Novela NEWS Digital
Edición No. 63 - Año 2



Isaac Delgado

“Lo más importante en mi vida son Dios, mis padres y ella...”

En esta semana hemos visto con beneplácito a los ecuatorianos yendo a vacunarse en grandes cantidades. Las vacunas llegaron al país y en menos de un día se pusieron a disposición de los centros de vacunación convencionales, empresas y hasta centros comerciales. El Gobierno está haciendo una gran labor con el Plan 9/100 y pareciera que se va a cumplir exitosamente, de hecho, en un día se llegan a vacunar hasta 150 mil personas y sacando cálculos con los vacunados en el extranjero que son aproximadamente 300 mil, más los vacunados en la fase 0 y 1 que son más de un millón y más los que tienen anticuerpos por haber tenido COVID-19, que en Guayaquil se calcula fue casi un 60% de la población, estamos llegando a un porcentaje IMPORTANTÍSIMO de inmunizados, incluso dentro de la región.

Todos estamos remando hacia un mismo objetivo y percibo que el discurso ridículo del *chip* y el metal donde se pegan cucharas está desvaneciéndose en el colectivo humano o eso espero. Lo cierto es que es una IRRESPONSABILIDAD para nuestro entorno no vacunarse, está más que comprobado que el 95 % de los fallecimientos por COVID -19 que se dan en este tiempo, son en personas no vacunadas. Sigamos entonando el Himno Nacional del Ecuador y vayamos a vacunarnos por nuestro país y su desarrollo en el campo económico y social, que tanto lo necesitamos.

Mariela



Fotografía: @opia.photostudio - Maquillaje y peinado: @danitovillacreses
Vestuario: @veraloverec - Estilismo: @fzzioza

STAFF

Revista Mariela News

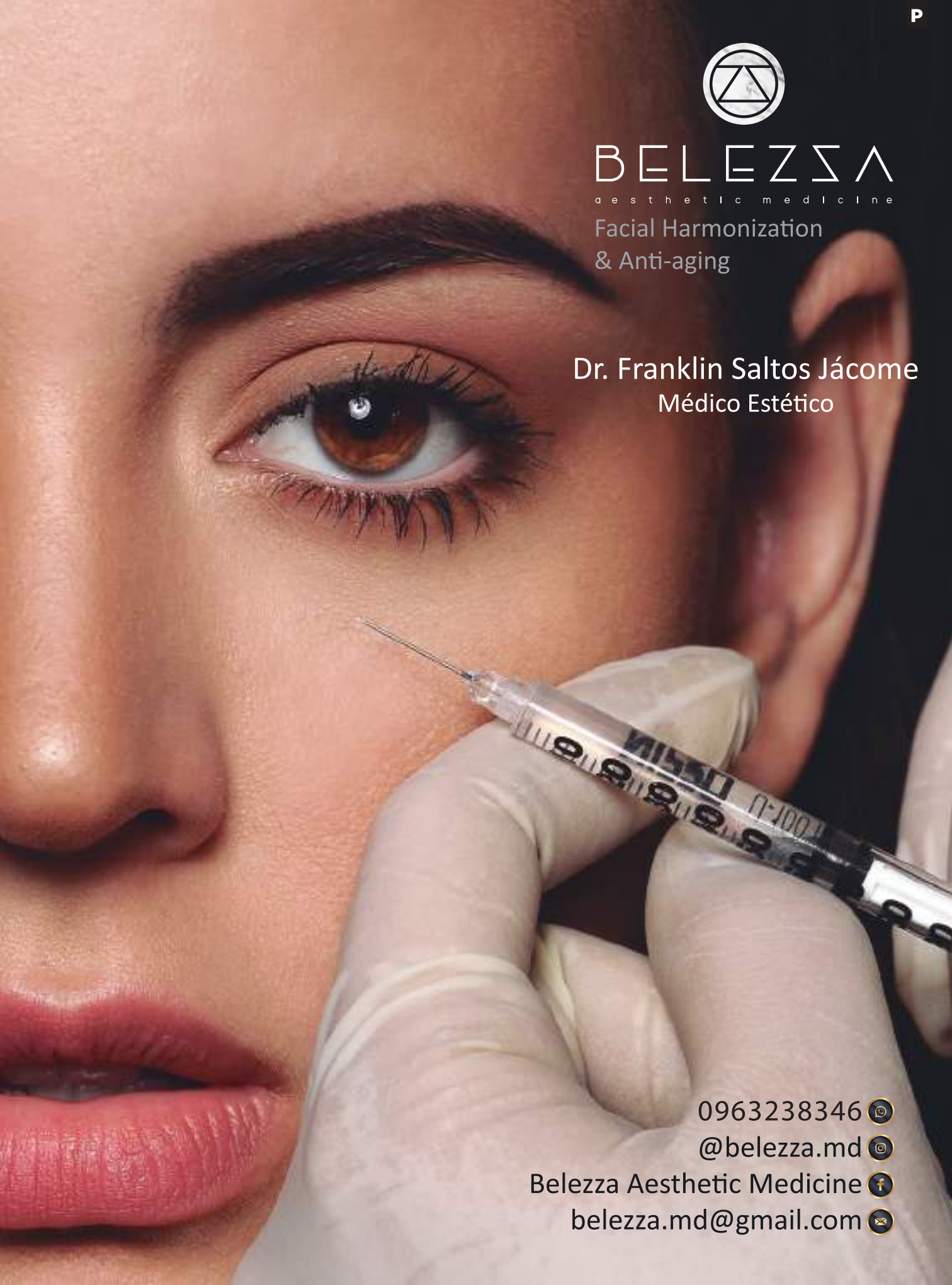
Dirección General: Mariela Viteri. **Edición de contenidos:** Tatiana Campuzano. **Dirección de Arte:** Alonso Alvear C.
Publicidad: Sandra Arias. **Cel.:** 099 386 5320

