Modelia
NEWS
Edición digital No. 43 - Año 1
Yesly Bustamante
"QUIERO TRANSMITIR A MIS SEGUIDORAS QUE EL HECHO DE SER MAMÁ NO SIGNIFICA QUE UNO DEBA DESCUIDAR SU IMAGEN"

Editorial

Los videos que circularon por Carnaval, fueron altamente preocupantes, por la inconsciencia de lo que aún estamos viviendo con el famoso virus, da la impresión que no les importó. Aunque creo que pasar un buen momento con las debidas medidas de bioseguridad es lo correcto para el alma, cuerpo y espíritu.

Bueno, en lo político todo es tan cambiante que ya uno no se atreve a predecir que va a suceder, aún estamos un poco en el limbo de los resultados con asambleístas que pelean sus curules con uñas y dientes.

Gracias a mi Dios hay una noticia esperanzadora y es que él aprieta, pero no ahoga. Los casos en Europa, Reino Unido y USA han descendido ABRUPTAMENTE. En las últimas tres semanas, han bajado a menos de la mitad y aún no se sabe por qué razón se ha dado este buen suceso. Sería bueno leer cómo se desarrolló y desapareció la gripe española, podría ser un indicio de lo que pueda suceder este 2021. Aún así, no olvidaremos a los que se fueron y los que al final queden o quedemos, por eso debemos celebrar la vida como un regalo y demostrarlo a través de actos de mucha humanidad.

Mariela

Fotografía: @opia.photostudio

STAFF

Revista Mariela News

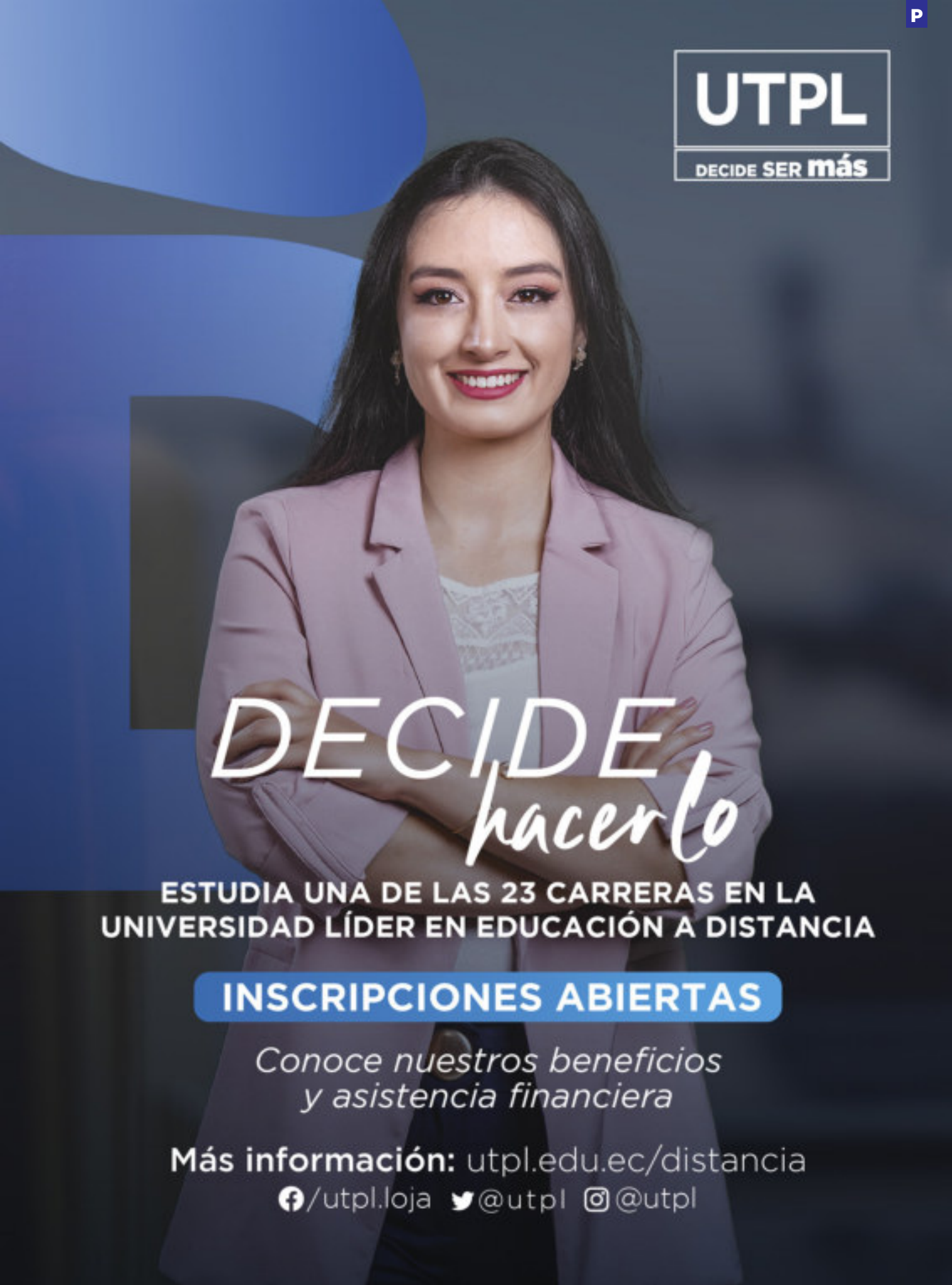
Dirección General: Mariela Viteri. **Edición de contenidos:** Tatiana Campuzano. **Dirección de Arte:** Alonso Alvear C.
Publicidad: Sandra Arias. **Cel.:** 099 386 5320

