

IDENTIDAD .EC



NIC.EC

EDICIÓN No. 21 • SEPTIEMBRE 2024

Geocycle

pioneros en la gestión circular de residuos.

[Página 10](#)

Glamping

una iniciativa que toma fuerza en Ecuador.

[Página 18](#)

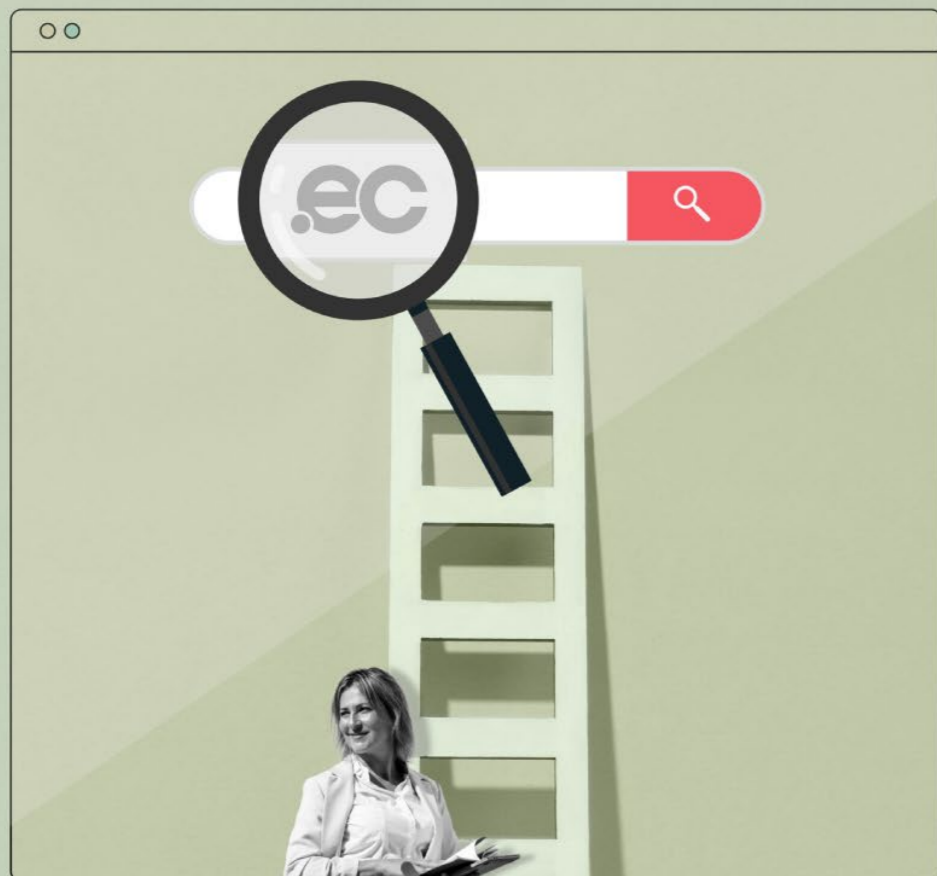
Equilibrando el rol

de Primera Dama y madre a través de redes sociales

[Página 20](#)

Haz que
predomine
tu negocio en los buscadores

con un **.ec**



Editorial

Queridos lectores de Identidad.ec:

¡Nos complace comenzar esta nueva edición con cada uno de ustedes! Agradecemos sinceramente su continuo apoyo y les invitamos a explorar los artículos que hemos preparado con especial dedicación. Esperamos que encuentren información valiosa y enriquecedora en esta entrega.

En esta edición podrán explorar temas fascinantes, como las innovadoras soluciones de Geocycle para residuos no reciclables. También en nuestro artículo principal podrán entender sobre la transformación de residuos en recursos valiosos para un futuro más sostenible.

Conocerán de cerca a la Primera Dama del Ecuador, Lavinia Valbonesi, y su Proyecto Ana, una iniciativa dedicada a combatir el maltrato y abuso de mujeres. Además, Roberto Camana nos introduce a la tendencia emergente del escaneo del iris para obtener criptomonedas.

Descubrirán la emocionante iniciativa del Colegio Johannes Kepler, que busca crear un aula con productos reciclados, y descubrirán sobre los riesgos tecnológicos en las finanzas personales en el artículo de Amibank.

La Dra. Carla Navarrete explora la evolución de la medicina estética con tratamientos innovadores, mientras que la influencer Michelle López nos presenta los mejores glampings para disfrutar.

Asimismo, podrán conocer la labor de la Fundación Rescate Animal Ecuador y su lucha por los animales en situación de calle, y la experiencia de inmersión en agua con hielo de Zolanyi Romero, una terapia recomendada para todas las edades.

Esperamos que disfruten esta nueva edición, elaborada con mucho cariño para ustedes.

Dominick Campos
Editora general





03.

CARTA DEL EDITOR

Sección especial para nuestros queridos lectores donde compartimos nuestras perspectivas y opiniones sobre temas relevantes.

07.

SALUD

La evolución de la medicina estética a lo largo de los años: tratamientos innovadores y seguros para potenciar tu belleza.

10.

ENTREVISTA A EMPRESAS .EC

Geocycle pioneros en la gestión circular de residuos.

15.

ARTÍCULO PRINCIPAL

Transformando residuos en recursos para un futuro sostenible.

18.

DESTINO

Glamping una iniciativa que toma fuerza en Ecuador.

20.

PERSONAJES

Equilibrando el rol de Primera Dama y madre a través de redes sociales.

22.

ECUADOR EN ESTADÍSTICAS

Estadísticas con Click Research

24.

ARTÍCULO TECNOLOGÍA EDUCACIÓN

“Reciclación-cultura basura cero.”

26.

RESPONSABILIDAD SOCIAL

Fundación Rescate Animal Ecuador comprometidos con la liberación y el bienestar animal.

29.

ARTÍCULO ACADÉMICO

Compro ojos negros por criptomonedas.

31.

EDUCACIÓN FINANCIERA

Los riesgos de la tecnología en tus finanzas personales.



34.

ESTILO DE VIDA

La práctica de las inmersiones en agua con hielo.

36.

RECOMENDACIONES

Comunidad .ec.

Dirección General: Lorena Villagómez Cabezas

Editora: Dominick Campos

Colaboradores: Roberto Camana, Colegio Johannes Kepler, Amibank, Dra. Carla Navarrete, Michelle López, Zolanyi Romero.

Diseño y Maquetación: Diana Andrango

Fotografía: www.freepik.es

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.

Algo siempre podemos hacer

La violencia puede ser explícita, aparente, silenciosa. ¿Y cuando afecta a quienes están en situación de mayor vulnerabilidad? Más de 100.000 niños, niñas y adolescentes de la región, y sus familias, reciben acompañamiento y apoyo de Aldeas Infantiles SOS en entornos seguros y protectores.

En Ecuador, más de 200 niñas, niños y adolescentes viven en las Casas SOS, en 6 ciudades del país, ya que perdieron la custodia de sus padres. Al igual que atendemos a más de 1.000 familias en nuestras Comunidades Protectoras, para ayudar a garantizar los derechos de la niñez y adolescencia.

Donar es apoyar a romper los círculos de violencia. Donar es formar parte de la solución.



@aldeasOSecuador | www.aldeasinfantiles.org.ec

ESCANEA Y CONOCE MÁS



Dra. Carla Navarrete

Médica de cirugía y medicina estética



La evolución de la medicina estética a lo largo de los años: tratamientos innovadores y seguros para potenciar tu belleza

La historia de la belleza es tan antigua como la humanidad, a lo largo del tiempo las personas han tratado de mejorar su atractivo, realzar su belleza y potenciar su autoestima y aunque filósofos como Platón o Immanuel Kant intentaron definir el término “belleza”, una definición universalmente válida sigue siendo difícil de alcanzar debido a las diferentes culturas y regiones.

La medicina estética ha experimentado cambios significativos a lo largo de los años, pasando de ser un campo poco conocido a convertirse en una de las ramas más populares de la medicina moderna por lo que los procedimientos de cirugía estética y los tratamientos médico-estéticos están en auge. Según la Sociedad Americana de Cirugía Plástica y Estética (ASAPS), el número total de procedimientos cosméticos ha aumentado en un 197% desde el seguimiento de las estadísticas por primera vez (1997-2011) por lo que hoy en día las cifras habrán aumentado considerablemente.

Sin embargo, fue en el siglo XIX cuando la medicina estética comenzó a tomar forma como disciplina médica, y a partir del siglo XX la medicina estética experimentó avances significativos en áreas como la dermatología, la cirugía plástica y la cosmética cuando en 1992 se inició con el uso de Toxina Botulínica para el



tratamiento de las arrugas del entrecejo y el uso de Ácido Hialurónico como material de relleno a inicios de 1998. Con la llegada del siglo XXI, la medicina estética ha alcanzado niveles de sofisticación sin precedentes, con tecnologías innovadoras que permiten resultados más precisos, naturales y duraderos.