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 63. 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
0963238346
@belezza.md
Belezza Aesthetic Medicine
belezza.md@gmail.com

De Frente

Por Mariela Viteri

Isaac Delgado

"Cuando hay amor, las diferencias de edades pasan a último plano"



Fotografía: @rxescobarc

Tengo el gusto de estar con Isaac Delgado. Sabes que me llamó la atención desde tus inicios, tu cercanía a Dios y tu familia.

Que privilegio Mariela. Yo nací en una familia cristiana y mis padres más que inculcarme valores me enseñaron la palabra de Dios de este libro tan sabio que es la Biblia, que más allá de verlo como algo religioso, para mí es un manual de vida.

Hablando de las relaciones en general, cuando uno sigue la Biblia, uno de sus principios es guardarse hasta el matrimonio. ¿Crees que es muy complicado lograrlo?

Hablando de manera general, cuando tú pones a Dios en medio de una relación, él se va a encargar que todo sea correcto.



En pocas palabras, ¿eres virgen?

¡Que pregunta! Ni siquiera mis panas de barrio lo saben, en ese aspecto me gusta ser muy reservado, así que me vas a disculpar por no poder responderte, (risas).

Eres un chico que puede enamorar a cualquiera, tocas violín, te encanta el deporte…

Yo siempre quise ser futbolista, jugué en un equipo de segunda categoría, pero no se dieron las cosas y Dios sabe por qué. Luego, mi segundo plan de vida fue estar en un medio de comunicación y he trabajado arduamente para conseguirlo.

Isaac, ¿con quién quieres casarte?

Mi relación en este momento la estoy viviendo a plenitud y la estoy poniendo en manos de Dios, que sea su voluntad.

Si pudieras describir a esa mujer con la que quieres casarte, ¿qué cualidades debería tener?

Que ame a Dios, que me ame a mí y que quiera crecer junto a mí.

¿La diferencia de edad sería una característica que tomarías en cuenta en un matrimonio?

Cuando hay amor, las diferencias de edades pasan a último plano. Al amor siempre se lo cultiva con cariño, respeto, confianza y comunicación, esa es mi filosofía.

¿Quieres tener hijos?

Eso es algo que no lo avizoro todavía.

¿Cuál es la persona más importante en tu vida en este momento?

Te seré sincero, Dios, mis padres y ella…

¿La vas a extrañar ahora que no estará todas las mañanas contigo en RTS?

Como no tienes idea, pero es parte de la vida, es un proceso y esto creo que nos va ayudar en la relación.

Lo importante es que los fortalezca. Dios los bendiga de todo corazón.

