Morelia NEWS

Edición digital No. 49 - Año 2



ROCÍO GONZÁLEZ DE MORENO

El legado de una primera dama

LA *POST* VACUNACIÓN

La vacuna para el COVID-19 ha sido un éxito científico mundial, en menos de un año estuvo lista para sembrar en el mundo una esperanza de vida, gracias a la microbiología en manos de científicos súper inteligentes. Hoy, el mundo se ha empezado a vacunar y la esperanza de vivir renace, sin embargo, hay una verdad que tiene que ser difundida y que debe llegar a los oídos de todos los humanos y es que la vacunación no produce una inmunidad absoluta completa ni inmediata, por lo tanto, tenemos que ser conscientes de que, aun siendo vacunados, debemos continuar cuidándonos como si no lo estuviéramos, hasta que el tiempo demuestre más evidencias. A diferencia de países como Israel, que lograron a través de su estrategia, en cuatro meses cerrar fronteras y tener protegida a su población en altísimos porcentajes, con respuestas eficientes, han celebrado hace dos semanas su inmunidad colectiva, en cambio el resto del mundo, sigue vacunando mucho más lentamente. El Ecuador que no tiene un camino cierto de vacunación, debe reforzar sus medidas con orden y sentido común. Dios nos dé una buena elección de Gobierno el próximo domingo.

Mariela



•*Fotografía: @opia.photostudio*

STAFF

Revista Mariela News

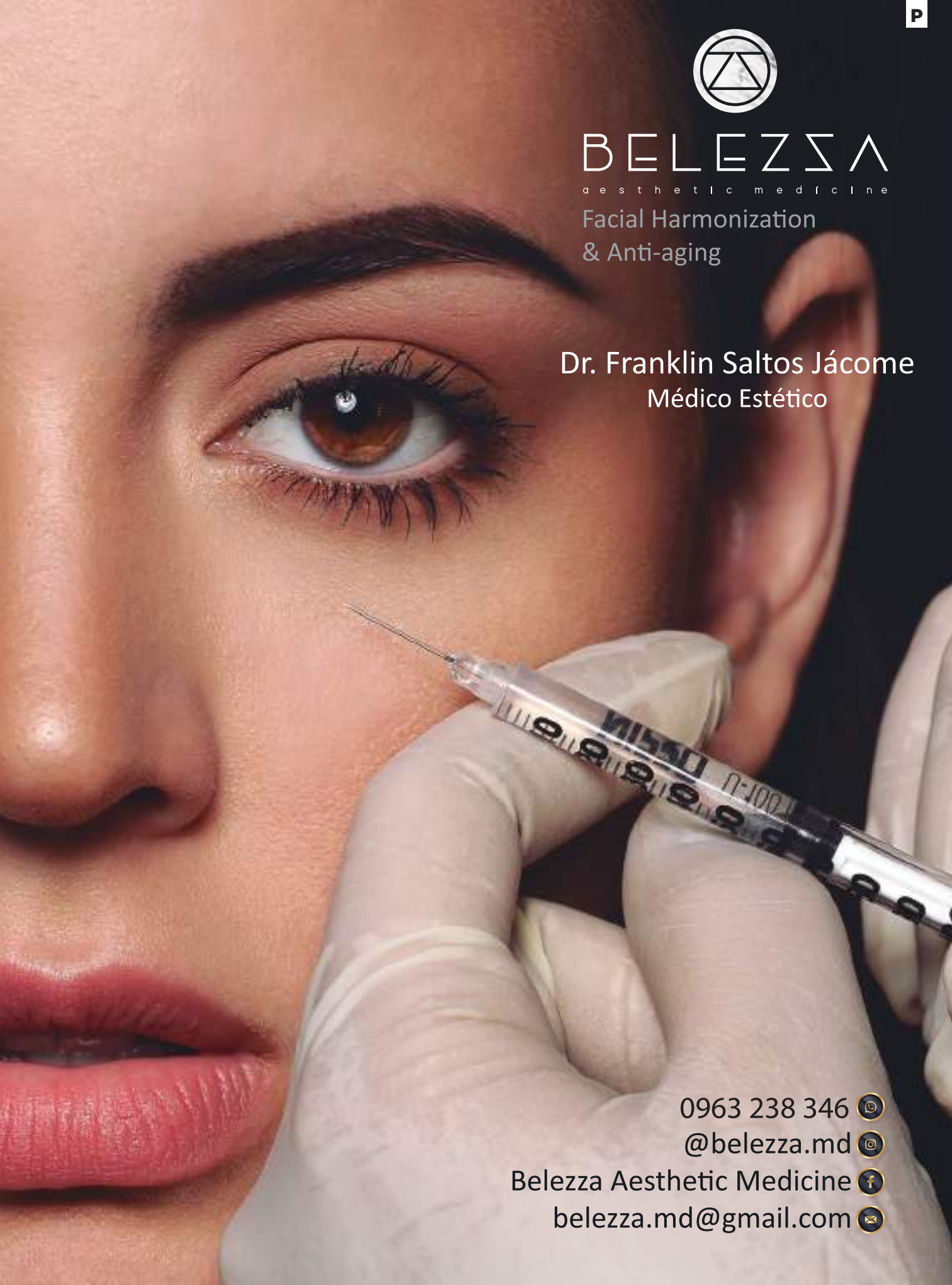
Dirección General: Mariela Viteri. **Edición de contenidos:** Tatiana Campuzano. **Dirección de Arte:** Alonso Alvear C.
Publicidad: Sandra Arias. **Cel.:** 099 386 5320