En nuestros días el principal objetivo de la medicina y cirugía estética se centra en mejorar el proceso de envejecimiento que tiene como influencia múltiples factores como lo son la genética, la alimentación, la exposición solar, el tabaco, el alcohol, los estilos de vida poco saludables y por supuesto el paso innegable de los años en donde se da pérdida de tejido graso, cambios a nivel de la estructura de los huesos, cambios en el grosor de la piel entre otros.

Vivimos en una época en que la sociedad busca la inmediatez por lo que los tratamientos más requeridos son los que nos ofrecen resultados rápidos, naturales, con mínima recuperación y que nos permitan continuar con nuestra rutina de vida lo antes posible.

De ahí que desde el punto de vista de los procedimientos médico estéticos más utilizados y que es por donde generalmente la mayoría de los pacientes inician es con la aplicación de Toxina Botulínica (Botox) cuyo objetivo es la corrección de líneas de expresión principalmente en la parte superior de la cara (frente, entrecejo y patas de gallo).

Actúa relajando los músculos faciales suavizando las líneas de expresión de forma temporal sin otorgar volumen ni cambios en nuestra estructura facial. Seguido de otros inyectables como los materiales de relleno como el ácido hialurónico, seguro y compatible con el organismo para reposicionar estructuras y generar un efecto "lifting" como por ejemplo a nivel de los pómulos y para la corrección de los surcos nasogenianos, crear estructuras como el contorno mandibular y mentón o voluminizarlas por ejemplo en el caso de labios u ojeras e incluso para corregir condiciones o asimetrías de nacimiento o producto del desarrollo cuando mejoramos la estética de la nariz con rinomodelación.

En la actualidad, los avances en tecnología y ciencia han revolucionado el campo de la medicina estética, permitiendo el desarrollo de tratamientos que son cada vez más seguros, efectivos y no invasivos.

Un boom dentro de los tratamientos más recientes es el uso de bioestimuladores de colágeno cuyo principal beneficio es mejorar las características de elasticidad de la piel con lo que conseguimos prevenir y tratar la flacidez tanto a nivel facial como corporal en regiones como cuello, escote, manos, glúteos, brazos y abdomen.

Por otro lado, los tratamientos inyectables para la reducción de grasa localizada en áreas pequeñas son una alternativa para el manejo de papada, mejillas, cuello y zonas definidas del abdomen; teniendo alternativa al procedimiento quirúrgico de lipoaspiración en pacientes seleccionados.

Una de las principales aristas dentro de los tratamientos estéticos es el mejoramiento de la calidad de piel en cuanto a hidratación, luminosidad, unificación del tono y textura para lo cual contamos con productos que se inyectan en las diferentes capas de la piel para conseguir estos objetivos.

Sin duda, es importante mencionar que los tratamientos combinados son los más exitosos y los que generan mayor índice de satisfacción en los pacientes ya que mejoran los resultados y más importante aún indicar que siempre deben ir de la mano de una correcta valoración realizada por un profesional médico entrenado y debidamente certificado para estos fines con la intención de minimizar los riesgos y efectos no deseados, así como de complicaciones en nuestros pacientes. Esto nos va a garantizar tener expectativas reales en cuanto a lo que vamos a obtener del procedimiento que decidimos realizar. El envejecimiento es un proceso dinámico que no es lineal y lo que se pueda necesitar en un momento dado, no es necesariamente lo que se necesite en el futuro.



Geocycle

una división de la empresa de cementos Holcim, juega un papel crucial en la gestión de residuos industriales reduciendo considerablemente la huella de carbono. Su principal función es transformar materiales desechados en alternativas sostenibles para la producción de cemento.

Geocycle es líder en soluciones circulares para la gestión de residuos, con una presencia consolidada en más de 40 países. Su misión es transformar residuos que no encuentran alternativas en el reciclaje tradicional en recursos útiles, integrándolos en el proceso de fabricación del cemento mediante una operación conocida como coprocesamiento. Este innovador enfoque permite aprovechar tanto el contenido energético como reciclar el 100% del contenido mineral de los residuos.

Geocycle Ecuador ha estado operando desde 2007, acumulando así 17 años de experiencia en la región. La compañía cuenta con una sólida presencia en América Latina, extendiendo su influencia a países como México, El Salvador, Costa Rica, Colombia y Argentina. Como parte del grupo internacional Holcim, Geocycle se dedica a promover una economía circular regenerativa y sostenible, transformando los desechos de una industria en valiosos insumos para otras.

Entre los tipos de residuos que Geocycle gestiona se encuentran:

- **Residuos sólidos municipales:** estos son los más comunes, ya que provienen de los desechos generados en los hogares, como papel, plástico y restos de comida.
- **Residuos de multi-industria:** incluyen materiales desechados por

Geocycle

Pioneros en la gestión circular de residuos



www.holcim.com.ec



las empresas, tales como lodos, aceites, madera y cartón.

- **Residuos agroindustriales:** comprenden residuos específicos de la agricultura y la agroindustria, como cascarilla y madera.

Su compromiso es repensar y optimizar la gestión de residuos, con el objetivo de crear un impacto positivo en el medio ambiente y asegurar un futuro más saludable para las generaciones venideras. En Geocycle, la visión de un planeta más limpio y eficiente es una realidad en constante evolución.

En Holcim y Geocycle, la seguridad es un valor fundamental. La empresa realiza capacitaciones periódicas para su equipo de operaciones y para el área de seguridad y medio ambiente. Estas sesiones están diseñadas para familiarizar al personal con los nuevos tipos de residuos que ingresan a la planta, con el objetivo de prevenir contaminaciones y problemas de salud para los operadores. Este enfoque proactivo subraya el compromiso de la empresa con la protección del medio

El papel de Geocycle es fundamental para el desarrollo de prácticas industriales más limpias y sostenibles, al mismo tiempo que impulsa la economía circular al maximizar el valor de los materiales residuales y minimizar su impacto ambiental.

ambiente y la salud de sus empleados, asegurando que ambos aspectos sean prioritarios en sus operaciones diarias.

¿Cómo colabora Geocycle con las industrias para optimizar la gestión de sus residuos?

En Geocycle, trabajamos estrechamente con nuestros aliados estratégicos para explorar y analizar continuamente nuevas opciones para la gestión de residuos. Nuestro objetivo es alcanzar la meta de cero residuos enviados a vertederos para el 2030. Para lograrlo, nos aseguramos de que se realice una correcta segregación de los desechos.

Además, hemos desarrollado una calculadora de emisiones de CO2 como un servicio adicional. Esta herramienta permite a nuestros clientes conocer la cantidad de emisiones de CO2 que han evitado al tratar sus residuos con nosotros en lugar de enviarlos a un relleno sanitario.

¿De qué manera evalúa Geocycle el impacto ambiental de sus operaciones y qué medidas implementa para reducirlo?

En Geocycle Ecuador, operamos una planta en la ciudad de Guayaquil, junto a la planta de cemento Holcim Guayaquil. Nuestra instalación está equipada con la más moderna infraestructura y tecnología avanzada, lo que nos permite mantener procesos de control y monitoreo constantes.

Como parte del grupo internacional Geocycle, nos regimos por estrictos estándares y planes de manejo ambiental. Estos planes están regulados por el Ministerio

del Ambiente, Agua y Transición Ecológica y son sometidos a auditorías externas periódicas para asegurar el cumplimiento continuo y la efectividad de nuestras prácticas.

¿Qué certificaciones y estándares internacionales cumple Geocycle para asegurar la calidad y seguridad de sus procesos?

En Geocycle, cumplimos con toda la legislación ecuatoriana aplicable y adherimos estándares internacionales reconocidos para garantizar la calidad y seguridad de nuestros procesos. Estas incluyen:

- Normativa ISO 14001 para la gestión ambiental.
- Normativa ISO 9001 para la gestión de la calidad.
- Normativa ISO 45001 para la seguridad y salud en el trabajo.

Además, como parte del grupo global Holcim, seguimos estándares, guías y políticas internas que tienen más rigidez de las regulaciones internacionales y nacionales, asegurando un cumplimiento riguroso y un alto nivel de excelencia en todas nuestras operaciones.

¿Qué proyectos o iniciativas tiene Geocycle en marcha para mejorar sus servicios o expandir su impacto?

En Geocycle, estamos comprometidos con varios proyectos e iniciativas clave para mejorar nuestros servicios y ampliar nuestro impacto:

- **Neutralidad de Carbono para 2050:** Trabajamos con firmeza hacia nuestra meta de alcanzar la neutralidad de carbono para el año 2050.
- **Zero Waste to Landfill para 2030:** Nuestra meta es eliminar completamente los residuos enviados a vertederos para el año 2030.
- **Estación Automatizada de Clasificación de Residuos:** Estamos en proceso de montar una estación automatizada de clasificación de residuos en colaboración con el Municipio de Samborondón, que está a punto de comenzar operaciones.
- **Reducción de Huella de Carbono:** Implementaremos nuevas cargadoras eléctricas en nuestras operaciones para disminuir nuestra huella de carbono.
- **Convenios de Valorización de Residuos Municipales No Reciclables:** Hemos establecido acuerdos con los municipios de Santa Cruz (Galápagos), Cuenca y Cañar para la valorización de residuos municipales que no son reciclables.