Síguenos en:

https://bit.ly/Facebook_MTV
https://bit.ly/Youtube_MarielaTV
https://bit.ly/InstagramMTV
https://bit.ly/MarielaTV_Whatsapp
https://bit.ly/Twitter_MTV
https://bit.ly/PodcastMarielaTV

Lee revista Mariela News en: www.marielatv.com
¿Qué temas te gustaría leer? Escríbenos a: redaccion@mariela.ec
En esta revista existen contenidos clasificados en:
Entretenimiento **(E)**, Formativo **(F)**, Publicitario **(P)**, Opinión **(O)**, Informativo **(I)**.

Revista Mariela. Marca Registrada. Edición número 43. Es una publicación de Profuego Producciones de Fuego S.A. Prohibida la reproducción parcial o total. Todos los derechos reservados. Copyright 2020.


UTPL
DECIDE SER más
DECIDE
hacerlo
ESTUDIA UNA DE LAS 23 CARRERAS EN LA
UNIVERSIDAD LÍDER EN EDUCACIÓN A DISTANCIA
INSCRIPCIONES ABIERTAS
Conoce nuestros beneficios
y asistencia financiera
Más información: utpl.edu.ec/distancia
/utpl.loja @utpl @utpl

Yelsy Bustamante

"Me doy tiempo para todo"

Su evolución a una mujer más sexy, segura y exitosa. Tiene que ver mucho con el ser mamá. Antes tenía ganas de superarme, pero ahora siento que tengo una motivación más fuerte que es mi hijo. Hice esta sesión de fotos un poquito más sexy porque quiero transmitir a mis seguidoras que el hecho de ser mamá no significa que uno deba descuidar su imagen.

Su rutina infaltable para cuidar el rostro. Debo confesar que antes no cuidaba mi rostro, pero hace 6 meses entré en conciencia de la importancia de cuidarlo. Ahora disfruto mucho mi rutina de limpieza, aplico espuma limpiadora, tónico, loción (me encanta los de aloe vera), después esencia y crema hidratante. Tres veces por semana trato de exfoliarme, uso también mascarillas nocturnas y no pueden faltar mis parches de ojeras.

Su rutina para conservar la silueta. Retomé el entrenamiento de *crossfit*, aunque no he sido tan constante desde que nació mi hijo. La ventaja es que he sido siempre delgada, incluso con el embarazo me puse más flaca.

