana tras



- **Comodidad:** Se pueden retirar para comer, beber y realizar actividades sin molestias. No hay alambres que puedan lastimar la boca.
- **Higiene:** Facilitan la limpieza bucal diaria, ya que son removibles y se cambian por unos nuevos cada semana.
- **Eficiencia:** Permiten realizar tratamientos efectivos, debido a que la presión es continua. Los controles son más rápidos y menos frecuentes.
- **Versatilidad:** Son aptos para pacientes de todas las edades y para corregir una amplia gama de malposiciones dentales. Son ideales para pacientes con alergias al níquel.

¿Es la ortodoncia con alineadores transparentes para todos?

No. La ortodoncia con alineadores transparentes, como Invisalign, ofrece una alternativa estética y cómoda a los brackets tradicionales. Sin embargo, no es la solución ideal para todos los casos.

Factores a considerar:

- **Gravedad de la maloclusión:** Los alineadores transparentes son más adecuados para casos leves o moderados de apiñamiento, mordida abierta o cruzada. En casos más complejos, los brackets pueden ofrecer un control más preciso y una mayor fuerza para mover los dientes.
- **Edad del paciente:** Los alineadores transparentes son una buena opción para adolescentes y adultos. Sin embargo, en niños pequeños, los brackets pueden ser más recomendables debido a la etapa de crecimiento y desarrollo de sus dientes.
- **Compromiso del paciente:** Los alineadores transparentes requieren un uso disciplinado. Se deben usar durante 22 horas al día y cambiarse cada 1 o 2 semanas según las indicaciones del ortodontista. Si el paciente no cumple con estas indicaciones, el tratamiento puede no ser efectivo.

Odontocenter.ec lidera la ortodoncia invisible desde hace más de seis años, un tiempo en el que ha presenciado una transformación notable en la accesibilidad de esta innovación. Su inversión en tecnología de vanguardia no solo ha democratizado la alineación dental con placas transparentes, sino que también ha elevado el estándar de calidad en múltiples áreas de la odontología. Con un equipo experimentado y la última tecnología a su disposición, garantiza tratamientos de calidad y resultados óptimos para sus pacientes.

semana a medida que se van reemplazando cada 15 días. Para un tratamiento de 30 semanas, por ejemplo, se elaboran 15 juegos secuenciales de alineadores (15 superiores y 15 inferiores). Todo esto se logra gracias a un sofisticado escáner que proporciona una impresión digital de la boca, un software que recrea y calcula la fuerza, dirección y movimiento resultante, y finalmente una impresora 3D que materializa todo lo que se trabaja inicialmente de manera digital, proporcionando las placas de manera secuencial. Los dientes se van moviendo a la posición de los alineadores, de tal manera que, al terminar el tratamiento, los alineadores de la primera semana ya no se ajustan en los dientes.

Ventajas de la ortodoncia con alineadores transparentes:

- **Estética:** Los alineadores son prácticamente invisibles, ideales para quienes buscan una opción discreta.



TAILANDIA

paraíso terrenal en Asia.

En el corazón del sudeste asiático, se encuentra Tailandia, un país que ha cautivado a viajeros de todo el mundo en los últimos años. Con una mezcla única de exuberante naturaleza, majestuosos templos, playas paradisíacas, vibrante vida nocturna y una cultura fascinante, Tailandia ofrece todo lo necesario para un viaje inolvidable.

Visa Travel Center, es una agencia de viajes especializada en asesoría legal para visados hacia cualquier parte del mundo, que registró el aumento de un 10% de la población ecuatoriana interesada en visitar este destino. No es una sorpresa que este país llame la atención porque ofrece todo lo que busca un turista: comida exótica y paisajes inolvidables a un bajo costo.

Sabemos que viajar puede ser un asunto complicado. Por supuesto, es fácil decir "quiero ir a Tailandia". Sin embargo, el resto del proceso puede no ser tan sencillo. Para embarcarte en esta aventura es necesario adquirir una visa de turista y Visa Travel Center puede ayudarte en eso. Solo tienes que presentar tu fecha tentativa de viaje y ellos se ocuparán del resto.

¡Llegó el momento de animarte a conocer el otro lado del mundo! Para que no lo pienses tanto y decidas que Tailandia es tu siguiente destino, te indicamos los lugares más representativos. ¡Recuerda! Nada debería frenar tu meta de viajar. No dejes que las fronteras lo hagan.