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 49. Es una publicación de Profuego Producciones de Fuego S.A. Prohibida la reproducción parcial o total. Todos los derechos reservados. Copyright 2021.


BELEZZA
aesthetic medicine
Facial Harmonization
& Anti-aging
Dr. Franklin Saltos Jácome
Médico Estético
0963 238 346
@belezza.md
Belezza Aesthetic Medicine
belezza.md@gmail.com

De Frente

Por Mariela Viteri

Rocío González de Moreno

"La oportunidad de servir me ha nutrido el alma"



Que gusto poder compartir con Rocío González, esposa del presidente de la República, Lenín Moreno, con quien llevan más de 45 años de casados, tienen tres hijas: Irina, Cristina y Carina, y cinco nietos. Yo creo que más allá de ser primera dama, el ser abuela debe ser encantador.

Es un sentimiento maravilloso, que de seguro todas las abuelitas lo entienden, y ahora muy feliz porque pronto les podré dedicar mucho más tiempo a ellos. Llevo ya casi medio siglo trabajando y aunque continúe con mis proyectos, quiero hacer más cosas con mis niños porque crecen tan rápido.

Usted ha valorado grandemente a su familia. Cuando fue el accidente del presidente Moreno, sabemos que usted los sacó adelante.

Fue bastante duro, pero logramos sacar adelante a nuestras niñas. Lenín, a pesar del dolor intenso por el que atravesaba, me apoyaba muchísimo. Yo salí a vender –algo que nunca había hecho-, aprendí de los negocios, ventajosamente las mujeres somos multifacéticas, por eso admiro a aquellas que se hacen cargo de una persona con discapacidad. Su esfuerzo y ejemplo han sido un norte en mi vida.

Usted que es una mujer de ejemplo. ¿En qué cree que tenemos que mejorar?

En entender que esto no se trata de una competencia entre mujeres u hombres, al contrario, se trata de completarnos, de apoyarnos en nuestros triunfos y fracasos. Cuando nos repartimos la carga, todo sale mejor.

¿Qué es lo mejor que tiene el presidente Moreno para que hayan durado tanto tiempo, a pesar de las dificultades?

Que sabía cocinar (risas). Con Lenín hemos tenido un buen matrimonio porque nos hemos sabido complementar. Él ha sido un padre entregado al cuidado de nuestras hijas, tiene muy buen sentido del humor, canta muy bonito y bueno, a veces no estamos de acuerdo en ciertos temas, pero él es muy abierto al dialogo.

¿Se imaginó ser primera dama?

No, jamás y no lo tomo como primera dama sino como la esposa del presidente que en estos cuatros años ha estado dispuesta a acompañarlo y a trabajar junto a él en territorio. Poder trabajar en proyectos maravillosos creados por él como Plan Toda una Vida y la Misión Casa Para

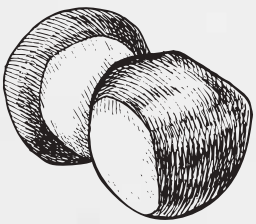


Todos, tener la oportunidad de servir a personas con discapacidad, adultos mayores, niños, mujeres, artesanos, me ha nutrido tanto el alma que salgo totalmente satisfecha y agradecida.