Estas iniciativas reflejan nuestro compromiso con la sostenibilidad y la innovación para mejorar continuamente nuestros servicios y ampliar nuestro impacto positivo en el medio ambiente.



Dominick Campos
Editora General

Olvídate de los
dominios genéricos;
elige un dominio que te dé

identidad.

¡Elige un **.ec**!



ARTÍCULO PRINCIPAL

Transformando residuos en recursos para un futuro sostenible

Los seres humanos generan más de **2.000 millones** de toneladas de residuos sólidos urbanos cada año, de los cuales el 45% se gestiona de manera inadecuada. Si no se toma acción urgente, esta cantidad de basura aumentará a un aproximado de **4.000 millones** de toneladas para 2050.

En un mundo que enfrenta desafíos ambientales crecientes, el reciclaje se presenta como una herramienta crucial para la sostenibilidad. Al transformar residuos en recursos, esta práctica no solo reduce la presión sobre los recursos naturales, sino que también mitiga los impactos negativos de la acumulación de desechos. En este artículo, exploraremos cómo el reciclaje contribuye a un futuro más verde, analizando datos y cifras clave que subrayan su importancia.

El desafío de los residuos globales

La generación de residuos es un problema mundial en expansión. Según el Programa para el Medio Ambiente de la ONU, la generación global de residuos sólidos urbanos alcanzó aproximadamente 2.300 millones de toneladas en 2023, y se espera que esta cifra llegue a 3.800 millones de toneladas para el 2050. Este aumento en los residuos no solo sobrecarga los vertederos, sino que también incrementa la contaminación y el uso de recursos naturales.

El impacto ambiental del reciclaje

El reciclaje tiene un impacto significativo en la reducción de la huella ecológica de los residuos. Un informe de la Agencia de Protección Ambiental de EE.UU. (EPA) destaca que, en 2018, el reciclaje y el compostaje en EE.UU. evitaron la emisión de aproximadamente 193 millones de toneladas métricas de dióxido de carbono equivalente, lo que es comparable a retirar 39 millones de automóviles de las carreteras durante un año.

Además, el reciclaje reduce la necesidad de extraer y procesar nuevos materiales. Por ejemplo, la producción de acero a partir de chatarra reciclada utiliza un 74% menos de energía que la producción a partir del mineral del hierro virgen. Esto no solo disminuye las emisiones de gases de efecto invernadero, sino que también reduce el consumo de agua y la generación de residuos industriales.

Datos relevantes de la situación del reciclaje en Ecuador

En Ecuador, la generación de basura alcanza cifras alarmantes, con más de 13,000 toneladas diarias de desechos producidos. Sin embargo, solo el 6% de esta basura recibe un tratamiento adecuado a través del reciclaje, mientras que el 94% se entierra en los rellenos sanitarios. Este problema se agrava

cuando entre el 30% y el 50% de los residuos llegan mezclados con otros materiales, lo que complica aún más el proceso de reciclaje.

El panorama es preocupante, el país genera cerca de 375,000 toneladas de residuos sólidos provenientes de las ciudades, de los cuales casi la mitad son materiales inorgánicos. El Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) revela que cada ecuatoriano consume anualmente 225 botellas de plástico y 250 bolsas plásticas, cuyo uso promedio es de apenas 20 minutos.

Este comportamiento evidencia una preferencia nacional por la importación de plásticos en lugar de su reutilización. Ecuador ocupa el tercer lugar en la región en importación de plásticos, con aproximadamente 11,000 toneladas provenientes de Estados Unidos. Estos plásticos se utilizan para fabricar envases y empaques, contribuyendo a la acumulación de desechos, que ascienden a 0.83 kg per cápita al día.

Reciclaje una fuente de ingresos

En Ecuador, muchas personas han encontrado en el reciclaje una fuente vital de ingresos para sus familias. Estos recicladores de base, que a menudo trabajan en condiciones precarias, recorren largas distancias para recolectar materiales reciclables. Una vez obtenidos, limpian y preparan estos materiales para venderlos, principalmente a intermediarios.

Según un informe de Ambiente de 2015, basado en cifras de la Red Nacional de Recicladores del Ecuador (Renarec), había alrededor de 20.000 recicladores en el país, de los cuales 10.000 estaban afiliados a esta organización. Hasta el año pasado, el Ministerio de la Producción estimaba que la cifra había crecido a 50.000.

Desafíos y oportunidades en el reciclaje

El reciclaje enfrenta tanto desafíos como oportunidades significativas. Entre los desafíos, la falta de infraestructura adecuada y la baja tasa de participación en algunos lugares limitan la efectividad del reciclaje. La contaminación de los materiales reciclables y la falta de educación sobre prácticas adecuadas también son obstáculos importantes.

Sin embargo, estos desafíos también presentan oportunidades. La innovación tecnológica puede

mejorar los procesos de separación y reciclaje, haciendo que el sistema sea más eficiente. Además, el aumento de la conciencia pública y la educación sobre el reciclaje pueden incrementar la participación y reducir la contaminación de los materiales. La colaboración entre gobiernos, empresas y ciudadanos es clave para avanzar hacia un futuro más sostenible y eficiente en la gestión de residuos.

Economía circular y nuevas tendencias

La economía circular es un modelo económico que transforma la forma en que gestionamos los recursos y el desperdicio. A diferencia del enfoque lineal tradicional, que sigue el ciclo “extraer, fabricar, desechar”, la economía circular se enfoca en mantener los productos, materiales y recursos en uso el mayor tiempo posible. Esto se logra a través de prácticas como la reparación, el reciclaje y la reutilización.

El objetivo es cerrar el ciclo de vida de los productos mediante el diseño de productos duraderos y fácilmente reciclables, reduciendo así la necesidad de materias primas vírgenes y minimizando los residuos. Al adoptar la economía circular, las empresas y consumidores pueden contribuir a una economía más sostenible y eficiente, fomentando un uso más responsable de los recursos y disminuyendo el impacto ambiental.

El reciclaje es una herramienta esencial en la lucha contra la crisis ambiental y el cambio climático. Al transformar residuos en recursos, no solo reducimos la presión sobre los recursos naturales y la energía, sino que también contribuimos a la creación de empleo y al crecimiento económico. Con tasas de reciclaje en aumento y el potencial de la economía circular, el futuro del reciclaje es prometedor. Sin embargo, para maximizar su impacto, es crucial abordar los desafíos existentes y adoptar soluciones innovadoras que promuevan un sistema de reciclaje más eficiente y efectivo.



Dominick Campos
Editora General





Michelle López C.

Glamping: una iniciativa que toma fuerza en Ecuador

En los últimos años, el turismo en Ecuador ha experimentado un auge con la llegada de una tendencia innovadora que combina lujo y aventura: el glamping. Esta modalidad de hospedaje, que fusiona las palabras "glamour" y "camping"; ofrece una experiencia única para aquellos que desean sumergirse en la belleza natural del país sin renunciar a las comodidades modernas.

Soy amante de los viajes y apasionada por la gastronomía de mi bello Ecuador. Al emprender nuevas rutas y destinos, siempre busco lugares diferentes para hospedarme y en esa búsqueda me encontré con los glampings. Lo que me encantó de ellos, fue que abarca el diseño arquitectónico, la naturaleza y el turismo; conjugando todo esto en una experiencia única.

El mundo del glamping no es una tendencia nueva en Latinoamérica; países como México, Guatemala, Colombia y Chile tomaron la iniciativa de ofrecer a los viajeros el glamour en lugares donde no pensarían tenerlo. Ecuador con su biodiversidad asombrosa y paisajes variados no fue la excepción, poco a poco han ido evolucionando y se

han adaptado según las necesidades y peticiones de los usuarios siendo estas parejas jóvenes, familias con niños pequeños, grupos de amigos y viajeros nómadas en busca de nuevas experiencias.

Yo vivo enamorada de Ecuador y seguramente a muchos les pasa igual que, siendo un país pequeño tengamos tanta diversidad de lugares y hospedajes por frecuentar; sin embargo, en su variedad no nos decidimos a donde ir y esto nos genera más estrés a la hora de tomar la opción que más se adapta a nosotros.

Por eso te dejo aquí mi bucket list de glampings que, a mi experiencia, son infaltables:

Glamping El Barril

El primer glamping que visite fue en Cayambe; El Barril un hospedaje diferente como su nombre lo indica, se asemejaba a un barril Hobbit que para los que vieron la peli "El Señor de los Anillos" se les viene la idea súper fácil, era tal cual; de estilo rústico compuesto de madera con su puerta circular de color llamativo y a esto súmenle que se

encontraba en la zona más boscosa de Cayambe, contaba con todas las comodidades, ideal para disfrutar una fecha especial.

Debo confesar que a partir de visitar este lugar los glampings se han convertido en mi manera favorita de turistear por Ecuador.