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


UTPL
DECIDE SER más
UTPL
DECIDE
hacerlo
APRENDE CON OTRA PERSPECTIVA
16% DE DESCUENTO EN TU MATRÍCULA
POR PAGO AL CONTADO



Dr. Marcelo Aguilar

Epidemiólogo

"El 70 % de la materia del coronavirus es de origen animal"

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/zusj0

El coronavirus tiene una capacidad de infección humano sorprendente. Recordemos que estos virus circularon primero entre animales como pangolines, murciélagos, incluso lagartos, ya luego se adaptaron al organismo humano de una forma extraordinaria y ahora son unos grandes peleadores, que no se dejan, a pesar de ser seres muy básicos.

¿Qué es lo que está ocurriendo en el planeta respecto al coronavirus? Primero estamos en la fase de mayor poblamiento humano, tenemos actualmente más de 7.600 millones de personas en el mundo y esto nos ha llevado a depredar los espacios naturales. En los últimos 40 años hemos sido testigos de cómo los virus de animales o de focos naturales se han acomodado al ser humano, tales como el VIH Sida, Zika, Usutu virus, Mayaro virus, Chikungunya, Influenza, entre otros. ¿La razón? La naturaleza se está defendiendo de una civilización depredadora.

Ahora, sobre si el coronavirus fue hecho en un laboratorio o no, hasta el momento no existe tecnología para sintetizar vida o modificar ciertos organismos o bacterias. Lo que se sabe hasta hoy, basados en evidencia científica, es que el 70 % de la materia de este virus es de origen animal.



Dr. Bernardo Blum

Ginecólogo - Obstetra

¿Por qué actualmente los embarazos son más cortos?

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/gbmz5

La mujer de hoy desarrolla roles tan importantes en el ámbito laboral y familiar, por ende, es mucho más activa si la comparamos con la mujer de la época de nuestras abuelas, donde si quedaban embarazadas, evitaban moverse y ese mismo sedentarismo las hacía aumentar hasta 40 libras. Hoy tenemos mujeres que son una máquina para todo y esto ha generado que sus embarazos ya no sean de 40 semanas sino de 37, debido a que sus placentas "se estresan", lo cual, no significa que el bebé nazca prematuro o desnutrido, al contrario, son nenes sanos que al mes ni se los reconoce por lo rápido que han crecido, obviamente por una buena alimentación en la lactancia.

Por otro lado, se dice mucho que el sietemesino tiene mejor pronóstico de vida que un ochomesino, y eso es completamente un mito. Un bebé sietemesino que se encuentra entre las semanas 28 y 32 de gestación tiene muchas posibilidades de sobrevivir, al igual que un ochomesino donde su supervivencia es superior al 90 %. En lo que sí hay diferencia, es que las bebés prematuras tienen una mejor evolución que los bebés varones porque genéticamente son más fuertes.

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

GOTAS DE SEDA®
PROFESSIONNEL



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



María José Viteri
Médica en Nutrición
@dra.mariajoseviteri



¿QUÉ DICEN TUS HECES SOBRE TU SALUD?

El intestino es considerado como un segundo cerebro ya que está conectado directamente con las emociones. Si eres una persona que vive ansiosa e irritable, muy probablemente generes más cortisol, la hormona del estrés, la misma que hace que el intestino se paralice y produzca problemas de estreñimiento.

¿Qué es una digestión normal?

Lo ideal es ir todos los días al baño, ahora, si vas dos o tres veces no está mal, aquí lo más importante será que analices las formas y texturas de tus heces. Lo normal, es que estas sean de consistencia pastosa, tengan forma intestinal y que floten medianamente en el agua.

La escala de Bristol, por ejemplo, es una gran alternativa que te servirá para analizar tu salud intestinal a partir de la forma de tus heces.

ESCALA DE BRISTOL

Tipo 1 Trozos duros que pasan con dificultad: Estreñimiento
Tipo 2 Apariencia de salchicha compuesta de fragmentos: Ligero estreñimiento
Tipo 3 Forma de morcilla con grietas en la superficie: Normal
Tipo 4 Forma de serpiente lisa y blanda: Normal
Tipo 5 Trozos de masa pastosa con bordes definidos: Falta de fibra
Tipo 6 Fragmentos pastosos con bordes irregulares: Ligera diarrea
Tipo 7 Acuosa o totalmente líquida: Diarrea

Las heces están compuestas de desechos proteicos, grasos, toxinas y fibra no digerida. Cuando estas se quedan flotando completamente en el *toilet*, podría ser señal de una mala asimilación de grasas, lo que podría desencadenar en un déficit hormonal.