Él ha puntualizado que Plan Toda Una Vida y Las Manuelas, no hubiese sido igual si usted no hubiese estado al frente. Gracias Rocío por esta entrevista.

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/7385

GOTAS DE SEDA®
PROFESSIONNEL



Magdalena

Contiene excelentes propiedades antioxidantes y humectantes.





Argán

Repara el cabello, reduce la sequedad y le da mucho brillo.



Macadamia

Ideal para nutrir, hidratar, fortalecer y flexibilizar la hebra capilar.

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



Dr. Alberto Campodónico

Médico Intensivista

"La importancia de los tres ejes del COVID-19"

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN: https://n9.cl/k90iy

Lo importante en estos momentos es iniciar los tratamientos en pacientes con COVID-19, pensando en estos tres ejes: el primero, corresponde a detectar la carga viral, el segundo se lo relaciona con la parte inmunitaria, es decir subirle la inmunidad al paciente para que se pueda mejorar más rápido, y el tercero tiene que ver con el proceso inflamatorio.

Ahora, ¿cómo saber a qué nos estamos enfrentando en cada caso? Lo primero que se recomienda es que el paciente se realice un hisopado que indique la carga viral, para saber desde un principio cómo va a evolucionar. Si el diagnóstico de carga viral resulta ser elevado, se necesita medicación inmediata, si es posible desde el primer día de síntomas, porque lo que ocurre ahora es que nos llegan pacientes ya al séptimo día de síntomas, con una neumonía amplia, donde definitivamente es necesario el ingreso hospitalario y medicación intravenosa.

Por otro lado, si la carga viral es leve o moderada, será muy importante fortalecer la inmunidad del paciente, a través del aporte de vitamina C con agregados inmunológicos como las inmunoglobulinas, consumir, además, suplementos de vitamina D y zinc, comer saludable, realizar actividad física -que está comprobado baja la posibilidad de complicaciones de Covid- y finalmente, dormir ocho horas diarias.



Dr. Kléver Sáenz

Especialista en Patología y Laboratorio Clínico

"El virus surge por presión biológica"

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN: https://n9.cl/qdb8v

No hay nada de cierto en relación a teorías conspirativas sobre el virus. Lo que en realidad sucede es que este tipo de virus surgen por presión biológica, es decir cuando los seres humanos invadimos lugares o hábitats de otras especies. Por ejemplo, cuando se confinan animales como las gallinas, los mismos virus de estas especies se pueden transmitir a humanos, también aparecen intermediarios como los cerdos que pueden llegar a transmitir los virus que vienen desde las gallinas a los humanos.

Por otro lado, encontramos a los murciélagos, sabemos que son los portadores de este virus -aunque en ellos no se genera ningún efecto mortal-, sin embargo, la presión biológica es la que lo hace transmisivo a humanos, generando efectos adversos como las neumonías que se han presentado en los últimos 30 años, porque sí el SARS-CoV-2 no es el único virus que hemos tenido, recordemos que primero apareció la neumonía atípica asiática que fue el SARS 1, luego surgió la neumonía de Medio Oriente a través del virus MERS -que es otro tipo de coronavirus-, de tal manera que queda comprobado que esa relación humana- animal de alguna manera nos expondrá a condiciones biológicas y por ende, a enfermedades como las que estamos cruzando ahora.

Contenido extraído del segmento: La Entrevista del Día. Transmitido en Radio Fuego 106. 5 FM, de lunes a viernes a las 12h00.





Pasión por la Educación

Unidad Educativa
Paul Rivet

MATUTINO - VESPERTINO

INICIAL-BÁSICA-BACHILLERATO

ADMISIONES ABIERTAS

099291911895

PBX: (04) 2133408

Brisas del Río, Ave. 4-A (NE) y 4to. Callejón 16-A (NE)



Dra. María José Viteri
Nutrióloga Clínica
@dra.mariajoseviteri



LA ALIMENTACIÓN Y LA LIBIDO SEXUAL

La libido, el término que se usa para determinar el deseo y apetito sexual de una persona, no solo nace de un buen estado físico y hormonal sino de las emociones. Lo interesante es que tanto el nivel físico como emocional está relacionado al microbiota -este conjunto de bacterias buenas que viven en el intestino- es decir, que a la hora de la hora quien tiene un buen equilibrio de microbiota, tendrá una mejor capacidad de deseo sexual.