Montana Glamp

Durante una visita laboral a Riobamba, conocida como la "Sultana de los Andes", descubrí un encantador glamping a solo 10 minutos del centro que me sorprendió gratamente. Ubicado en el Rancho San Alfonso, el lugar ofrece una paz única y un ambiente campestre con toques del viejo oeste. Las cabañas, de madera y situadas en un bosque de pinos, combinan estilos rústico e industrial, y cuentan con todas las comodidades, incluyendo una chimenea para noches románticas. Además, puedes disfrutar de senderismo, visitar el establo y montar a caballo.

Riobamba, apodada "Friobamba" por sus frías temperaturas y la proximidad del volcán Chimborazo, es ideal para encender una fogata o hacer un asado en el área recreativa comunal con BBQ. Aunque no soy experta en arquitectura, he notado que los glampings en Ecuador destacan por sus estilos modernos, minimalistas, industriales y contemporáneos, y mi experiencia en varios lugares ha sido muy enriquecedora.

Quito Mountain View

Y quien dijo que Quitoff no tenía Glampings...

Quito Mountain View está a 40 minutos de la ciudad y a 10 minutos del Aeropuerto Internacional Mariscal Sucre, en Checa. Edmundo y Lolita, una encantadora pareja anfitriona de patitos, harán que te sientas bienvenido en este glamping.

Diseñado por Claudia y Francisco, el espacio combina un estilo minimalista y contemporáneo, ideal para nómadas que buscan tranquilidad. Cuenta con cocina equipada, BBQ portátil y vistas panorámicas de las montañas, incluyendo el Rucu Pichincha y Cayambe.

Además, los espacios verdes y la laguna cristalina son acompañados por patitos que encantan a los visitantes, haciendo de la experiencia algo especial. El glamping abraza la presencia de mascotas como parte integral del estilo de vida.

Casa Pukará

En Cayambe, Casa Pukará es un glamping en Guachalá que ofrece un acceso sencillo mediante un código online para obtener las llaves, reflejando la evolución tecnológica en la recepción de hospedajes.

El lugar cuenta con amplio parqueadero, una finca extensa y una hermosa laguna, donde puedes ver vacas y patos silvestres. Además, es pet friendly. La vivienda, de dos plantas, combina un estilo rústico e industrial que se integra bien con el entorno campestre. Ofrece la posibilidad de preparar tus propios alimentos y disfrutar de una fogata, con todo lo necesario proporcionado. La parte inferior presenta un diseño divertido con escaleras tipo lego.

Casa Parásito

Ahora quiero presentar una perspectiva diferente del glamping. Casa Parásito, ubicado en el centro histórico de Quito en el barrio San Juan, combina el encanto de un entorno urbano con la paz de la naturaleza. A pesar de estar en la terraza de una casa colonial, está cerca de atracciones como el Centro de Arte Contemporáneo, cafeterías y restaurantes.

Elegí este glamping para mi lista de destinos porque ofrece tranquilidad en un entorno colonial. Trabajé allí sin inconvenientes, disfrutando del cielo quiteño y de un amanecer tranquilo.

Cuando viajes por Ecuador, considera alojarte en glampings como este. Además de disfrutar de la belleza local y la buena comida, tendrás una experiencia enriquecedora que hará que tus viajes sean inolvidables, ya sea por placer o negocios.

Así que alista tu mochila para la próxima aventura por el país de los cuatro mundos, Ecuador. ¡Nos vemos la próxima!



Lavinia Valbonesi

Equilibrando el rol de Primera Dama y madre a través de redes sociales



Lavinia Valbonesi, es una figura que destaca no solo por su cálida sonrisa, sino también por la alegría, ternura y confianza que transmite a quienes la rodean.

Como esposa del presidente de la República del Ecuador y madre de dos hijos pequeños, Alvarito y Furio, Lavinia compagina su dedicación a su familia con un destacado papel en la esfera pública.

Alvarito, nombrado en honor a su abuelo paterno, y Furio, en referencia a su propio padre, son el centro de su vida familiar. Además de su compromiso con su esposo y sus hijos, Lavinia desempeña una función crucial como primera dama a través del Proyecto Ana, el cual busca romper el ciclo de maltrato y discriminación.

Su habilidad para gestionar redes sociales le permite compartir gran parte de su vida con sus seguidores, estableciendo una conexión auténtica y cercana. Entre las actividades que Lavinia revela a través de sus plataformas digitales se encuentran sus rutinas matutinas, como su práctica de deporte y sus salidas a correr con su esposo. También comparte momentos especiales con sus hijos, sus conferencias y reuniones como primera dama, y su trabajo incansable en el marco del Proyecto Ana.

Lavinia no solo destaca en redes por su presencia en eventos oficiales, sino también por su responsabilidad con los sectores más vulnerables del país. Sus visitas a comunidades con serios problemas de salud, educación, discriminación y economía reflejan su dedicación a abordar próximamente.

La primera dama utiliza sus redes sociales como una plataforma para promover el Proyecto Ana. A través de sus publicaciones, ha compartido de cerca su experiencia al conocer las numerosas historias de mujeres víctimas de violencia, atrapadas en ciclos de abuso que se repiten generación tras generación.

Entre estas historias, destaca la de una mujer de la provincia del Guayas, que había sufrido abuso sexual y sentía que no tenía oportunidades. Su nombre es Ana, y es en su honor que Lavinia Valbonesi eligió llamar al proyecto. Este nombre simboliza la lucha de Ana y representa la misión del equipo de Lavinia para ofrecer esperanza y apoyo a quienes enfrentan circunstancias similares.

El Proyecto Ana nace con el propósito de transformar la realidad de miles de mujeres en Ecuador, abordando una problemática que afecta a gran parte de la población. Aunque el objetivo es expandirse a nivel nacional, en esta primera etapa se ha planificado intervenir en cinco provincias: Pichincha, Guayas, Azuay, Manabí y Orellana.

El maltrato a la mujer en Ecuador es un problema complejo que requiere una acción integral y sostenida. Abordar esta problemática no solo implica aplicar leyes

y políticas, sino también transformar las actitudes y normas sociales que perpetúan la violencia de género.

En Ecuador, según cifras oficiales, 7 de cada 10 mujeres sufren algún tipo de violencia, una situación alarmante que demanda una acción decidida. Lavinia Valbonesi, impulsora del Proyecto Ana, ha manifestado que su principal desafío es cambiar esta realidad y aspirar a que, en el futuro, 7 de cada 10 mujeres sean productivas e independientes económicamente. Muchas de estas mujeres, atrapadas en un ciclo de pobreza y violencia, no pueden optar por un futuro diferente debido a la falta de recursos que les permita salir adelante junto a sus hijos.

Con el objetivo de ofrecer una solución concreta, el Proyecto Ana proporciona herramientas para la capacitación en diversas áreas técnicas, promoviendo así la empleabilidad de las mujeres. Totalmente financiado y ejecutado de manera privada, el proyecto se sostiene gracias a la solidaridad y generosidad del sector privado, ya que, como primera dama, Lavinia no cuenta con un presupuesto oficial ni un cargo formal en el gobierno.

La estructura del Proyecto Ana se organiza en varias etapas. La primera fase se enfoca en la capacitación en habilidades y oficios, impartida por universidades, institutos y centros reconocidos que certifiquen los aprendizajes. La segunda etapa está dedicada a la búsqueda de alianzas con empresas y comercios que requieran los servicios ofrecidos por las mujeres capacitadas. La tercera etapa comprende una campaña educativa de prevención en escuelas fiscales, en colaboración con el Ministerio de Educación. En la cuarta fase, se busca proporcionar becas para niños y jóvenes en clubes deportivos, escuelas de arte, música y otras disciplinas en las provincias de intervención. Finalmente, se prevé una quinta etapa para la construcción de una casa de acogida para niños abandonados, la cual se espera concretar en el próximo año.

Este gran proyecto es una manifestación del compromiso hacia la equidad de género y el empoderamiento de las mujeres. Lavinia Valbonesi destaca que cada empresa y cada ciudadano deben unirse en la búsqueda de la equidad de género, pues las mujeres representan un motor económico y social esencial para lograr cambios significativos en el país. Al brindar oportunidades a mujeres y niños, se abre un camino hacia un futuro más justo y prometedor para todos.



