

Mamíola

NEWS

Digital

Edición No. 64 - Año 2

Las vivencias de 4 mamás famosas

*Romina Calderón, Julissa Jiménez
Jacqueline Gaete y Layla Torres*





MAMÁ NECIA EN TIEMPOS DIFÍCILES

Esta cadena empezó en una celebración de Confirmación en Quito con un niño contagiado, cuya mamá quien vive en USA, no cree en las vacunas. Las reuniones sociales en esta pandemia han sido el mayor foco de transmisión. Los jóvenes, con ese ánimo de disfrutar y conocer diferentes experiencias de la vida, se han convertido en grandes vectores de este virus. Y no los juzgo, es propio de su etapa de vida, difícil de controlarlos, donde "la chancleta" ya es historia del pasado.

Siguiendo con el tema de la #MAMÁANTIVACUNAS, mi cambio de planes del viaje que tenía programado se dio porque mi sobrina, con la que pensaba viajar, asistió a ese evento y tuvo COVID-19 a finales de junio... LO CURIOSO ES QUE ELLA VINO DE QUITO CON PRUEBA NEGATIVA. Ya en su día 21 de contagio supuestamente todo estaba bien, pero para extremo cuidado le hice otra prueba antes de viajar y esta salió positiva.

ENSEÑANZAS:

1. No confíes en una sola prueba, porque tú puedes ser parte de ese falso negativo.
2. El tiempo de Dios es perfecto porque en la radio dieron positivo a COVID-19 dos personas cercanas a mí y me iba a dar cuenta ya estando de viaje y muy probablemente no hubiese podido regresar al país.
3. La responsabilidad es de todos #Vacúnense.
4. Que los chicos tienen que hacer caso. Mi papá le dijo: "No confíes al 100 % en esa prueba, quédate en Quito". En fin, el martes sabremos si mi núcleo está contagiado, les contaré en redes @marielaviteri y en Radio Fuego 106.5 sobre el desenlace de esta novela que empezó con una #MamáNecia.

Mariela

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





BELEZZA

a e s t h e t i c m e d i c i n e

Facial Harmonization
& Anti-aging

Dr. Franklin Saltos Jácome
Médico Estético

0963238346 

@belezza.md 

Belezza Aesthetic Medicine 

belezza.md@gmail.com 

LAS VIVENCIAS DE 4 MAMÁS FAMOSAS



Fotografía: @mitologica.ph – Locación: @villaelizabetheventos - Maquillaje: @chelamakeup @priscilabustoss – Vestuario @onmodagye

La maternidad las ha unido más que nunca. Las exchicas reality: Layla Torres, Jacqueline Gaete, Romina Calderón y Julissa Jiménez son parte de Mama Mía, un proyecto digital en el que comparten sus vivencias de embarazos y la crianza de sus hijos.



JACQUELINE GAETE - 35 AÑOS
EN MAYO SE CONVIRTIÓ EN
MAMÁ DE SU SEGUNDO HIJO:
MARTÍN

“Soy muy puntual y estricta, pero también desde mi experiencia, me gusta aconsejar a las chicas”.

¿Qué has aprendido de la maternidad? Ser mamá ha transformado mi vida totalmente. He aprendido que se puede lograr cualquier cosa a través del amor, aunque claro que he tenido momentos de colapso como cualquier persona, pero el amor de mamá todo lo puede.



LAYLA TORRES - 27 AÑOS
EN MAYO SE CONVIRTIÓ EN
MADRE DE BABY AZUL

“Soy puro amor y paz, pero también me gusta ser muy directa”.

¿Qué es lo más lindo que has hecho en la TV? Dentro de los proyectos televisivos en los que he participado, el reality Mama Mía ha sido uno de los mejores porque me ha permitido conocerme a mí misma, ser más humana y contribuir desde mis experiencias con la comunidad.



ROMINA CALDERÓN - 31 AÑOS
EN ABRIL SE CONVIRTIÓ EN
MADRE DE BABY ROMINA

“Soy la añiada chira y la mamá más impuntual del grupo”.