Bangkok: La Metrópolis Encantada

Bangkok es mucho más que una capital; es un universo en sí misma. Una metrópolis donde los rascacielos modernos se alzan junto a antiguos templos budistas y el bullicio de los mercados callejeros se mezcla con el aroma de la exquisita gastronomía tailandesa. Es un

Visa Travel Center registró el aumento de un 10% de la población ecuatoriana interesada en visitar este destino. No es una sorpresa que este país llame la atención porque ofrece todo lo que busca un turista: comida exótica y paisajes inolvidables a un bajo costo.

lugar donde cada esquina ofrece una nueva aventura esperando ser descubierta.

Phuket: El Encanto de las Noches Tailandesas

Otro destino imperdible es Phuket, conocida como la perla de Andamán, una ciudad que parece sacada de "Las mil y una noches". Con playas de arena blanca bordeadas de palmeras, islotes de piedra caliza emergiendo del mar y puestas de sol inolvidables, este destino es verdaderamente un paraíso en la tierra.

Además de sus playas de ensueño, ofrece una amplia gama de actividades y atracciones para explorar. Visita el casco antiguo de Phuket Town, donde podrás admirar la arquitectura colonial y explorar los mercados locales, o aventúrate en una excursión en barco a las islas cercanas, como Phi Phi y Similan, para descubrir impresionantes paisajes y vida marina.

Chiang Mai: La Ciudad de los Templos

Chiang Mai, en las tierras altas del norte, ofrece una experiencia más pausada. Esta ciudad alberga cientos de templos budistas que te permitirán conectarte con la espiritualidad tailandesa. No puedes dejar de visitar el Wat Phra That Doi Suthep, situado en lo alto de una montaña sagrada, ni el Wat Chedi Luang, construido en el siglo XV.

Además de su patrimonio religioso, Chiang Mai es conocida por su artesanía tradicional y sus festivales culturales. La ciudad alberga una próspera comunidad de artesanos que producen una amplia variedad de productos, desde textiles y cerámica hasta joyería y esculturas. No te pierdas la oportunidad de visitar el mercado nocturno de Chiang Mai, donde podrás admirar y adquirir obras de arte únicas y auténticas.

Atardeceres de postal en las islas del sur

El sur tailandés te llama con sus playas de arena blanca para relajar mente y cuerpo. Hamacas bajo palmeras meciéndose, aguas color esmeralda, peces tropicales. Allí habrá todo para tu disfrute. Phuket, Krabi, las islas Phi Phi: auténticos oasis playeros del Edén asiático.

Como dato relevante, los expertos aseguran que los meses ideales para visitar el país del sudeste asiático son de noviembre a abril. Con temperaturas cálidas (pero no agobiantes) que rondan los 21° a 33°, escasas lluvias y abundante vegetación, esta época brinda las condiciones perfectas para explorar y disfrutar Tailandia.

La selva de Khao Sok

Tampoco podemos dejar de mencionar a Khao Sok, que es uno de los parques nacionales más impresionantes del mundo, con una jungla virgen que hará que te sientas el mismísimo Indiana Jones. En su espesura podrás descubrir cuevas, pozas de agua transparente y caminos que llevan a cascadas escondidas. Aquí, podrás avistar algunos animales exóticos como elefantes, gibones o serpientes. Pero el que se lleva todos los aplausos dentro de este hermoso parque es el lago Cheow Lan, rodeado de paredes de piedra verticales cubiertas de selva.

La Sonrisa Tailandesa

Por último, pero no menos importante, la verdadera joya de Tailandia es su gente. Famosos por su amabilidad y hospitalidad, los tailandeses te recibirán siempre con una sonrisa y estarán encantados de compartir su cultura con cada visitante.

Este país ofrece paisajes impresionantes que esperan ser descubiertos por más viajeros en busca de aventuras. Visa Travel Center, sabe lo hermoso de este destino y quiere que lo visites.

Natalia Segura
Directora de Marketing,
Visa Travel Center



UNA LUCHA CONSTANTE POR EL BIENESTAR ANIMAL

"Nuestro trabajo consiste en rescatar y rehabilitar. Diariamente recibimos animales abandonados, perdidos o maltratados. Los rescatamos de situaciones difíciles y les brindamos cuidado médico, alimentación y un ambiente seguro mientras se recuperan."