Hay personas que van muchísimo al baño y no precisamente por una buena digestión, sino por una mala absorción de alimentos. Por eso es muy recurrente escuchar pacientes que dicen comer bien, pero se sienten cansados, probablemente porque tengan anemia o desnutrición.

Si las heces son muy líquidas, a parte de una posible mala absorción de alimentos, puede ser producto de la presencia de hongos, virus o bacterias en el intestino. Recordemos que cuando las capas de las mucosas del intestino se inflaman estas generan más agua y hace que las heces sean más líquidas.

TOMA NOTA :

- Para mejorar tu sistema digestivo, es necesario trabajar también en la parte emocional. Medita, ora o realiza alguna actividad que te desestrese.
- Mantente en movimiento. El hacer ejercicio hace que tu intestino -que también es un músculo- se mueva.
- Hidrátate lo suficiente.
- Consume bastante fibra. Recuerda que los vegetales y verduras siempre serán mejor consumirlos crudos o cocinados al dente.

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/z2r7w

Vitafos®

HACE AÚN MÁS GRANDE SU MUNDO





1 VASO LES APORTA

- **13 minerales** (calcio, hierro y fósforo entre otros)
- **13 vitaminas** (vitamina D, C y B entre otras)
- **100% proteínas séricas** de alta calidad
- **Probióticos y prebióticos**
- **Omega 3 y 6**
- **Fibra FOS** (fructooligosacáridos)

1 vaso de Vitafos® Junior aporta 263 kcal y 6 gramos de proteína, ayudando a cubrir las necesidades energéticas y proteicas diarias para alcanzar el peso y la talla adecuados en niños de 1 a 10 años.



Vitafos® Junior
VITAL COMO UN NIÑO

"La leche materna es el mejor alimento para la salud y nutrición de su lactante, por ser el único alimento completo, accesible e irremplazable. Este producto no debe ser la única fuente de alimentación para su lactante."

ORDESA
Porque nos importas



Mariana Bermúdez
@marianabermudez_psicologa



¿CÓMO VENCER EL MIEDO AL RECHAZO?

Científicamente está comprobado que desde cuando nacemos, necesitamos de un cerco físico y emocional, puesto que somos seres sociales y, por ende, requerimos de una permanente interacción con los demás. Y es justamente esa necesidad la que nos genera de manera innata ese miedo a sentirnos rechazados. Afortunadamente, existen cuatro pilares para contrarrestar los efectos de esta dependencia emocional, basados en el autoconcepto, autoimagen, autorefuerzo y autoeficacia.

AUTOCONCEPTO

Es lo que piensas de ti misma. Y tiene que ver mucho con la forma en cómo te hablas, te tratas o maltratas. Muchas veces normalizamos frases como: "¡Qué bruta!" "¡Qué estúpida!" "¡Qué despistada!", pensando que no tiene un efecto nocivo en nosotras, pero está comprobado que nuestro diálogo interior produce de manera directa e inmediata reacciones neuroquímicas.

AUTOIMAGEN

¿Qué tanto te gustas? ¿Qué tanto te apruebas? ¿Qué tanto te sientes cómoda contigo misma? Y esto tiene que ver con el hecho de sentirte placentera en tu propia piel, en reconocer que eres una persona completa, maravillosa y única. Recuerda que, si te sientes bien, eso es lo que transmitirás.

AUTOREFUERZO

Del mismo modo que refuerzas a los demás reconociendo sus habilidades y cualidades, también debes ser capaz de elogiarte a ti misma, reconocer lo que haces bien, felicitarte por tus logros, por levantarte ante cada caída y obviamente, premiarte por ellos. El autorefuerzo es una herramienta básica para optimizar la autoestima.

AUTOEFICACIA

La autoeficacia es la confianza que te tienes a ti mismo. Es creer que tienes las habilidades para hacer frente a las situaciones que se te presentan y persistir en la consecución de tus metas.

SÍNTOMAS DEL MIEDO AL RECHAZO

- La inseguridad es una constante en tu vida.
- Tu preocupación social es caerle bien a todo el mundo.
- No presentas autenticidad en tus relaciones.
- Sientes angustia generalizada.

> "ESTÁ CIENTÍFICAMENTE COMPROBADO QUE LOS HOMBRES TIENEN MEJOR AUTOESTIMA QUE LAS MUJERES. SI NOS DAMOS CUENTA, LOS HOMBRES GENERALMENTE NO SE ESTÁN CRITICANDO FRENTE A UN ESPEJO, NI TAMPOCO SE FIJAN EN EL ROLLITO O LA CELULITIS. LO MÁS CURIOSO ES QUE SE SIENTEN GUAPOS -AUNQUE NO LO SEAN- Y CONVENCEN."