Su balance entre rol de madre, mujer y profesional. Es muy complicado, pero tampoco imposible. Yo siempre quise ser mamá, ahora que lo soy lo disfruto muchísimo, de la misma manera siempre me gustó emprender y verme bien físicamente, por eso me doy tiempo para todo.

Afianzando su relación con Jhon. Ha sido increíble porque desde que llegó nuestro bebé nos hemos unido más. Solo los dos cuidamos de nuestro hijo, somos un equipo espectacular. Siento que él está muy entregado a su familia, a su hijo, así que en todo este tiempo puedo decir que confío en él.

Sus sueños en este 2021. Seguir creciendo con mi marca YenYes. Me encanta, disfruto muchísimo armar *outfits*, tener esa cercanía con la gente, brindarles mi asesoría. Además, estamos cocinando un proyecto junto a Jhon que tiene que ver con cajas emprendedoras para todas las mujeres que quieran trabajar desde casa, ¡vamos a darle con todo este 2021!

*•Fotografía: @wolfsudiosecu •Maquillaje: @jinsonpinedaoficial •Peinado: @hectoralvarado_*

ORO VERDE
GUAYAQUIL

EL PATIO
ORO VERDE HOTELS

BUFFET DE *Medio Oriente*

ÚLTIMO VIERNES 26 DE FEB - 12H00 A 15H00

$26.00 inc.imp

PROMOCIÓN
2X1

INCLUYE BEBIDAS SOFT
ILIMITADAS

Dr. César Mariscal

Médico Internista

Uso y abuso de medicación para el COVID-19

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/g95c

Para empezar, debemos entender los grados de celeridad del Covid-19. El Covid leve como su nombre lo dice se presenta con síntomas leves, el Covid moderado es cuando hay cierto compromiso en el pulmón, y si ese compromiso pulmonar condiciona a que respires muy mal y que la tomografía esté muy comprometida, pasas a un Covid severo, y si llegas a necesitar de un respirador, pasas a un Covid crítico. ¿Por qué es tan importante entender esto? Porque el 80% de los casos que se presentan son leves o moderados, por ende, no necesitan de TRATAMIENTO ALGUNO, más que quedarse en casa y tener un saturómetro por control, pero ahí está el gran problema, la cantidad infernal de medicamentos que le dan a estos pacientes y que hacen que posteriormente presenten múltiples complicaciones.

Dentro de todas estas medicaciones condenables hay dos que rechazo directamente y son los corticoides y los antibióticos. ¿Qué pasa con los antibióticos? Que las cepas resistentes se hacen predominantes por la misma presión selectiva de los antibióticos. Mientras que los corticoides, son drogas maravillosas, pero "cuando se necesitan", por ejemplo, en casos severos que requieran de un suplemento de oxígeno… El gran error es que la medicina no siempre individualiza cada caso.

Dr. Mario Boloña

Pediatra

"Aproximadamente el 5% de los niños ahora se enferman de COVID-19"

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/04xw

Con la entrada del invierno y el aumento de enfermedades tropicales como el dengue, hay una gama de enfermedades que tenemos que ir descartando en niños. Felizmente yo considero que no tenemos una epidemia de Covid-19 en este grupo. Hasta el momento un 5% aproximadamente de chicos se infectan, de ese porcentaje un 4% presentan infecciones medianas que no llegan a ninguna gravedad y un 1 % que presentan problemas muy serios en las salas de cuidados intensivos. Son cifras que se mantienen, por lo tanto, no podríamos hablar de un repunte de casos de Covid ni en niños ni en jóvenes.

Ahora, los síntomas en los niños pueden ser tan variables, desde presentar algún problema de piel, un problema oftálmico -como una conjuntivitis- o hasta un problema gastrointestinal. Por lo que mi recomendación es que ante cualquier tipo de síntoma busquen la ayuda de su médico. Si el niño da positivo, lo ideal sería mantenerlo en casa, hay que evitar que llegue a un hospital porque este ambiente es un foco de contaminación de otro tipo de bacterias y este virus como sabemos baja la parte inmunológica. Sin embargo, gracias a Dios los chicos manejan mejor estos síntomas y por eso un gran porcentaje no necesitan de apoyo hospitalario.