Dominick Campos
Editora General

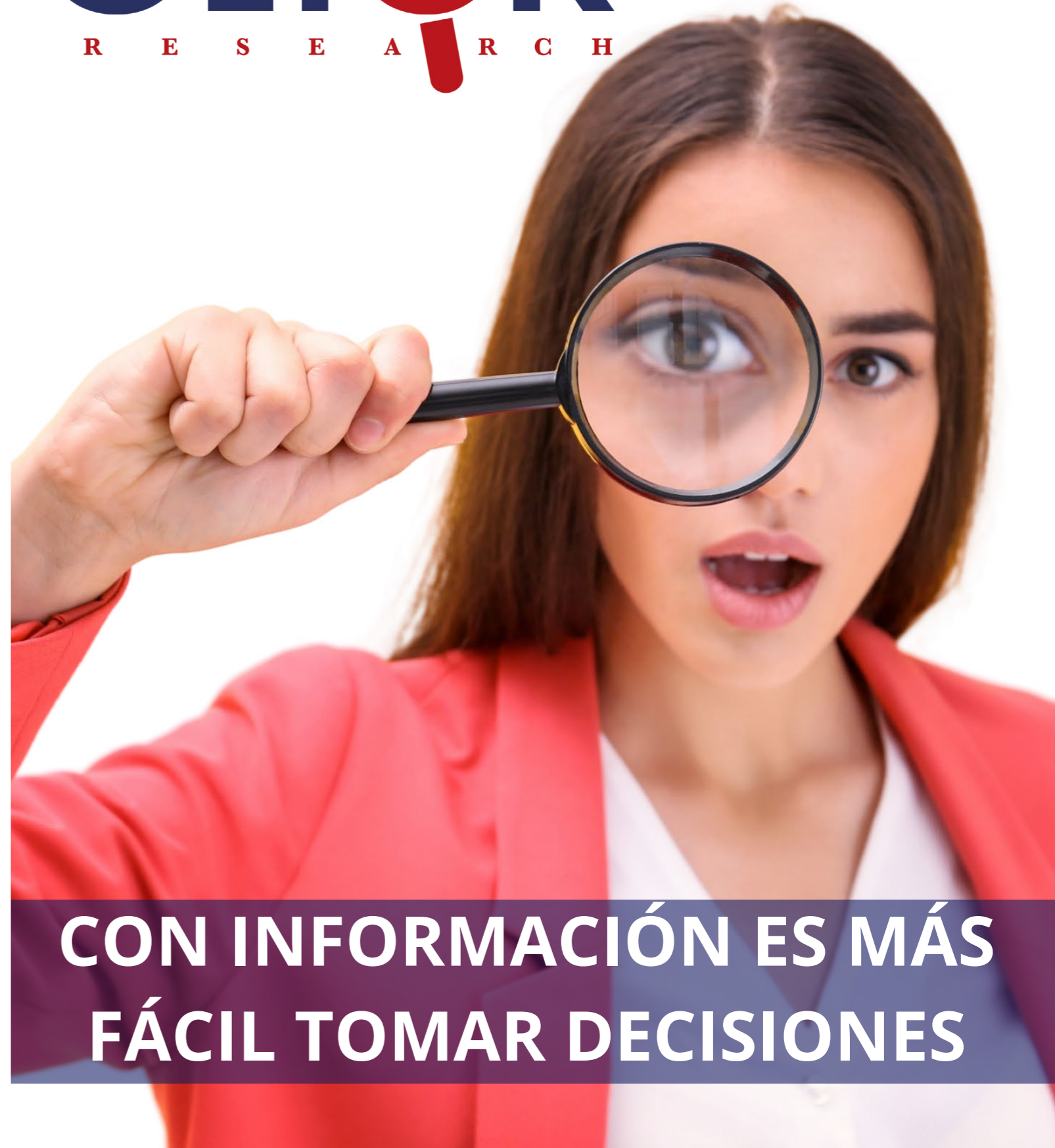
ESTADÍSTICAS CON CLICK RESEARCH



	T	Zona		Sexo		Edad		
		Quito	Guayaquil	Masculino	Femenino	18 - 35	36 - 50	51 +
Barcelona	35.33%	18.36%	52.29%	35.94%	37.32%	35.99%	37.35%	35.91%
Liga de Quito	18.61%	31.72%	5.49%	17.56%	19.95%	24.27%	17.09%	15.73%
Emelec	13.45%	4.08%	22.83%	14.86%	12.45%	15.97%	13.59%	10.26%
El Nacional	6.74%	12.16%	1.33%	5.32%	3.13%	2.80%	4.51%	5.84%
IDV	3.95%	5.34%	2.57%	5.15%	3.56%	5.80%	5.14%	2.96%
Deportivo Quito	3.13%	5.14%	1.11%	4.07%	3.13%	3.06%	4.44%	2.61%
Aucas	3.62%	6.70%	0.53%	4.17%	3.71%	2.44%	4.07%	5.92%
Otros	4.45%	3.29%	5.62%	5.39%	4.27%	3.93%	7.10%	1.96%
No soy hincha	10.72%	13.21%	8.22%	7.55%	12.47%	5.74%	6.71%	18.80%



Nota Metodológica: 760 encuestas: Quito (380) y Guayaquil (380), Representatividad 95%, Margen de error +/- 3% - Agosto 2024



CON INFORMACIÓN ES MÁS
FÁCIL TOMAR DECISIONES

“Reciclatón-cultura basura cero”:

una alianza para un futuro sostenible

En Quito, los colegios han incrementado la participación en programas de reciclaje, con un crecimiento notable en la recolección de residuos reciclables, con el fin de ayudar al planeta.

En una iniciativa sin precedentes, el Colegio Johannes Kepler ha unido esfuerzos con la Red de Colegios Unidos por los ODS, el Ministerio de Educación, la Secretaría de Ambiente del Distrito Metropolitano de Quito (DMQ) y la 2da NDC (Estrategia de Adaptación al Cambio Climático) del Ministerio de Ambiente para lanzar el programa participativo y educativo denominado “Reciclatón-Cultura Basura Cero”. Este innovador proyecto, liderado por el Colegio Johannes Kepler, tiene como objetivo fomentar el consumo responsable y la gestión integral de residuos sólidos a través de estrategias educativas y participativas.

El “Reciclatón-Cultura Basura Cero” no solo involucra a estudiantes y docentes, sino que también busca la colaboración activa de las familias y la comunidad en general. Cada colegio de la Red de Colegios Unidos por los ODS está llevando a cabo la recolección interna de botellas PET y residuos electrónicos, los cuales son entregados a un gestor ambiental

especializado. Las estrategias implementadas incluyen actividades educativas, comunicativas, de gestión y vinculación, todas orientadas a alcanzar la meta de una cultura de BASURA CERO.

Uno de los aspectos más innovadores del programa es la plataforma de reciclaje www.reciclaton.org, respaldada por el Ministerio de Ambiente, Agua y Transición Ecológica. Cada acta de entrega de residuos recibida por el gestor ambiental debe ser subida y registrada en esta plataforma, lo que permite un seguimiento transparente y eficiente del proceso de reciclaje.

El lanzamiento oficial del evento se llevó a cabo el 5 de junio, Día Mundial del Ambiente, a las 10:00 horas en la Cruz del Papa del Parque Bicentenario de Quito. Durante esta ceremonia, los colegios participantes trajeron la mayor cantidad posible de botellas PET recolectadas entre familiares, amigos, vecinos y compañeros. La meta es ambiciosa: construir un aula viva con materiales reciclados que funcione como un espacio educativo sobre la gestión de residuos sólidos y convertir al Parque Bicentenario en un modelo de sostenibilidad y reciclaje.

La ceremonia contó con la presencia de destacadas autoridades, entre ellas Sade Fritschi, ministra de Ambiente; Alegría Crespo, ministra de Educación; y Pabel Muñoz, alcalde de Quito. Durante el evento, el Ministerio de Educación y el Municipio de Quito firmaron un acuerdo con el Colegio Johannes Kepler para coordinar acciones de educación ambiental. Este acuerdo consolida una alianza que trasciende el proyecto Reciclatón e incluye otras iniciativas, como Siembratón.



Daniela Arteaga
Comunicación y Relaciones Públicas
Colegio Johannes Kepler



El alcalde Pabel Muñoz felicitó a los participantes por su compromiso con el medio ambiente y destacó la importancia de ser promotores del cambio a nivel mundial. “Es esencial que estas iniciativas sean replicadas en otros lugares. Solo con un esfuerzo conjunto podemos enfrentar los desafíos ambientales que tenemos por delante”, señaló Muñoz.

Además, el proyecto busca integrar a todos los colegios del país en esta alianza con el Ministerio de Educación. La participación de los jóvenes estudiantes es fundamental, ya que sin educación no hay transformación. En este sentido, “Reciclatón-Cultura Basura Cero” aspira a ser un ejemplo de cómo la educación ambiental puede ser una herramienta poderosa para el cambio social y ambiental.

Durante el evento, también se lanzó el programa de voluntariado “Humanos-Guardianes del Planeta”. Este programa, impulsado por la Fundación Unión Estudiantil, involucra a jóvenes de la Red de Colegios Unidos por los ODS y diversas organizaciones. Los voluntarios se encargarán de promover prácticas sostenibles en sus comunidades y de continuar con la labor de sensibilización y educación ambiental iniciada por Reciclatón.

El impacto de “Reciclatón-Cultura Basura Cero” ya comienza a hacerse notar en las comunidades educativas. Nicole Marten, estudiante del Colegio Johannes Kepler, expresó su entusiasmo: “Me siento muy orgullosa de ser parte de este proyecto. Hemos aprendido mucho sobre la importancia de reciclar y cómo cada pequeño gesto puede hacer una gran diferencia”.