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/l0hqa

¡Te sorprenderás!

El antes y después de los famosos



CRISTIANO RONALDO

Aunque el delantero de la Juventus no ha confirmado haber pasado por el quirófano para mejorar su imagen, según expertos, tuvo que haberse sometido por lo menos a cinco operaciones, que le han resultado muy positivas.

La revista Vip llegó a decir que es un adicto al bótox y que su impresionante torso no sería fruto solamente de buena alimentación y ejercicio físico, sino a una lipoescultura con ultrasonido. Se dice también que el futbolista habría pagado más de 40 mil euros para modificar su sonrisa y nariz. ¡Él porque puede!



EIZA GONZÁLEZ

La larga travesía que la llevó de protagonizar telenovelas mexicanas a ser parte de producciones de Hollywood estuvo acompañada por una transformación física sorprendente, en donde el bisturí hizo de las suyas.

En 2011, la actriz mexicana admitió que se hizo una rinoplastia. Tiempo después pasó por aumento de labios, pómulos, chichis y marcación de su abdomen. No obstante, la actriz también ha demostrado ser muy disciplinada con sus entrenamientos físicos y alimentación.



KYLIE JENNER

Pocos recuerdan aquella chica delgada, pálida y sin curvas que era hace ocho años y que pareciera no tener nada que ver con la voluptuosa y bronceada mujer de hoy. A Kylie le costó años reconocer que se había puesto relleno en los labios, hasta que finalmente lo aceptó en un capítulo de su reality. “Cuando di mi primer beso, el chico me dijo que pensaba que no besaría bien por el tamaño de mis labios”.

Además, se puede deducir que se ha retocado la nariz, la mandíbula, los senos, caderas y las pompis. Aunque ella asegura, que muchos de estos cambios se deben a que estaba en plena etapa de desarrollo.



BELINDA

Si bien es considerada como una de las cantantes más guapas del mundo, con el paso del tiempo su belleza ha incrementado.

Especialistas de cirugías estéticas suponen que la cantante habría pasado por aproximadamente 11 cirugías plásticas. Entre las operaciones que destacan son rinoplastia, mentón, colágeno en los labios, aumento de pómulos, levantamiento de cejas, liposucción, aumento de busto y glúteos. La respuesta de Belinda a todos estos rumores es: "Si tú te haces lo que sea, ¿qué importa?".



DON DAY

Podría decirse que el cambio físico de Don Day ha sido directamente proporcional al aumento de su éxito. Su primera experiencia en el quirófano fue por una rinoplastia, de la cual no quedó del todo conforme. Tiempo después pasó por una bichectomía para reducir sus cachetes y finalmente, se decidió por una proyección de mentón que restableció el volumen de la barbilla. ¿Qué tal la trasformación del “Cholo de los labios rosas”?

LOS SECRETOS DE BELLEZA

"CASEROS" DE FAMOSAS



EL ACEITE DE COCO DE BLAKE LIVELY

» La protagonista de Gossip Girl es adicta al aceite de coco. Un *tip* casero que heredó de su mamá y que le ha funcionado muy bien. "Lo aplico antes de lavar el cabello", confiesa.

» El mismo ritual sigue la modelo australiana **MIRANDA KERR**, quien reveló que recoge su pelo con el aceite ya aplicado, lo cubre con papel *film* transparente y lo deja actuar toda la noche.



EL ACEITE DE OLIVA DE FERGIE

La excomponente de Black Eyed Peas recurre al aceite de oliva para reparar su melena. Lo aplica desde medios a puntas y lo recoge en un moño que se deja durante varias horas.



LA MASCARILLA DE AGUACATE DE KOURTNEY KARDASHIAN

» La celebridad no puede vivir sin el aguacate, su fruta exótica favorita. Además de comerlo a diario, lo usa para hidratar su melena y recuperar su brillo. Solo necesita un aguacate y medio, dos cucharadas de miel, dos cucharadas de aceite de oliva y zumo de medio limón exprimido para conseguir una mezcla que aplica por mechones y deja actuar unos treinta minutos, dos veces a la semana.