Contenido extraído del segmento: La Entrevista del Día. Transmitido en Radio Fuego 106. 5 FM, de lunes a viernes a las 13h00.

Encuéntralo en nuestras Islas GDS o en
www.gotasdeseda.com.ec

Gino Escobar
Psicólogo
@ginobudista

¿Cómo superar situaciones de incompatibilidad de pareja?

Cuando todo pasa, cuando la magia del enamoramiento baja su intensidad, la convivencia muchas veces te va mostrando a una pareja totalmente diferente. Tanto que inclusive te resulta incompatible y eso te lleva a cuestionar un futuro junto a él, ¡pero no te desesperes! Te decimos cómo podrías superar ciertas situaciones de incompatibilidad con tu pareja.

Lo primero que debes preguntarte es, ¿qué hizo que me desencantara lo que antes soportaba? Porque muchas veces lo que ves incompatible en tu pareja, ya sea "que hable mucho", "que sea celoso", "que sea inseguro", probablemente es algo de lo que tú mismo fuiste cómplice durante años. Entonces, empieza haciéndote responsable de ese comportamiento de tu pareja y pregúntate: "¿Por qué no hice nada para ayudarlo a mejorar esa actitud que ahora me molesta?" Porque ojo, no se trata de soportar actitudes, sino de ayudar a sacar la mejor versión de tu pareja. En conclusión, si la relación no los ayudó a evolucionar, ambos son responsables de haber mantenido esa actitud que hoy critican como incompatible.

Por otro lado, tener química sexual no siempre asegura una relación compatible. Ocurre mucho que, en la etapa de pasión sexual, todo parece perfecto, "aunque baile feo", porque estás apasionadamente interesado, pero entras "en razón" y es ahí donde empiezan los problemas de incompatibilidad. Por lo tanto, lo único que te va a garantizar una relación mucho más duradera es fortalecer primero la parte afectiva.

Pregúntate también para que quieres esa relación, ¿para pasar un momento de buena cama o para tener un acompañante de otros buenos momentos? Y de ahí, definir que es compatible dentro de ese proceso de selección.

Finalmente, recuerda que las parejas compatibles están emocionalmente abiertas entre sí. Incluso si hay algo que no les gusta, no dudan en decirle al otro cómo se sienten al respecto. Esta cualidad de amigos ante todo, ayuda a la pareja a superar los grandes desafíos de mantener una relación.

"MUCHAS VECES LO QUE VES INCOMPATIBLE EN TU PAREJA, 'YA SEA CELOSO', 'INSEGURO', PROBABLEMENTE ES ALGO DE LO QUE TÚ MISMO FUISTE CÓMPLICE DURANTE AÑOS. ENTONCES, EMPIEZA HACIÉNDOTE RESPONSABLE DE ESE COMPORTAMIENTO Y PREGÚNTATE: '¿POR QUÉ NO HICE NADA?'"

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/wy57

Adrián Yépez
Nutrición Fitness
@adrianyepezfitness

¿CÓMO PERDER grasa ABDOMINAL?

Eliminar grasa abdominal muchas veces se convierte en un dolor de cabeza. ¿A qué se le atribuye esa dificultad? A que podrías estar pasando por un nivel alto de estrés, que altera tu cortisol, puedes además tener la insulina elevada o estar pasando por un desbalance de estrógeno.

La mejor forma de atacar problemas hormonales es seguir un plan alimenticio que no tenga tanto déficit calórico, es decir, que no tengas que dejar de comer para que tu cuerpo no entre en estrés y, por ende, no se altere el cortisol que es el te impide muchas veces perder grasa abdominal. Evita también el sobreentrenamiento o exceso de ejercicios, mucho más sino tienes experiencia previa, porque pones en estrés tu cuerpo.