Por su parte, los docentes también han observado un cambio positivo en sus estudiantes. “Este tipo de proyectos motiva a los jóvenes a ser más conscientes y responsables con el medio ambiente. Es una oportunidad única para aprender haciendo”, comentó Marcela Suárez, líder educativa y experta en educación para el desarrollo sostenible.

La participación de toda la comunidad educativa y la colaboración con diversas instituciones demuestran que es posible avanzar hacia una cultura de Basura Cero. El éxito de esta primera etapa del proyecto Reciclatón marca el inicio de una serie de acciones destinadas a transformar la manera en que manejamos nuestros residuos y promovemos el reciclaje.

A medida que más colegios se sumen a esta iniciativa y se desarrollen nuevas estrategias y actividades, el impacto positivo en el medio ambiente y en la conciencia social de las futuras generaciones será cada vez mayor. Con proyectos como este, se sientan las bases para un futuro más sostenible y responsable.

En conclusión, “Reciclatón-Cultura Basura Cero” es un ejemplo claro de cómo la colaboración entre diversas entidades puede generar cambios significativos y duraderos. A través de la educación y la participación, se está construyendo un camino hacia un mundo más limpio y consciente, donde cada individuo comprende la importancia de su rol en la protección del medio ambiente.

Fundación Rescate Animal Ecuador

comprometidos con la liberación y el bienestar animal

Desde su inicio en junio de 2012, la Fundación Rescate Animal Ecuador ha sido un pilar fundamental en la lucha por el bienestar y los derechos de los animales en el país. Sin embargo, su compromiso con la causa animal comenzó incluso antes de su formalización como fundación, en el año 2011. Desde entonces, la organización ha evolucionado y fortalecido su misión, centrada en la liberación animal mediante una combinación de educación, promoción de políticas públicas y apoyo directo a los animales en situación de riesgo.

A lo largo de los años, la Fundación ha implementado diversas estrategias para mejorar la calidad de vida de los animales. Han promovido la creación y fortalecimiento de normativas públicas, impulsando la aprobación de leyes y regulaciones que buscan proteger a los animales. Actualmente, uno de los enfoques principales de la Fundación es la aprobación de la Ley Orgánica Animal, un paso crucial para establecer un marco legal sólido para la protección animal en Ecuador.

En Quito, hay un perro callejero por cada 19 habitantes, según la estimación de la Unidad de Bienestar Animal (UBA) de noviembre de 2023, con un aumento del 67% en los canes en jauría y un 33% que sufre solo en las calles, enfrentando frío y hambre.

En Guayaquil, un censo realizado por el cabildo en 2022 reveló que aproximadamente 190 mil animales vagan por las calles de la ciudad. Esta cifra destaca la magnitud del problema de los animales callejeros en la región y subraya la necesidad urgente de abordar esta situación.

La evolución de la Fundación no se limita a sus esfuerzos legislativos. A medida que surgen nuevos problemas y desafíos, la organización adapta sus planes y estrategias para abordar estas cuestiones de manera efectiva. Su capacidad para adaptarse y responder a las necesidades cambiantes del entorno refleja un compromiso inquebrantable con su misión de promover el bienestar animal y fomentar una convivencia más armoniosa entre humanos y animales.

Cuando la Fundación Rescate Animal Ecuador comenzó su labor en 2011, su enfoque en el rescate animal era ambicioso y abarcador. La misión inicial era rescatar a todos los animales en condiciones vulnerables sin distinción. Sin embargo, con el tiempo, la organización se enfrentó a desafíos significativos que llevaron a una evolución en su enfoque y estrategia.

Desafíos complejos

Uno de los desafíos más grandes que enfrenta la Fundación es el económico. Los costos asociados con la atención veterinaria son elevados, y la Fundación debe enfrentar gastos que van desde \$60 hasta más de \$200 por exámenes médicos y tratamientos. Este desafío financiero es especialmente complejo dado que la atención de los animales de compañía a menudo se considera un lujo.

Otro reto significativo ha sido la falta de un refugio propio. En lugar de contar con un espacio fijo, la Fundación ha optado por utilizar hogares temporales para albergar a los animales

rescatados. Este enfoque les ha permitido reducir gastos relacionados con el arriendo y los servicios de guardería, al mismo tiempo que optimiza los recursos disponibles.

La Fundación Rescate Animal Ecuador no solo se dedica a salvar y rehabilitar animales en situación de vulnerabilidad, sino que también trabaja arduamente para asegurar que cada uno de ellos tenga un futuro lleno de esperanza y cariño, la Fundación inicia el proceso de adopción, una fase crucial en la que se realizan entrevistas exhaustivas y se completa un formulario detallado. Estas medidas están diseñadas para garantizar que cada animal sea colocado en un hogar seguro y responsable.

Proyectos de la Fundación

En su continuo esfuerzo por mejorar la vida de los animales, la Fundación ha desarrollado diversos proyectos innovadores. Uno de los más destacados es el proyecto de comunicación y concientización, que busca educar al público y cambiar las percepciones sobre el bienestar animal. Este proyecto incluye campañas puntuales de desparasitaciones y vacunaciones, entre otras iniciativas.

Otro proyecto importante es "Alerta Me Perdí", que cumple cinco años y ha sido recientemente apoyado por el municipio de Guayaquil. Este proyecto se enfoca en visibilizar a las mascotas perdidas o abandonadas, y las estadísticas recolectadas anualmente ayudan a comprender mejor

la situación de los animales en las calles y las necesidades que deben abordarse a nivel municipal.

La Fundación también ha lanzado el proyecto "Despacho Legal Animal", compuesto por un equipo de tres abogados especializados en derecho ambiental y derechos de los animales. Este equipo proporciona asesoría sobre cómo denunciar el maltrato animal y, en casos necesarios, ofrece acompañamiento legal. La existencia de este despacho subraya el compromiso de la Fundación con la justicia y la protección legal de los animales.

La historia de Valiente

Un ejemplo conmovedor del impacto de la Fundación es el caso de Valiente, un perro rescatado con una enfermedad degenerativa transmitida por garrapatas y pulgas. A pesar de su discapacidad y pérdida de movilidad en las patas traseras, Valiente siempre mostró una increíble alegría. La Fundación logró proporcionarle una silla de ruedas y rehabilitación acuática, pero no pudo evitar su deterioro final. Valiente se convirtió en un símbolo de esperanza y dedicación para la Fundación, y su pérdida fue un golpe profundo para todos.



Dominick Campos
Editora General



COMPRO OJOS NEGROS POR CRIPTOMONEDAS

En realidad, consiste en el escaneo del iris de los ojos a cambio de criptomonedas, más conocido cómo transacciones internacionales, es decir enviar dinero a otros países de forma inmediata sin pasar por un banco. Sin embargo, ha generado gran interés en Ecuador, por lo que es crucial comprender esto antes de participar en este sistema.

Uno de los peligros más evidentes es la privacidad de los datos. Al escanear el iris, se recopila información biométrica única y sensible. Si estos datos son mal manejados o robados, pueden ser utilizados para fraudes o suplantaciones de identidad, poniendo en riesgo la seguridad de los usuarios.

La venta de iris a cambio de criptomonedas plantea un dilema ético. Existe el riesgo de que personas vulnerables sean explotadas, vendiendo su información biométrica por dinero. Esto podría llevar a una nueva forma de trata de personas, donde los datos se convierten en un producto comercializable.

Además, la centralización de los datos es un problema grave. Si una sola entidad controla la información biométrica, se corre el riesgo de abusos de poder. Esto puede incluir la vigilancia masiva y la discriminación, afectando a grupos específicos de la población.

La exclusión digital también es un aspecto preocupante. No todos los ciudadanos tienen acceso a la tecnología necesaria para participar en este sistema. Esto podría crear una brecha entre quienes pueden beneficiarse de la criptomoneda y quienes quedan fuera, exacerbando desigualdades sociales.

El fraude es otra amenaza inherente. Aunque el escaneo de iris busca prevenirlo, siempre existe la posibilidad de que se desarrollen métodos para eludir esta seguridad. Los delincuentes podrían manipular el sistema, poniendo en riesgo la integridad de las transacciones.

La dependencia de la tecnología puede ser peligrosa. A medida que más personas confían en sistemas basados en biometría, se vuelve crucial abordar la posibilidad de fallos tecnológicos o ataques cibernéticos que podrían afectar a la economía y la seguridad de los usuarios.

Finalmente, es esencial promover la educación y la conciencia sobre estos riesgos. Los usuarios deben estar informados sobre las implicaciones de utilizar tecnologías que involucran datos biométricos. La comprensión y el conocimiento son fundamentales para navegar de manera segura en este nuevo entorno digital.



Roberto Camana Fiallos

Docente Investigador



La integración del escaneo de iris con criptomonedas representa un avance significativo en la seguridad y la eficiencia de las transacciones digitales. Este innovador método de verificación permite a los usuarios recibir pagos en criptomonedas de manera instantánea y sin complicaciones.