» **DEMI MOORE** también es adicta al aguacate, pero en vez de mezclarlo con aceite y miel, su mascarilla lleva yogur natural y aceite de almendras para conservar la juventud de su larga melena.



EL ZUMO DE ARÁNDANOS DE NICOLE KIDMAN

La actriz australiana lava su cabello con zumo de arándanos para mejorar su color. De acuerdo con especialistas capilares, el colorante natural que se encuentra en algunas frutas como los arándanos puede ayudar a refrescar y potenciar el color.



EL SECRETO DE LA MELENA BRILLANTE DE CLAUDIA SCHIFFER

La *top model* de los 90 revela que no puede vivir sin la cerveza, pero no como bebida, sino como un remedio infalible para lucir un cabello radiante, con brillo y realzar su rubio natural. Tras usar un champú, la modelo alemana aplica un vaso de cerveza sin alcohol sobre su cabello y lo deja actuar unos 10 minutos. Este mismo truco lo usa **CATHERINE ZETA JONES**.

A Kourtney Kardashian también le gusta aplicar vinagre de sidra de manzana a su pelo, de esta forma le da brillo y suavidad.

Fuente: www.lavanguardia.com



LOS ANTICUERPOS CONTRA EL COVID-19 DURARÍAN HASTA 12 MESES EN EL 70 % DE PACIENTES RECUPERADOS

Los anticuerpos contra el coronavirus pueden durar hasta 12 meses en más de un 70 % de los pacientes que han superado la enfermedad, según un estudio de la Universidad de Jiaotong, en Shanghái. Entre los datos que arrojó la investigación es que la respuesta inmune fue más fuerte en hombres que en mujeres y que la franja de edad de 18 y 55 años desarrollaron niveles más altos de anticuerpos.

Fuente: www.infobae.com



¿POR QUÉ LOS PELIRROJOS PUEDEN TENER MAYOR TOLERANCIA AL DOLOR?

Según un nuevo estudio dirigido por investigadores del Hospital General de Massachusetts, las personas con cabello rojo contarían con umbrales de dolor elevados, es decir tendrían una mayor tolerancia al dolor y una mayor sensibilidad a los analgésicos opioides. Descubrir los mecanismos que afectan la percepción del dolor en las personas pelirrojas podrían ayudar a diseñar nuevas estrategias en tratamientos.

Fuente: www.infobae.com



EL ESTRÉS HACE QUE TE SALGAN CANAS. PERO EL PROCESO SE PODRÍA REVERTIR

Un nuevo estudio de la Universidad de Columbia asegura que eliminar el estrés, ayudaría a que el cabello pueda retomar su color habitual. Los investigadores analizaron cabellos individuales de varias partes del cuerpo de un grupo de voluntarios de distintas edades, a quienes se les pidió que registraran en un diario sus niveles semanales de estrés. Así, descubrieron que, entre los participantes más jóvenes, cuando desaparecía el estrés, el cabello recuperaba su color.

Fuente: www.bbc.com

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

POLICENTRO REALIZA LA ENTREGA DE AUTO AL GANADOR DE LA CAMPAÑA "PAPÁ TIENE LICENCIA PARA AMAR"

El centro comercial Policentro y su campaña denominada "Mamá y Papá Tienen Licencia Para Amar", realizó el sorteo de un segundo vehículo, un Chevrolet Groove LT, en conmemoración por el Día del Padre.



Miguel Espinosa Ramírez, el afortunado ganador.



Patricio Calderón, gerente general de Pasteurizadora Quito.

PASTEURIZADORA QUITO RECIBIÓ RECONOCIMIENTO POR PARTE DE LA CRUZ ROJA ECUATORIANA

Pasteurizadora Quito, con su marca Vita, recibió el reconocimiento "Donante de Vida" por parte de la Cruz Roja Ecuatoriana, gracias al aporte permanente que ha realizado la empresa a esta institución, por medio de servicios voluntarios que se centran en la promoción y educación de la salud en todo el país.

FARMACIAS CRUZ AZUL, PHARMACY'S Y COMUNITARIAS, INCENTIVAN A LOS ECUATORIANOS A VACUNARSE CONTRA EL COVID-19

Al formar parte de la cadena de salud, las farmacias de Grupo DIFARE: Pharmacy's, Cruz Azul y Comunitarias, se suman al Plan de Vacunación 9/100 a través de contenido educativo para sus clientes, información de lugar de vacunación e incentivos con productos gratis para quienes se hayan vacunado.




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