Las personas que presentan resistencia a la insulina tienen complicaciones para poder movilizar grasa en el área del abdomen. En estos casos, recomiendo el ayuno intermitente porque pasadas las 12 horas de ayuno, se empieza a mejorar la sensibilidad a la insulina, la hormona que reduce la glucosa en la sangre. La idea es ir adaptando tu cuerpo, puedes empezar por 12, luego 14 y 16 horas de ayuno, hasta encontrar un balance adecuado.

Hay un dato adicional que puede estar impidiéndote quemar grasa en el abdomen y tiene que ver con el flujo de oxígeno hacia esa área en particular. Para quemar grasa lo que debes hacer es oxidar ácidos grasos que tienes almacenado y para lograr esa oxidación se necesita oxígeno y ese oxígeno lo encuentras con el entrenamiento localizado.

TOMA NOTA

- Estudios confirman que, si tomas un vaso de agua con dos cucharadas de vinagre, luego de consumir carbohidratos tipo arroz o pan, la respuesta de azúcar en la sangre será más baja y por ende, la sensibilidad a la insulina será mejor.
- También puedes consumir vinagre de manzana en ayunas porque te ayuda a controlar el apetito, de hecho, es un buen truco si estás empezando con el ayuno intermitente.
- No te olvides de la canela, ideal para regular la glucosa, tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y un sinnúmero de beneficios más.

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/jpl6e

6 Secretos de belleza de Gaby Espino

EN EL 2020, LA ACTRIZ VENEZOLANA GABY ESPINO DEJÓ A TODOS SUS SEGUIDORES SORPRENDIDOS AL DOCUMENTAR SU PROCESO DE PÉRDIDA DE PESO, (BAJÓ MÁS DE 30 LIBRAS), DURANTE 90 DÍAS. LA ESTRELLA DE LAS TELENOVELAS YA HABÍA REVELADO QUE DEBIDO A UN PERIODO PERSONAL MUY DIFÍCIL QUE PASÓ EN 2019 SE REFUGIÓ EN LA COMIDA PARA LLENAR CIERTOS VACÍOS QUE TENÍA. ¡SU ESFUERZO HA VALIDO LA PENA PUES LUCE MEJOR QUE NUNCA!

1 Como parte de este programa de pérdida de peso, la estrella suele beber dos batidos proteicos, uno por la mañana y otro por la noche, que son sustitutos de comidas. Consume un *lunch* fuerte pero lleno de nutrientes, dos *snacks* entre los batidos y el almuerzo para mantenerse saciada.

2 A más de una dieta equilibrada, se declara amante de los jugos verdes. Mezcla una taza de pepino, media manzana y espinacas junto a un tallo de apio, jugo de limón y media taza de agua. Esta es una de sus bebidas preferidas porque aporta fibra, vitaminas y mínimas calorías.

3 Gaby se mantiene hidratada a lo largo del día. A su agua le añade aloe vera, lo que le permite limpiar su organismo y que su sistema digestivo trabaje mejor.

4 Es fanática de usar fajas reductoras para esculpir aún más su silueta. Además, se da masajes en frío para reducir y tonificar ciertas zonas. Y se ayuda con tratamientos de fibroblastos, una técnica que hace que las fibras de colágeno, elastina y reticulina se nutran y se pongan más gruesas.

5 Gaby es muy disciplinada a la hora de hacer ejercicio. Disfruta del pilates y también del *kickboxing*, un deporte de contacto que combina la fuerza y la resistencia con técnicas del boxeo y artes marciales como el karate.

6 Sumado a los ejercicios y alimentación balanceada, Gaby ha confesado que su gran secreto ha sido encontrar paz interior, lo que le ha permitido estabilizar su peso y mantenerse más sana.

"Su jugo detox favorito: Mezcla una taza de pepino, media manzana y espinacas junto a un tallo de apio, jugo de limón y media taza de agua."