¿Lo más difícil que has atravesado en esta etapa? A mi hija a los 20 días de nacida le detectaron el virus sincitial respiratorio, estubo hospitalizada y muy grave. Fue una prueba en la que solo Dios nos ayudó a salir.



En el reciente estreno de temporada se sumó una nueva mami al club de Mama Mía: **Julissa Jiménez.**



GOTAS DE SEDA®
PROFESSIONNEL

Shot Vitaminado



Extractos Naturales
Fortalecen la fibra capilar

Vitaminas
Fortalecen la fibra capilar

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



Dr. Orlando Pin

Especialista en Medicina Interna y Cirugía General



Dr. Washington Alemán

Clínico Infectólogo

¿Cuáles son los nuevos síntomas a tomar en cuenta con la variante Delta?



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/6v6d8>



Según reportes de los pacientes fallecidos por la variante Delta Plus en Ecuador, se presumiría que esta haya entrado al país desde finales mayo, por lo que habría que realizar un estudio retrospectivo con cerco, vigilancia epidemiológica y control genómico para determinar su impacto en el país.

Respecto a los síntomas, según la revista The Lancet, estos se presentarían de manera muy similar a los de un fuerte resfriado. Los principales indicios son: secreción nasal abundante, dolor de cabeza abrupto y dolor de garganta extremadamente fuerte. Sin embargo, hay otra señal que podría ponernos alerta y es que **esta variante sólo provoca la pérdida de olfato en apenas 5 %, a diferencia de las antiguas variantes que rebasaban el 40 o 50 %.**

Otra de las grandes inquietudes es si las vacunas son menos efectivas en estos casos. Por ejemplo, AstraZeneca y Pfizer ya han presentado a la Agencia Europea de Medicamentos (EMA) informes de la eficacia de la vacuna ante esta nueva variante. En el caso de la vacuna de AstraZeneca, la eficacia era del 33 % tras la primera dosis y 60 % tras la segunda, por eso se sugería adelantar esta segunda dosis a 30 días, para lograr una mejor cobertura.

Contraindicaciones a la hora de vacunarte



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/7dl8d>



Hasta el momento no existe evidencia científica que recomiende combinar dosis de vacunas de distintos fabricantes. China por su parte está corriendo con estudios de vacunas intercambiables, que parecerían estar dando buenos resultados, pero sería muy prematuro recomendarlo ya que no sabemos su grado de eficacia o toxicidad.

Por otro lado, si una persona sospecha tener COVID-19, la recomendación es entrar en aislamiento y esperar hasta el séptimo día que se tuvo contacto con la persona infectada para hacerse una prueba PCR. Ahora, ¿qué pasa si desconoces que tienes COVID-19 y te vacunas? No pasa nada, la única contraindicación es que si acudes al recinto de vacunación, en vez de ayudar a cortar la cadena de contagio, estarías diseminando el virus.

Otro punto importante que tiene que quedar claro, es que si ya has tenido recientemente COVID-19, no hay urgencia que te vacunes porque ya la infección te va a dar esa protección temporal. Mejor dale la oportunidad a otra persona para que se proteja.

Finalmente, no entres en desesperación por tratar de vacunarte con la mayor cantidad de vacunas, sonaría lógico que mientras más te vacunes, más te protejas, pero no es así, para eso están los estudios de investigación que recomiendan las dosis necesarias.

DESDE
\$420 / MES



NUEVO 2008

ACTIVE TM

Rin 16" - Cabina i-Cockpit® - Luces DRL Sabre



Adrián Yépez

Especialista en Nutrición Fitness

@adrianyopezfitness



ALIMENTOS QUE PUEDES COMER EN LA NOCHE, ¡SIN ENGORDAR!

Siempre se ha creído que comer carbohidratos en la noche engorda. La ciencia criolla decía que como en la noche no se utiliza tanta energía, difícilmente las calorías de los carbohidratos se quemarían, pero lo cierto es que mucho de los procesos de represión del cuerpo suceden en la noche. Despejemos estos mitos y aprendamos a conocer cómo funcionan ciertos alimentos en nuestro cuerpo.