El año 1984 marcó el inicio de una lucha incansable por el bienestar animal. Nacimos como Asociación de Protección Animal Ecuador (PAE), y en el 2005 consolidamos nuestra labor transformándonos en Fundación. Desde el 2000, he tenido el honor de formar parte de este equipo, presenciando de cerca el impacto

positivo que generamos en la vida de miles de animales. Somos una fundación dedicada a promover la protección y el bienestar animal. A través de acciones directas y de la concienciación de la comunidad, luchamos por un mundo donde los animales sean tratados con respeto y compasión.

Nuestro trabajo consiste en rescatar y rehabilitar. Diariamente recibimos animales abandonados, perdidos o maltratados. Los rescatamos de situaciones difíciles y les brindamos cuidado médico, alimentación y un ambiente seguro mientras se recuperan.

Una vez que se encuentran en buen estado físico y emocional, nuestro equipo se encarga de buscarles un hogar responsable y amoroso donde puedan vivir felices.



La esterilización es una herramienta fundamental para controlar la población de animales callejeros. Seguiremos fomentando esta práctica como una medida responsable y necesaria para evitar el sufrimiento de miles de ellos.

Nuestra labor va más allá del cuidado. Brindamos apoyo a familias que desean tener una mascota pero no cuentan con los recursos necesarios. También promovemos la adopción responsable y la integración de los animales como miembros de la familia.

Con el apoyo de la comunidad, podemos construir un futuro mejor para los que nos necesitan. Creemos que la gestión estratégica de nuestra presencia digital es fundamental para alcanzar nuestros objetivos. La obtención de un dominio .ec ha sido una decisión clave en este sentido, ya que ha contribuido a fortalecer nuestra identidad local de diversas maneras.

Visibilizar nuestro trabajo en internet es fundamental para conectar con más personas, generar apoyo y lograr un impacto aún mayor en la sociedad.

En la Fundación PAE, creemos que cada animal merece un hogar lleno de amor y respeto. Por ello, hacemos un llamado a adoptar en lugar de comprar una mascota. La adopción no solo permite brindar un hogar a un animal que lo necesita, sino que también ofrece la oportunidad de experimentar la alegría de una relación llena de amor y lealtad a la persona que lo adopta.

Esto significa salvar una vida. Darle una segunda oportunidad a un animal que ha sido abandonado o maltratado, permitiéndole disfrutar de una vida plena y feliz.

Millones de animales son sacrificados cada año en refugios debido a la falta de espacio y recursos. Al adoptar, se reduce la demanda de animales de raza y se combate este problema.

Juntos podemos construir un futuro mejor para los animales.

Lorena Bellolio
Presidenta PAE



Creemos que la educación es la clave para lograr un cambio duradero. Por ello, desarrollamos campañas de concienciación sobre la importancia de la tenencia responsable de animales, la esterilización y el respeto hacia todas las especies.

Este año 2024, enfrentamos una serie de desafíos y prioridades que requieren atención urgente.

La autogestión financiera es fundamental para la sostenibilidad de nuestro trabajo. Por ello, continuaremos impulsando las clínicas veterinarias y otras iniciativas para generar ingresos que nos permitan seguir brindando ayuda a los animales que lo necesitan.

El aumento en el número de rescatados ha puesto a prueba nuestra capacidad de alojamiento. Expandir y mejorar nuestras instalaciones es una prioridad para brindar mejores condiciones a los animales bajo nuestro cuidado.

El abandono es un problema creciente que requiere un abordaje integral. La migración y la falta de responsabilidad por parte de algunos propietarios son factores que debemos combatir. Promoveremos medidas educativas para fomentar la tenencia responsable.

PEDALEAR

HA SIDO UNA TRAVESÍA DE AUTODESCUBRIMIENTO

El ciclismo se ha convertido en mucho más que un simple pasatiempo para mí; se ha convertido en un camino hacia el crecimiento personal y el bienestar físico y emocional.

El ciclismo es mi pasión. Desde hace 8 años, he recorrido un camino lleno de satisfacciones y desafíos que me han convertido en la persona que soy hoy.

Comencé de forma amateur, pedaleando en clases de spinning en el gimnasio. Pronto sentí la necesidad de hacerlo al aire libre, así que me compré mi propia bicicleta y comencé a explorar senderos cercanos.

Desde entonces, el ciclismo se ha convertido en mucho más que un simple pasatiempo para mí; se ha convertido en un camino hacia el crecimiento personal y el bienestar físico y emocional.

Mi historia en este deporte comenzó de forma humilde, con una bicicleta de montaña básica. Era lo que mi presupuesto me permitía, y en ese entonces, mi conocimiento sobre este pasatiempo era limitado. Simplemente me dejaba llevar por la emoción de pedalear.