Fuente: www.peopleenespanol.com www.mamaslatinas.com

ORO VERDE
GUAYAQUIL

EL PATIO
ORO VERDE HOTELS

ALMUERZO BUFFET

LUNES A JUEVES / 12H00 A 15H00

SEGUNDO A
MITAD
DE PRECIO

$22.00
INCLUIDO IMPUESTOS

INCLUYE BEBIDAS SOFT ILIMITADAS

NO SOS GO

Premios LO NUESTRO

EL 18 DE FEBRERO, LA AMERICAN AIRLINES ARENA DE MIAMI RECIBIÓ A DECENAS DE CELEBRIDADES DE LA MÚSICA LATINA PARA PARTICIPAR EN LA PRIMERA PREMIACIÓN DEL AÑO 2021. ¿QUÉ TAL LOS *LOOKS* EN LA ALFOMBRA MAGENTA? LOS DISEÑADORES DE MODA LUIS TIPPÁN Y ÁLEX FRANCO, ¡OPINAN!

PAULINA RUBIO
Álex Franco: *"Pareciera que cogió un tul y se lo envolvió, no es un vestido que está estructurado armónicamente. ¡Se la ve cuadrada!"*

ALEJANDRA GUZMÁN
Luis Tippán: *"Según Alejandra, la propuesta de color disimularía su silueta, pues, NO. Tampoco el marca cintura con cuello halter le favorece mucho, aunque sea la tendencia actual".*

DAYANARA TORRES
Luis Tippán: *"¡Uy! ¿Qué digo? La persona que la asesoró no se percató que este vestido en dos tonos la perjudicaría terriblemente a Dayanara".*

GLORIA TREVI
Luis Tippán: *"Un vestido muy bien visto, buen acierto en el tono, la transparencia y pedrería. Lo único es que en el maquillaje se le pasó un poquito el iluminador. Menos, es más."*

CHIQUINQUIRÁ DELGADO
Álex Franco: *"Siempre será una buena elección un look black & White. Las mangas flotantes y protuberantes le dan la importancia al vestido. El escote profundo tanto en pecho como en pierna luce muy bien".*

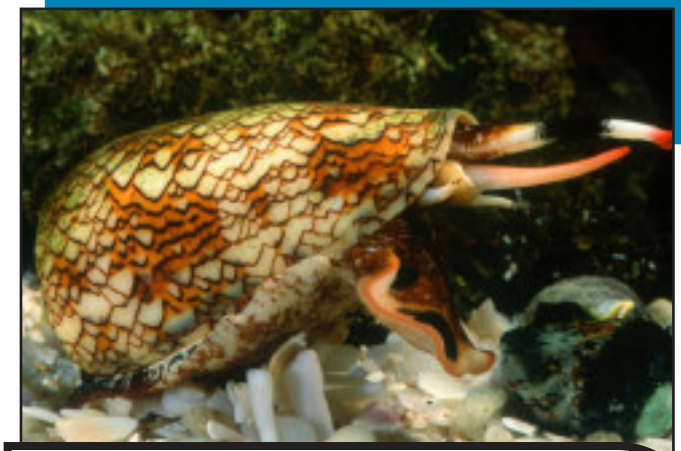
YURI
Álex Franco: *"Este modelo de vestido ya se lo he visto muchas veces a Yuri. El tipo de manga ya es algo repetitivo y desactualizado. Hubiera salvado el vestido si tuviera unas mangas finas".*

RUSIA DETECTA EL PRIMER CASO DE TRANSMISIÓN AL SER HUMANO DE LA CEPA H5N8 DE GRIPE AVIAR

Responsables rusos afirmaron que detectaron el primer caso de transmisión de la cepa H5N8 de la gripe aviar a seres humanos. "Esta información ya fue enviada a la OMS", explicó Anna Popova, responsable de la agencia sanitaria rusa, Rospotrebnadzor, agregando que las siete personas contaminadas en una granja de aves se encuentran bien.

Este virus es altamente contagioso entre las aves, pero nunca se había informado de su transmisión a los humanos. Popova considera que esta detección da tiempo al mundo entero para prepararse, en el caso de que el virus fuera más patógeno y peligroso para el ser humano.