Los seres humanos utilizamos dos sustratos energéticos: los carbohidratos y las grasas de los alimentos. En mi caso, yo soy muy partidario de trabajar con el reloj interno que es el ritmo circadiano. Por ejemplo, al levantarte, el cortisol (que es la hormona de la energía) generalmente está elevado, aquí lo ideal es mantener esa elevación de cortisol para que estés productivo durante el día, y en la noche incluir carbohidratos porque son los que te ayudan a producir serotonina (conocida como la hormona de la felicidad) y a su vez melatonina,

la hormona que te permite relajarte y conciliar mejor el sueño.

El carbohidrato es un macronutriente de energía. El detalle está en la cantidad y tipo de carbohidrato que consumas. Los más recomendables son:

- Plátano verde o maduro
- Camote
- Mote
- Yuca
- Maíz preferible orgánico
- En caso de frutas, busca las que sean de bajo índice glucémico como las fresas, arándanos o cítricos.

¿Qué pasa con la pasta y el arroz?

- Uno de los problemas con este tipo de carbohidratos, es que al consumirlos se digieren muy rápido y, por ende, elevan la glucosa. **Ahora, el pequeño truco para que el cuerpo se demore más en digerirlos, es convertirlos en almidón y esto lo logras cuando refrigeras estos alimentos y luego, los vuelves a calentar.**

• Otra de las mejores formas para regular la glucosa en la sangre es caminar entre 15 a 20 minutos, después de haber comido este tipo de carbohidratos.

• No nos olvidemos del consumo de la canela y vinagre de manzana, también muy conocidas por controlar los niveles de glucosa en sangre.

• Y si deseas hacer algo más personalizado, compra un glucómetro para medirte -de vez en cuando- la glucosa en la sangre. Lo recomendable es hacerlo una hora después de comer. Recuerda que los rangos normales oscilan entre 100 y 140 mg/dl.

“CONSUMIR CARBOHIDRATOS EN LA NOCHE TE AYUDA A PRODUCIR SEROTONINA, LA HORMONA DE LA FELICIDAD, Y A SU VEZ MELATONINA, LA HORMONA QUE TE PERMITE RELAJARTE Y CONCILIAR MEJOR EL SUEÑO”.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/2xoey>





TOMAR ALCOHOL EN EXCESO TODOS LOS DÍAS SERÍA LA CAUSA DE 1 DE CADA 25 CÁNCERES

Cerca del 4 % de todos los casos de cáncer detectados el año pasado en el mundo (unos 740 mil) estarían vinculados al consumo de alcohol, inclusive moderado, de acuerdo a estimaciones publicadas recientemente por la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer.

El estudio enumeró al menos siete cánceres cuyo riesgo aumenta por el consumo de alcohol, como: cavidad bucal, faringe, laringe, esófago, colon-recto, hígado y mama en mujeres.

Fuente: www.infobae.com



EN COLOMBIA PRUEBAN TRATAMIENTO PARA REDUCIR MUERTES POR COVID-19

Investigadores de la Universidad Nacional de Colombia demostraron que la mezcla de medicamentos podría ser una alternativa terapéutica para reducir la mortalidad en pacientes afectados gravemente por COVID-19.

El estudio, que se encuentra en preimpresión, asegura que la combinación de antivirales para el tratamiento del VIH, antigotosos y fármacos para el control del colesterol en la sangre, al administrarse en pacientes con SARS-CoV-2, disminuyen en un 30 % la necesidad de ventilación mecánica y podrían bajar en un 35 % el riesgo de muerte, en comparación con los tratamientos estándar.

Fuente: www.eltiempo.com



CÓMO TU MANERA DE CONDUCIR PUEDE REVELAR SIGNOS TEMPRANOS DE ALZHEIMER

La manera de conducir de todo el mundo cambia a medida que se envejece, pero en algunas personas surgen sutiles diferencias en la forma de controlar un vehículo que, según científicos estadounidenses, están relacionadas con las primeras fases de la enfermedad de Alzheimer.