Con el tiempo, descubrí que no solo disfrutaba pedaleando, sino que también tenía talento para ello. Motivada por esta revelación, decidí invertir en una bicicleta de montaña de alta gama, siguiendo el consejo de ciclistas más experimentados. Sin embargo, no anticipé que manejar una bicicleta profesional sería tan diferente a mi vieja bicicleta.

En mi primera salida, la emoción se mezcló con la imprudencia. Con mis amigos subimos al Ilaló, una montaña desafiante. En una bajada, asumí que los frenos responderían como los de mi antigua bicicleta. Al frenar con fuerza, la llanta delantera se bloqueó, y yo terminé en una quebrada.



Daniela Zambrano
Ciclista de Élite

Al recuperar la conciencia, me encontré con la boca rota, tres dientes menos, y un fuerte dolor en la cara y el cuerpo. Un viaje al hospital y una radiografía confirmaron la peor noticia: mis muñecas estaban rotas. Afortunadamente, la cirugía fue un éxito y, con la ayuda de la rehabilitación, pude recuperarme.

El accidente que sufrí marcó un punto de inflexión en mi camino. Me vi obligada a tomar un descanso del ciclismo de montaña, mi pasión hasta ese momento.

Durante mi recuperación, me encontré con una encrucijada: ¿abandonar el ciclismo por completo o explorar nuevas posibilidades?

Decidí darle una oportunidad al ciclismo de ruta, una modalidad que nunca me había llamado la atención. Era un territorio desconocido, pero mi espíritu aventurero me impulsó a dar el paso.

Para mi sorpresa, ir por carretera me cautivó desde el primer momento. La velocidad, la fluidez y la sensación de libertad que experimenté en cada pedalada me fascinaron por completo. Descubrí un nuevo mundo de posibilidades y desafíos que me llenaron de entusiasmo.

Desde entonces, he dedicado mi tiempo y esfuerzo a esta disciplina, aprendiendo y mejorando cada día. He participado en diferentes competencias y he logrado importantes metas que me llenan de orgullo.

A pesar del accidentado inicio, mi pasión por el ciclismo se fortaleció. Aprendí de la experiencia y ahora disfruto de este deporte con más conocimiento, responsabilidad y, sobre todo, con la satisfacción de haber superado un obstáculo que me marcó para siempre.

Mi estilo de vida gira en torno a la disciplina y la constancia. Este deporte exige dedicación: entrenamiento diario de 3 a 4 horas entre semana y 7 a 8 horas los fines de semana, una dieta balanceada y un descanso adecuado.

Para optimizar mi rendimiento, decidí seguir una certificación en nutrición deportiva. Ahora, mi dieta se centra en los carbohidratos como fuente principal de energía, complementada con comidas balanceadas que incluyen vegetales y proteínas. Esta combinación me ha brindado la resistencia y la fuerza necesaria para enfrentar los desafíos del ciclismo de alto rendimiento.

Mi camino en esta actividad física no ha estado exento de obstáculos. Como mujer en un deporte predominantemente masculino, he tenido

“A pesar del accidentado inicio, mi pasión por el ciclismo se fortaleció. Aprendí de la experiencia y ahora disfruto de este deporte con más conocimiento, responsabilidad y, sobre todo, con la satisfacción de haber superado un obstáculo que me marcó para siempre.”

que enfrentar obstáculos y prejuicios. Muchas competencias, tanto públicas como privadas, han limitado la participación de las mujeres, lo que ha sido frustrante. Sin embargo, estuve decidida a cambiar esa narrativa. Las mujeres tenemos una resistencia innegable y era hora de demostrarlo.

Un hito en mi carrera llegó hace dos años, cuando la Federación Ecuatoriana de Ciclismo abrió por primera vez las puertas a las mujeres en la Vuelta al Ecuador. Después de 49 años, finalmente tenemos la oportunidad de competir en esta prestigiosa carrera. Participar en esta competencia fue un sueño hecho realidad para mí. Fue un desafío agotador, pero al mismo tiempo, una experiencia increíble. Correr en la vuelta de mujeres y llegar a la meta en tercer lugar fue un logro que nunca olvidaré.

Junto a otras mujeres valientes, desafiamos las expectativas y demostramos nuestra capacidad de competir al mismo nivel que los hombres. Recorrimos las provincias del país durante 5 días, viendo paisajes hermosos.

Durante mi trayectoria, la tecnología se ha convertido en mi aliada como deportista. Utilizo diversas aplicaciones para medir mi rendimiento, como training peaks que me permite trabajar directamente con mi entrenador.