Las propiedades de los mariscos

Los mariscos son fuente de colesterol, los mismos que ayudan a promover las hormonas sexuales como los estrógenos y las testosteronas. Por ejemplo, si consumes mariscos más seguido, probablemente tengas una mejor calidad estrogénica, pero ahí viene un tema clave, si tu flora bacteriana, tu colon o intestino está inflamado, no vas a asimilar los nutrientes de los mariscos.

La protagonista: la vitamina B

Ahora, si no comes mariscos, un suplemento protagónico que te ayudará es la **vitamina B**, porque gracias a ella puedes aumentar los niveles de ATP -la molécula de energía- y, por ende, físicamente vas a estar mejor preparado para un acto sexual.

La gran sorpresa: las algas marinas

Es muy importante también que consumas ***zinc y selenio*** porque prácticamente son los minerales que te abren la puerta a la molécula ATP. De hecho, una de las mejores fuentes de selenio y vitamina B, la encuentras en las ***algas marinas.*** Y todo tiene relación, los mariscos se alimentan de las algas que están en las profundidades del océano, por eso siempre recomiendo a mis pacientes agregar a sus sopas por lo menos alga nori.

La maca afrodisiaca

Se ha comentado mucho de la ***maca*** como superalimento para potenciar la libido sexual. Lo que yo les puedo decir es que el principal componente de la maca es la vitamina B, además de tener zinc, selenio, potasio y magnesio. Ahora, si tienes una fuente de acceso mucho más directa de vitamina B, evidentemente vas a tener más energía, pero ¡ojo! a eso debes sumarles la salud emocional, porque de nada serviría que consumas mucha maca para despertar el apetito sexual, si tu estado emocional es deprimido.

"LA PROTAGONISTA ES LA VITAMINA B, PORQUE GRACIAS A SU CONSUMO PUEDES AUMENTAR LOS NIVELES DE ATP -LA MOLÉCULA DE ENERGÍA- Y, POR ENDE, FÍSICAMENTE VAS A ESTAR MEJOR PREPARADO PARA UN ACTO SEXUAL".

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/an13k





Madeli Santos
Psicóloga Clínica
@madeli.santos

Los espacios psíquicos que toda pareja debe practicar con humildad e incomodidad

Uno de los grandes errores en las parejas es pensar que mientras más se introducen en la vida del otro "pueden tener una mejor relación", cuando en realidad lo que ocurre es que esa energía de permanecer mucho tiempo juntos se embota, comienzan a aburrirse y terminan distanciándose. Por eso, es tan importante adoptar estos tres espacios: el tuyo, el de tu pareja y el de los dos, para nutrirse a nivel personal y como relación.

✔ Los acuerdos son super importantes para generar espacios de crecimiento. Por ejemplo, si eres mamá, tienes hijos pequeños y crees no tener tiempo para ti, la recomendación es llegar a un acuerdo con tu pareja y decirle: "Estas noches hazte cargo de los niños para yo poder tomar un curso", de esta forma vas negociando para que tanto tu esposo tenga sus espacios de responsabilidad y tú te nutras de crecimiento personal.

✔ La segunda herramienta es poner límites. Hoy vas salir con tus amigas, pero de repente tu pareja tiene mucha inseguridad, en estos casos debes ser muy firme y decir: "Si te molesta, lo lamento, pero son tus pensamientos los que debes resolver, yo cumplo con decirte que voy a salir con mis amigas e informarte en qué lugar estaré. Somos pareja y como pareja nos respetamos y nos informamos".

✔ Ahora, ¿cómo llegar a esos acuerdos sin peleas? Uno de los grandes atajos tiene que ver con la humildad y el abrirse a la incomodidad, porque tanto tú como tu pareja van a permitirse salir de ese esquema mental cuadrado y comprender que existen múltiples formas y figuras en la vida que les permitirán adaptarte a otras situaciones.

✔ Finalmente, dedicar tiempo diario para ti. Establece rutinas en las mañanas donde nadie te interrumpa. Yo aplico la fórmula 20/20/20 de Robin Sharma, que consiste en tomar 20 minutos de reflexión o meditación, 20 minutos de ejercicios intensos y 20 minutos dedicados al crecimiento personal, aquí puedes sacar tiempo para la lectura o seguir alguna capacitación. Esta técnica de activación de la mañana es ideal para inyectarte energía y focalizarte mejor en tus actividades diarias.