¿AÚN NO GENERAS LOS RESULTADOS QUE ESPERABAS?

Incrementaste tus ventas y obtuviste más clientes, pero aún así los resultados no son los esperados. **Es momento de un cambio.**

En **Acta Asesores Empresariales** creamos estrategias de crecimiento que **aseguran negocios rentables y sostenibles.**

- ▶ **Control de gestión y finanzas corporativas**
- ▶ **Contabilidad estratégica**
- ▶ **Auditoría financiera**



☎ 0995223559

✉ rguano@acta.com.ec

🌐 www.acta.com.ec

Juntos
al éxito

Los riesgos de la tecnología en tus finanzas personales

La tecnología es una gran herramienta que ha transformado todos los aspectos de nuestras vidas, incluyendo cómo manejamos nuestras finanzas personales. La tecnología nos ha facilitado la gestión de presupuestos y gastos, nos permite tener transacciones cómodas y seguras e incluso nos da acceso a diferentes inversiones. Pero, así como es positiva, la tecnología también ha introducido desafíos y riesgos que pueden impactar negativamente nuestras finanzas.

Fraude y robo de identidad

El primer riesgo y el más común es el fraude y el robo de identidad. Hoy en día, los delincuentes cibernéticos usan técnicas cada vez más sofisticadas para acceder a la información personal y financiera de las personas.

Prácticas comunes para robar datos sensibles como contraseñas, direcciones o información personal incluyen estafas por correo electrónico, el phishing y el malware. Estar al tanto de esto es muy importante ya que un solo incidente de robo de identidad puede causar un daño significativo a las finanzas personales incluyendo la pérdida de fondos y

hasta un impacto negativo en el puntaje crediticio.

Por eso la seguridad cibernética es muy importante y siempre debemos tomar medidas de precaución con nuestra información. Buenas prácticas que podemos implementar incluyen el uso de contraseñas fuertes, la autenticación de dos factores y la revisión regular de estados de cuenta. También es importante siempre ser cauteloso y no abrir ningún enlace sospechoso o compartir información sensible por teléfono.

Según un informe de Kaspersky, una empresa de ciberseguridad global, en 2023 el phishing financiero fue una amenaza importante, representando el 27.32% de los ataques a usuarios corporativos y el 30.68% a usuarios domésticos.



Información financiera falsa

De la misma manera, hoy en día la tecnología nos da acceso a información ilimitada y es muy importante no confiar en todo lo que vemos en línea. Hay muchos usuarios y páginas que comparten información y consejos financieros falsos, inexactos o incluso erróneos. Es importante siempre informarse de páginas seguras y de confianza.

Compras impulsivas y facilidades de pago

Uno de los mayores impactos negativos de la tecnología en las finanzas personales que no es muy evidente es la facilidad con la que se puede realizar compras impulsivas. Las aplicaciones de compras en línea y las plataformas de e-commerce permiten a los usuarios comprar productos con un solo clic.

Aunque esta facilidad parezca positiva, la mayoría de los usuarios no son conscientes de las consecuencias financieras que traen las compras impulsivas como la acumulación de deudas innecesarias, la dificultad para mantenerse dentro del presupuesto y el efecto que las compras no planificadas tienen en nuestras finanzas a largo plazo.

Distracciones de prioridades financieras

De la misma manera, la tecnología, especialmente las redes sociales, pueden distraer a las personas de sus objetivos financieros. La constante exposición en las redes a la publicidad y a las vidas aparentemente perfectas de otras personas puede llevar a un aumento en el gasto para "mantenerse al día" o "estar a la moda".

Las redes sociales fomentan el consumismo, incentivan las compras impulsivas y desvían nuestros recursos hacia gastos innecesarios. La comparación constante con los demás por las redes sociales nos puede llevar a un aumento del gasto lo que puede perjudicar seriamente las finanzas personales.

Según un informe de Kaspersky, una empresa de ciberseguridad global, en 2023 el phishing financiero fue una amenaza importante, representando el 27.32% de los ataques a usuarios corporativos y el 30.68% a usuarios domésticos.



Digitaliza tus sueños con un



¿Tus clientes te envían muchos mensajes de texto?

Simplifícalo con tu **Sitio web**

¿Tiene página web?

¿Dónde puedo adquirir el producto?

¿Tiene catálogo de productos?

¿Qué colores dispone?

www.nic.ec



La práctica de las inmersiones en agua con hielo



Cuando intento recordar cómo comenzó mi aventura en las inmersiones en hielo, me viene a la mente la letra de una ranchera que dice: “poco a poco me voy acercando a ti”. Mi acercamiento al frío fue, efectivamente, gradual, lento y prolongado, pero fascinante.

Todo empezó cuando era muy pequeña y compartía la ducha diaria con mis hermanas, siempre con agua calentita y, a veces, muy caliente. De vez en cuando, mi papá trataba de convencerme de que probara con agua fría, argumentando que era muy saludable. Aunque a mis hermanas y a mi mamá no les atraía mucho esa idea, yo sentía cierta curiosidad por intentarlo. Finalmente, un día lo hice. A pesar de los temblores y los escalofríos, experimenté una verdadera alegría, tanto física como emocional.

Con el paso del tiempo, mi entusiasmo por la natación y el agua fue en aumento, hasta el

Al enfrentar el desafío del frío, te brindas una oportunidad única para fortalecer tu sistema inmunológico, mejorar tu bienestar general y encontrar una renovada sensación de claridad y vitalidad.

punto de convertirme en una fanática de las lagunas, los lagos y el mar. Sentir las diferencias de cada entorno y apreciar hasta los cambios más sutiles en la temperatura, las olas, la vegetación y otras maravillas era realmente emocionante.

Tuve la oportunidad de adentrarme en las frías aguas del Lago San Pablo, la laguna de Cuicocha, Mojanda, Muerte Pungo, Loreto, y la laguna de los Ilinizas, además de realizar el cruce del Lago Lemán desde Suiza hasta Francia.

Al experimentar los exquisitos efectos del agua fría, mi esposo y yo tuvimos la feliz idea de instalar una tina en la terraza de nuestra casa para disfrutar de baños de agua helada al mediodía. Eventualmente, como dice el proverbio: “Cada fruto tiene su tiempo para madurar y cada semilla su estación para la siembra”, tuve la fortuna de conocer a un buen amigo que lleva tiempo en la disciplina de las inmersiones en hielo. Él me ayudó a aclarar y profundizar mi conocimiento en esta práctica.

Aunque esta disciplina es muy antigua, en el mundo moderno se ha extendido de manera increíble debido a los beneficios saludables que ofrece y al deleite de las sensaciones que proporciona. Se ha convertido en un complemento muy valioso para las diversas herramientas de sanación y terapia que existen.

Entre los diversos beneficios que genera esta práctica, se destacan los siguientes:

- **Reducción del dolor y la inflamación muscular:** la inmersión en agua fría ayuda a disminuir el dolor y la inflamación muscular que resultan del ejercicio. Esta es una de las razones por las cuales muchos deportistas incorporan esta práctica antes y después de competencias importantes, e incluso durante las sesiones de entrenamiento.



- **Reducción del estrés:** al activar el sistema nervioso central, la inmersión en agua fría contribuye a reducir la fatiga y la ansiedad, facilitando un sueño reparador y un descanso más placentero.
- **Mejora en el proceso de respiración:** esta práctica mejora la respiración, haciéndola más profunda y vivificante. También ayuda a mantenernos despiertos y enfocados, y en situaciones complicadas de la vida, desarrolla la concentración, lo que se traduce en un mejor manejo de las circunstancias.
- **Entrenamiento del nervio vago:** la inmersión en agua fría ayuda a entrenar el nervio vago, asociado al sistema nervioso parasimpático, que se activa en situaciones estresantes.
- **Fortalecimiento del sistema inmunológico:** contribuye a aumentar los niveles de glóbulos blancos y a segregar neurotransmisores como endorfinas, dopamina y adrenalina, que influyen en la sensación de bienestar. Además, mejora la circulación sanguínea y tonifica el sistema muscular.
- **Impacto positivo en la estructura emocional y psicológica:** aunque aún no está completamente investigado, se observa que esta práctica también

repercute en nuestra estructura emocional y psicológica, ayudando en el desbloqueo de temores, ansiedades y otros inconvenientes perturbadores.

En cuanto a las sensaciones, es similar a intentar describir una música que nos encanta y que nos llega al alma: “Es algo tan delicioso y especial que solo puedes experimentarlo tú mismo; de lo contrario, no hay palabras que puedan traducir todo lo que se siente”.