Un reciente estudio realizado a un grupo de personas mayores de 65 años del estado de Washington, arrojó que quienes tenían Alzheimer preclínico tendían a conducir más despacio, a hacer cambios bruscos y a viajar menos por la noche. También visitaban una menor variedad de destinos cuando conducían, ciñéndose a rutas ligeramente más limitadas.

Fuente: www.bbc.com



Felipe Riaño
Psicólogo y publicista
@feliperianojaramillo



Narcisismo en redes sociales

¿POR QUÉ NOS GUSTA TANTO HACER NOS SELFIES?

Quizás las redes sociales no sean las que crean el narcisismo, pero sí son una peligrosa herramienta para acentuar este problema. Lo primero que se debe entender, en estos casos, es que una cosa es utilizar las redes con un fin y otra con un afán. El fin, es transmitir contenido de valor con un propósito, mientras que el afán nace por esa necesidad de sentirte apreciado, aceptado o amado, a través de un *like* o comentario, este afán generalmente carece de fondo.

“ LOS ESTUDIOS DE AMERICAN PSYCHOLOGY ASSOCIATION AFIRMAN QUE AL MENOS UN 6,2% DE LA POBLACIÓN DEL MUNDO ES NARCISISTA ”

CARACTERÍSTICAS QUE TE AYUDARÁN A IDENTIFICAR SI ERES NARCISISTA

- 1.- **Selfitis aguda.** Todos nos hemos hecho algún *selfie* en alguna ocasión y esto no tiene porqué ser malo, pero los narcisistas pasan todo el día haciéndose autofotos y colgándolas en las redes sociales.
- 2.- **Criticando constantemente a los demás.** Un narcisista raramente hablará bien de los demás, porque cree que brillará más al apagar la luz de otros.
- 3.- **Piensan que el mundo gira en torno a ellos.** Los narcisistas son despreocupados con los sentimientos de los demás, carecen de sentido social.
- 4.- **Son intransigentes y piensan que lo saben todo.** Al ver a los demás como inferiores, siempre piensan que tienen la razón.
- 5.- **Están orgullosos de ser narcisistas y lo admiten.** En un estudio llevado a cabo en la Universidad de Indiana en 2014 se identificó que a la simple pregunta: “¿Eres un narcisista?”, estos respondían orgullosamente que sí. Esta respuesta que puede parecer contra-intuitiva para la mayoría de los mortales, para un narcisista es bastante especial.
- 6.- **Sufren de depresión o ansiedad.** El narcisismo generalmente es la máscara de lo que hay detrás de una persona deprimida, por eso necesita constantemente sentirse el centro de atención.

¿POR QUÉ TIK TOK TIENE TANTO ÉXITO?



La comunicación hoy en día se está vistiendo en formato de entretenimiento y es ahí donde aparece Tik Tok como una forma de transmitir mensajes claros, concisos y entretenidos. Qué lindo es ver políticos o médicos utilizando Tik Tok de una forma tan creativa, porque de eso se trata, comunicar a su audiencia principal de una forma más humana y entretenida.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/dsbws>



Kalipto
ORIGINAL
CONCENTRADO

**REPELENCIA
NATURAL**



CON AMONIO CUATERNARIO

Tu hogar libre de
VIRUS Y BACTERIAS

Gran final

EN LA CUARTA TEMPORADA DE COCINEMOS CON MARIELA
DESCUBRIMOS LAS MEJORES HABILIDADES CULINARIAS DE
NUESTROS ENTREVISTADOS, PERO ¡SOLO DOS LLEGARON A
LA GRAN FINAL!



¡NUESTRAS FINALISTAS!



EVELYN CALDERÓN JUNTO
A SU MAMÁ MIRELLA
ALMEIDA.