"A los hombres les fascinan aquellas mujeres que hacen respetar su espacio, eso dice mucho de lo completas que se sienten y que literalmente NO necesitan ser la alfombra de la relación".

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/k6jkp

Lo Mejor de Cocinemos con Mariela

Mira el programa completo en https://n9.cl/6wok7

Dayanara

Cocinemos con Mariela 4

Dayanara: Mariela ¡por favor tranquilízate! (risas)… Ahora, hay una conexión mucho más fuerte.

Mariela: ¿Ha cambiado tu vida sexual después del matrimonio?

SIGUE SIENDO RECOOOO



"CON JONATHAN HEMOS DEJADO LAS COSAS CLARAS. NO HE PROHIBIDO NADA NI CONSIDERO QUE DEBA, PERO SI LLEGA A HACERME UNA, PARA MÍ NO HAY DOS. NI HIJOS NI ANILLOS TE ATAN."



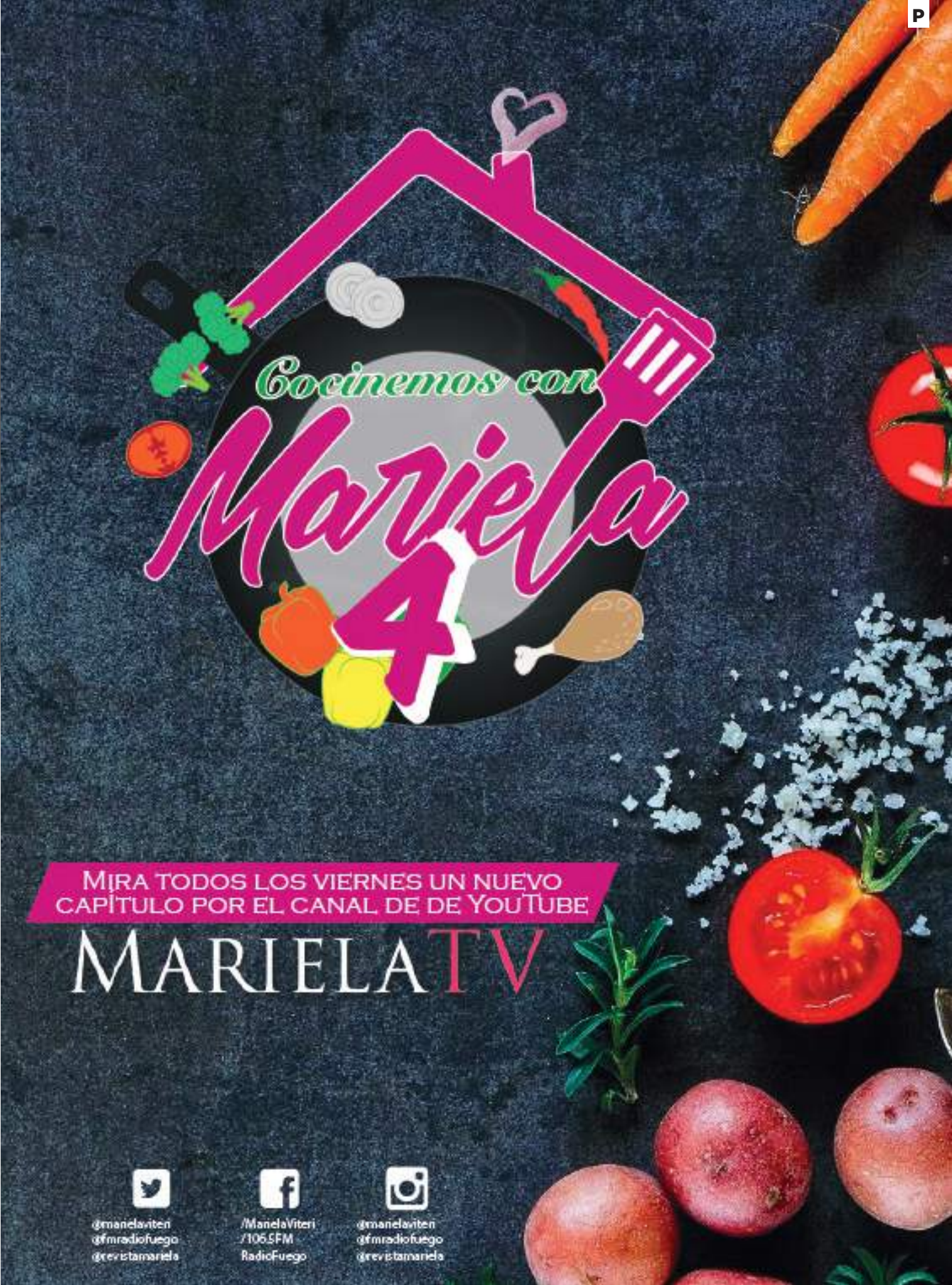
"LO QUE MÁS ME GUSTA DE MI CUERPO SON MIS PIERNAS"