Fuente: www.elpais.com



EL VENENO DE UN CARACOL MARINO PODRÍA AYUDAR A TRATAR LA MALARIA

El veneno del caracol marino cónico (Conus nux) podría servir para desarrollar tratamientos contra la malaria severa y otras enfermedades, según un estudio de la Facultad de Medicina de la Universidad Atlántica de Florida.

Los ensayos revelaron la capacidad in vitro del veneno de caracol cónico para interrumpir las interacciones proteína-proteína y proteína-polisacárido que contribuyen directamente a la patología de la malaria Plasmodium falciparum. De manera similar, las conotoxinas -presentes en el veneno del caracol-podrían usarse como posibles inhibidores de las interacciones proteína-proteína como tratamiento de enfermedades como el sida y el Covid-19.

Fuente: Revista Journal of Proteomics.

UNA PAREJA BUSCA SER LA FAMILIA MÁS NUMEROSA DEL MUNDO: TIENEN 11 HIJOS Y QUIEREN LLEGAR A 100

Christina Ozturk, la rusa joven de 23 años, se ha convertido en una celebridad por su excéntrico sueño: contratar vientres de alquiler hasta alcanzar el centenar de retoños. Su esposo, el turco Galip Ozturk, la apoya. No se trata de una mera expresión de deseo. Los Ozturk podrían lograrlo, no solo por su afán reproductivo, sino porque él es un magnate que está dispuesto a invertir 9 millones de dólares en vientres de alquiler. La numerosa familia – de hasta el momento 11 hijos- vive en Georgia, donde la subrogación es legal.

Fuente: www.eluniversal.com

P

Vuelve

ORO VERDE® HOTELS

LA FONDUE®

RESTAURANTE SUIZO

SEMANA DE REAPERTURA

19H00 A 00H00

Reserva tu mesa al
(04) 381 1000 ext. 4

ORO VERDE®
GUAYAQUIL

CONVERSATORIO SOBRE EL IMPACTO DEL COVID-19 EN EL SECTOR CULINARIO

El español Ignacio Medina, periodista, crítico culinario y autor de más de 80 libros relacionados a la gastronomía, estuvo de visita esta semana en el país para ofrecer un conversatorio sobre los impactos del COVID-19 en el sector gastronómico y cómo salir adelante, en conjunto con la Escuela de los Chefs, a través de su director Santiago Granda y la prefecta del Guayas, Susana González, en Casa Julián, del Parque Histórico Guayaquil.

Santiago Granda, Susana González, Ignacio Medina y Francisco Baca.

Emiliano Coppiano, Sylvia Banda, Carol Farah y representantes del cuerpo médico de las fundaciones Un Presente diferente, Caminando Juntos y del Centro médico Mariana de Jesús.

VITA SANUS ENTREGA MEDICINAS A FUNDACIONES

El programa VITA SANUS el primer Banco de medicinas del Ecuador, realizó la entrega de 240 mil unidades de medicamentos que beneficiarán a 38 fundaciones, en el marco de la Jornada Mundial del Enfermo que se recuerda cada 11 de febrero. Este programa impulsado por Grupo DIFARE y el Banco de Alimentos Diakonía realiza entregas continuas y gratuitas que contribuyen a que poblaciones vulnerables en varias provincias del país acceden a medicinas.

PASTEURIZADORA QUITO PRESENTA VITA LECHE SÚPER CREMOSA

Vita, marca de Pasteurizadora Quito, suma un nuevo miembro a su línea de leche entera. Se trata de Vita leche Súper Cremosa, proveniente de vacas de libre pastoreo, la cual tiene beneficios y complementos únicos. Su alta cremosidad la convierten en un producto "Premium", de sabor más natural y puro, ideal para cubrir altas necesidades calóricas y energéticas.

Gabriela F. Lunavictoria y Johanna Rivera.

CON AMONIO CUATERNARIO

Tu hogar libre de VIRUS Y BACTERIAS