Cargamos mis entrenamientos semanales, analizamos datos, y con la ayuda de un potenciómetro, un sensor de frecuencia cardíaca y un ciclo computador, podemos evaluar mi nivel, condición física y evolución. Mi mensaje para quienes desean iniciarse en el ciclismo es simple: atrévase a dar el primer paso. El proceso toma tiempo, requiere esfuerzo y dedicación, pero con convicción y disciplina se logran grandes cosas.

En mi cuenta de Instagram comparto contenido para responder preguntas y motivar a mis amigos y seguidores a que se animen a entrenar y llevar un estilo de vida activo. Mi experiencia me ha enseñado que el ciclismo no solo es un deporte, sino una forma de vida que te llena de salud, energía y satisfacción.

COMUNIDAD

.ec

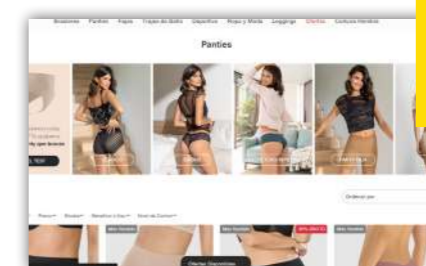
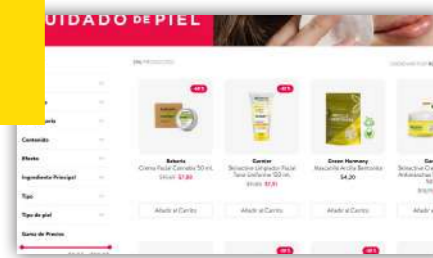
El mes de la mujer es para reconocer nuestros logros, empoderarnos y, sobre todo, mimarnos. Este marzo, conéctate contigo misma, renueva tu energía y brilla con las increíbles recomendaciones que te traemos:

DMujeres Belleza

Encontrarás variedad de cosméticos, tratamientos de belleza y asesoría personalizada para una belleza integral.

Además, aprovecha sus promociones especiales del mes de la mujer para lucir radiante en:

<https://www.dmujeres.ec/>



Leonisa

Siéntete cómoda y segura con su ropa interior

Descubre sus colecciones diseñadas para realzar tu figura y brindarte máxima comodidad en todo momento.

Aprovecha sus descuentos especiales para el mes de la mujer y renueva tu colección íntima visitando:

<https://leonisa.ec/>

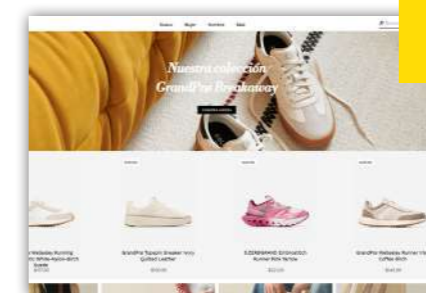
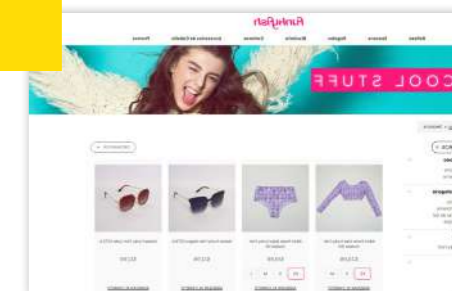
Funky Fish

Dale un toque fresco y divertido a tu estilo

Encuentra prendas únicas con estampados llamativos y diseños trendy para expresar tu personalidad.

No te pierdas sus ofertas exclusivas del mes de la mujer y arma looks que reflejen tu espíritu! Descubre más en:

<https://www.funkyfish.ec/>



Cole Haan

Eleva tu estilo diario con los zapatos y

Encuentra diseños modernos y cómodos que te acompañen en cualquier ocasión.

Disfruta de sus descuentos especiales del mes de la mujer y dale un toque sofisticado a tu look. ¡No te lo puedes perder!

<https://www.colehaan.ec/>

PrensaEc.. ¡Somos noticia!



Mujer gestora del cambio digital

Día internacional de la **mujer**

8 de **marzo**

¡Registra HOY!

tu dominio **ec**

y llévate

TOTALMENTE
GRATIS

tu **página web** que enlaza
tus **redes sociales**

Ingresa **AHORA**

 www.dominiosecuador.ec



CONTÁCTANOS >

 0963871931

 **SOPORTE**
TÉCNICO LOCAL