"NO CONSIDERO QUE TENGA QUE PEDIR DISCULPAS POR EL DESQUITE. YO TOMÉ ESAS SEIS PALABRAS COMO UNA INSPIRACIÓN PARA CREAR UNA CANCIÓN Y QUE LAS MUJERES LA DISFRUTEN..."



"SÍ, MI PRIMERA VEZ FUE CON JONATHAN, (RISAS),"


Cocinemos con
Mariela
4
MIRA TODOS LOS VIERNES UN NUEVO CAPÍTULO POR EL CANAL DE DE YOUTUBE
MARIELA TV
@marielaviteri
@fmradiofuego
@revistamariela
/MarielaViteri
/105.5FM
RadioFuego
@marielaviteri
@fmradiofuego
@revistamariela

5 Secretos de belleza de EVA LONGORIA



NO HAN SIDO EN VANO TODOS LOS TRUCOS DE BELLEZA QUE HA EMPLEADO LA ACTRIZ EVA LONGORIA PARA UN EFECTIVO CUIDADO DE LA PIEL, Y SUS 46 AÑOS DE EDAD LO REAFIRMAN: UN CUTIS LOZANO, LUMINOSO Y JOVEN, UNA MIRADA QUE CONQUISTA Y UNA SONRISA SIEMPRE RADIANTE.

1 Entre los acostumbrados rituales de belleza es mantenerse hidratada y colocarse –por lo menos una vez a la semana– mascarillas faciales. Las favoritas son las de arcilla de marca L'Oréal, porque ayudan a desintoxicar la piel, además de ayudar a regenerar las células.



2 Si hay algo con lo que Longoria está obsesionada, es con aplicar protector solar. Su devoción no viene por sí sola, pues su mamá es la responsable. "Era muy estricta con el uso de bloqueador solar. Ella siempre me decía que la piel que cuidas en los 20 años es la que tienes en los 40 y vaya que tiene razón", revela.

3 Sobre su sello personal en cuanto al maquillaje que usa, Eva Longoria se declara fiel del *smoky eye*, un buen par de pestañas y los labios en tono *nude*. Pero, su amor con el maquillaje termina al llegar a casa pues, otro de sus secretos fundamentales de belleza es la limpieza facial. "Lavo mi cara con un limpiador, y después hago una completa rutina nocturna con crema hidratante, vitamina C y bálsamo labial", explica.



4 En cuanto al ejercicio, Eva Longoria admite no gustar del gimnasio, del trote, de la caminata, ni de cualquier clase de rutina cardiovascular. "Pero sencillamente hay que hacerlo… Me gustan las pesas. También me gusta estar al aire libre tanto como sea posible", confesó en una entrevista.

5 Y finalmente, la rápida efectividad para conservar su silueta, luego del nacimiento de su primer hijo, radicó en eliminar tres alimentos: carbohidratos, azúcar y vino. "No bebo vino. No he tomado azúcar. No he visto un carbohidrato en mucho tiempo", reveló a US Weekly.

Un plus efectivo de Eva es aplicarse mascarillas caseras, especialmente las que son a base de granos molidos de café, aceite de oliva y zumo de limón, que contribuyen a exfoliar suavemente y calmar ciertas inflamaciones.

Fuente: www.hola.com www.nuevamujer.com



DOS DATOS QUE EXPLICAN PORQUÉ EL COVID-19 AFECTA DE MANERA DIFERENTE A HOMBRES Y MUJERES

La revista *The Lancet* publicó un estudio sobre el efecto del Covid-19 tanto por género, pues bien, se han observado dos datos que pueden explicar claramente las diferencias. El primero indica que el sistema inmunitario adaptativo de los hombres envejece mucho más rápido que el de las mujeres. Mientras que el segundo revela que las mujeres tienen un sistema inmunitario adaptativo muy robusto (muchos de cuyos genes se alojan en el cromosoma X).