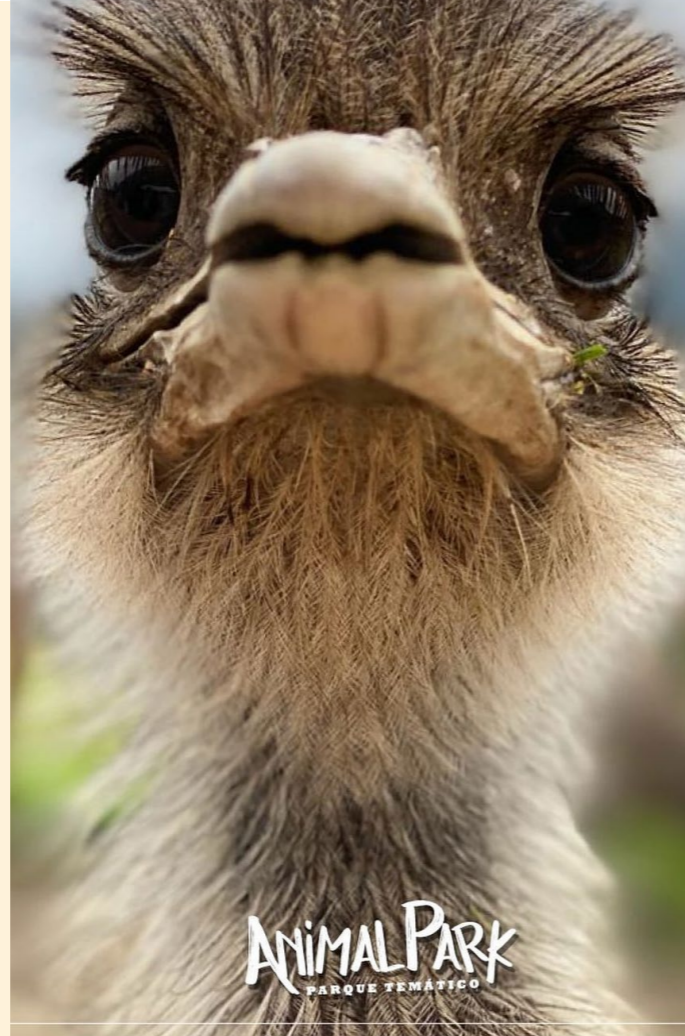
Finalmente, es crucial subrayar que, aunque esta práctica se está extendiendo con entusiasmo, no debe tomarse a la ligera ni como un juego. Al tratarse de una experiencia que desafía al cuerpo y sus sistemas en una situación extrema, es indispensable considerar todos los requisitos y preparativos necesarios para evitar traumatismos o contratiempos que puedan afectar la salud del practicante. Por ello, es fundamental seguir estrictamente ciertos procedimientos, metodologías y protocolos, y contar con el acompañamiento profesional de personas con el conocimiento y las certificaciones adecuadas para garantizar una experiencia realmente provechosa y segura.

ANIMALPARK

Parque agroecológico

Es el primer parque agroecológico del país con más de 250 especies en un espacio de 5000 metros cuadrados y comprometidos con el medio ambiente y su conservación en Baños de Agua Santa. Orgullosamente utilizan el .ec desde el 2020.

www.animalpark.ec



Sorpréndete con los mas de 50.000 usuarios del .ec y forma parte de ellos.

BALASANA

Tienda de #MATS

Es una tienda de #MATS ideal para personas que practican yoga, pilates y ejercicio en general enfocada en brindarte todas las comodidades para activarte. Balasana usa el .ec desde el 2022.

www.balasana.ec



MIBODEGA

Empresa de distribución

Empresa de distribución de electrodomésticos guayaquileña quienes buscan comodidad y calidad a un solo clic uniendo eficiencia, ahorro e innovación. Mi Bodega forma parte de nuestra comunidad desde el año 2018.

www.mibodega.ec

MI BODEGA .ec

mibodega.ec
Guayaquil

COMBOS

10.328 views

Bodegasdelabahía
Fan de sus combos 🥰

Responder

View all 328 comments
HACE SEIS HORAS

¡OFERTA DE CONTADO!

COMPRAS WEB: www.mibodega.ec

BOOM
Inspiramos Oportunidades

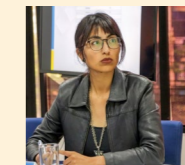
¡Cuida tus prendas favoritas con la Familia Tesqui!

BOOM

Empresa dedicada a la producción y distribución

Empresa 100% ecuatoriana dedicada a la producción y distribución por catálogo de productos de limpieza y cuidado personal con 25 años de experiencia. Boom se beneficia del uso del .ec desde el 2020.

www.boom.com.ec



Kathya Valencia

Comunicadora social

COMUNIDAD .EC

Portadas

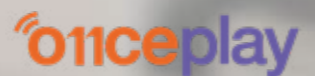


▶ Live Stream

Siga en vivo Portadas de **prensa.ec**, con las entrevistas que hacen noticia en la voz de sus protagonistas.



Infórmese en:



Líder en la prestación de servicios digitales

¡AHORA!

Transforma tu negocio tradicional, en tu

Negocio Digital

Elige



Correo



ec Dominios Web



Hosting



Diseño Web

SAVE THE PLANET



CONTÁCTANOS

www.dominioecuador.ec

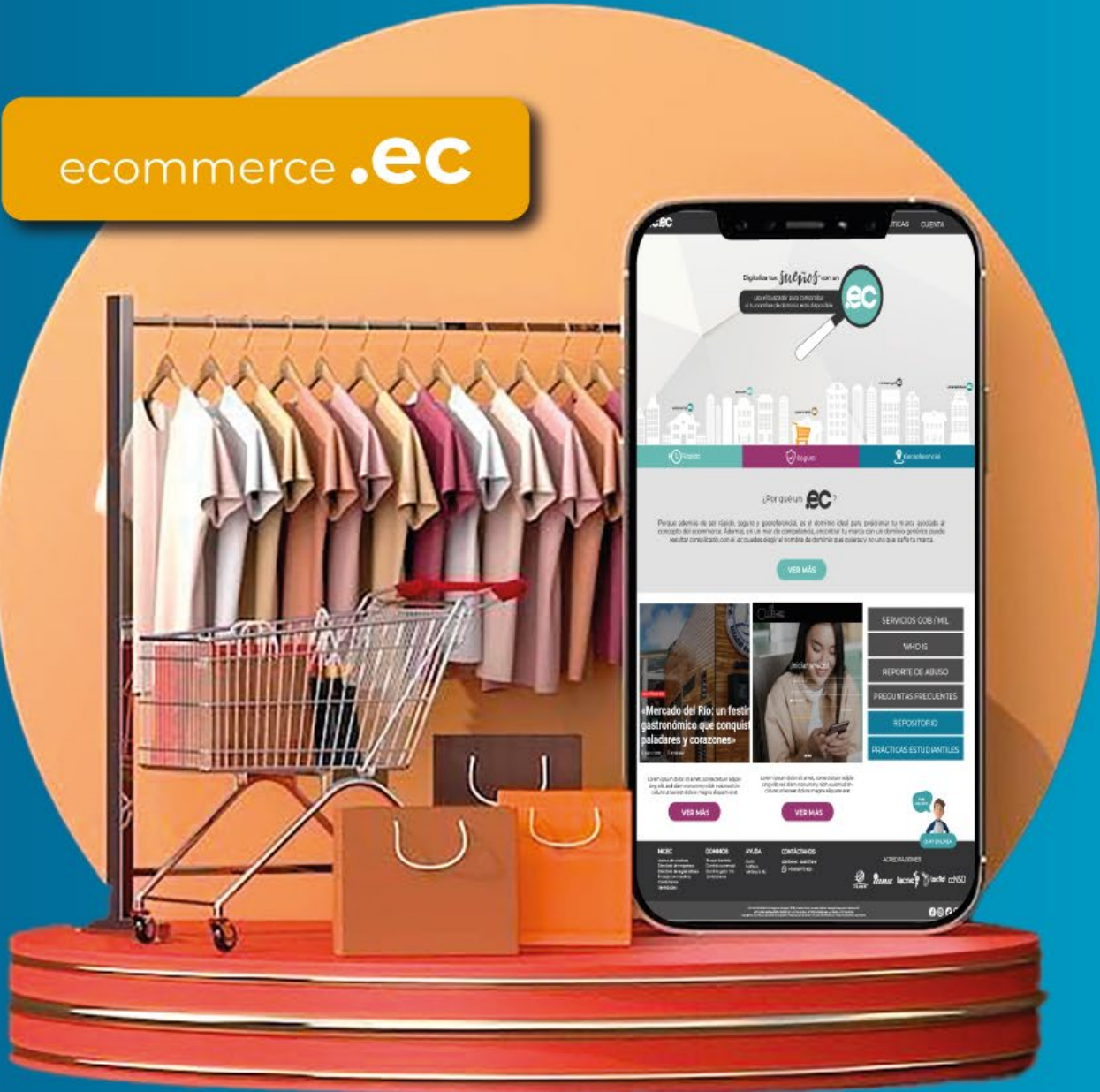
(+593)958821109

PBX(02)4016188

Identifica tu ecommerce con un



ecommerce .ec



Encuentra tu dominio en:



www.nic.ec

ACREDITACIONES



iana

lacnic

lactld