Fuente: BBC Mundo.



CÓMO EVITAR LA FATIGA OCULAR -TAN COMÚN EN ÉPOCA DE PANDEMIA-

Empieza con la regla 20-20-20, es simple de hacer, cada 20 minutos, solo mira algo al menos a 20 pies de distancia, que son unos seis metros, durante 20 segundos, esto impide que los músculos de tus ojos trabajen en exceso. Otro *tip* es que pienses parpadeando, esta acción es realmente importante porque funciona como un limpiaparabrisas de tus ojos. Y finalmente, ajusta tu pantalla y pon letras más grandes. Los expertos dicen que la pantalla debe estar a la distancia de 40 a 75 cm de tu cara.

Fuente: Infobae



LA VACUNA DE PFIZER RESULTA EFICAZ FRENTE A LA VARIANTE SUDAFRICANA

BioNTech ha revelado que el ensayo más reciente, parte de la fase 3, comprueba que la vacuna Pfizer es efectiva contra la variante sudafricana del Covid-19. Incluso, presenta altos niveles de protección contra el coronavirus, que duran hasta seis meses después de recibir la segunda dosis. “Estos datos también proporcionan los primeros resultados clínicos de que una vacuna puede proteger eficazmente contra las variantes que circulan actualmente”, indicó Ugar Sahin, director de BioNTech.

Fuente: El Universo.

DISFRUTA DE BUENA MÚSICA, INFORMACIÓN DEL ENTRETENIMIENTO Y ENTREVISTAS

1 ENTRA EN LA APPSTORE/ GOOGLE STORE

2 BÚSCANOS COMO RADIO FUEGO

3 Y DESCÁRGALA GRATIS

Available on the App Store

GET IT ON Google Play



/106.5 FM Radio Fuego

@fmradiofuego

@fmradiofuego

PRESENTACIÓN DEL PRIMER CENTRO DE VACUNACIÓN INSTALADO POR EL MUNICIPIO DE GUAYAQUIL

En las instalaciones del Instituto Técnico Bolivariano (ITB), ubicado en la ciudadela Atarazana, la alcaldesa Cynthia Viteri, presentó el primero de los siete centros de vacunación contra el COVID-19. La instalación forma parte del compromiso adquirido por el Municipio de Guayaquil y el Ministerio de Salud Pública (MSP). El propósito es inmunizar a 1'800.000 guayaquileños.



La alcaldesa Cynthia Viteri junto a autoridades de la ciudad.



Wilson León Lee, presidente ejecutivo de Oriental© Industria Alimenticia.

ORIENTAL® INDUSTRIA ALIMENTICIA, LLEGA A COLOMBIA Y COSTA RICA CON SUS FIDEOS INSTANTÁNEOS RAPIDITO®

Con el objetivo de seguir ampliando su portafolio de mercados internacionales y gracias al incremento de la capacidad productiva de la empresa, Oriental® Industria Alimenticia llega a Colombia y Costa Rica con su producto estrella Rapidito®. Considerando, además, que los hábitos de consumo de sopas instantáneas son incluso más altas que en Ecuador.

HOLCIM ECUADOR Y PREFECTURA DEL CAÑAR ENTREGAN LA VÍA SAN PEDRO-CURIQUINGUE

Autoridades junto a la comunidad de San Pedro participaron del acto público de entrega de la vía San Pedro-Curiquingue, de la parroquia Honorato Vásquez del cantón Cañar; una obra con sello Carbono Neutro ejecutada por la Prefectura del Cañar, junto a Holcim Ecuador. La nueva vía es fundamental para el desarrollo agrícola, ganadero y turístico del Austro.



Elvira Tovar, Gonzalo Vela, Shirley Granda, Bayron Pacheco, Carlos Naranjo y Guillermo Heredia.


Kalipto
ORIGINAL
CONCENTRADO
REPELENCIA NATURAL
ORIGINAL
LIMPIA Y DESINFECTA
Kalipto
MÁS CONCENTRADO
CON AMONIO CUATERNARIO
Tu hogar libre de
VIRUS Y BACTERIAS