YULEYSI COCA JUNTO
A SU HERMANA
YOKASTA COCA.

VS



"No se vale, se me están cogiendo mis ingredientes".



"NUESTRO BOLÓN CRIOLLO LO PREPARAMOS CON VERDE FRITO Y COCINADO. UTILIZAMOS QUESO MANABA, CEBOLLA BLANCA, HUEVO FRITO Y SALSA DE QUESO", **YULEYSI COCA.**

"NUESTRO PLATO SE LLAMA 'BOLÓN COQUETO SALITREÑO'. LO PREPARAMOS CON VERDE COCINADO, LECHE, MANTEQUILLA, CEBOLLA PERLA, HUEVITO COCINADO, QUESO MOZZARELLA Y CAMPESINO", **EVELYN CALDERÓN.**



"ME VOY CON LAS MANOS QUEMADAS, CON OLOR A QUESO Y MANTEQUILLA, PERO MUY FELIZ DE HABER GANADO JUNTO A MI HERMANA. LO IMPORTANTE ES PARTICIPAR, PERO TAMBIÉN LLEVARSE EL PREMIO", **YULEYSI COCA, GANADORA DE CCM 4.**

JONATHAN VÉLEZ,
PROPIETARIO DEL
RESTAURANTE PATAcón
REPUBLIC, TUVO LA
DIFÍCIL DECISIÓN DE
ESCOGER AL EQUIPO
GANADOR.



Los 51 años de Sylka Sánchez

En un ambiente al aire libre y con todas las medidas de bioseguridad, Sylka Sánchez celebró su cumpleaños 51. La fiesta estuvo inspirada en París, destino favorito de la empresaria y exdiputada. Los invitados disfrutaron de la banda musical de Roberto Montalván.



Sylka Sánchez junto a su papá, Wilson Sánchez.



Álvaro Noboa, Sylka Sánchez y Gino Cornejo.



Juan Carlos Lamota junto a su esposa y Mauricio Ponce.



Maluly Valdivieso y Sylka Sánchez.



Mónica Zambrano, Sylka Sánchez, Adela Zambrano y Carlos Barberán.

ADULTOS MAYORES DE SAMBORONDÓN RECIBIERON IMPORTANTES DONACIONES

Adultos mayores y con movilidad reducida del cantón Samborondón recibieron sillas ruedas, kits de comida, atención en medicina general y terapia física, como parte del plan integral de salud que impulsa la Alcaldía de Samborondón, liderado por su alcalde Juan José Yúnez, en conjunto con el Club Rotario de La Puntilla y la Fundación Wheelchair.



Osman Viloria, director comercial de Cervecería Nacional; José Luis González, presidente de Cervecería Nacional; Alexa Zambrano, coordinadora Zonal 8 de Salud y Eduardo Herdocia, subsecretario de Gestión Estratégica.

CERVECERÍA NACIONAL CUENTA CON CENTRO DE VACUNACIÓN

Cervecería Nacional inauguró un Centro de Vacunación en sus instalaciones ubicadas en Pascuales, apoyando a la invitación del Gobierno Nacional a las empresas para activarse y sumarse a su Plan de Vacunación 9/100, que tiene como uno de sus principales objetivos la reactivación de la economía del país.

TONICORP SUMA ESFUERZOS PARA MITIGAR LA DESNUTRICIÓN INFANTIL

Tonicorp, una empresa de Arca Continental y The Coca-Cola Company realizó la donación de 20 mil productos lácteos de la compañía al Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES), con el objetivo de apoyar a la iniciativa Ecuador Sin Hambre, que beneficiará a niños, niñas y adolescentes de la provincia del Guayas.



Johnny Fonseca Lina, director del MIES Durán; Gabriela García, coordinadora Zonal 8 del MIES; Oscar Gómez, director General de Tonicorp y Jimmy Simisterra, director del MIES Centro-Sur de Guayaquil.



LO BUENO DE *Compartir*



Otro producto: Alimec.

MirafloresEcuador

Miraflores_ec

www.miraflores.com.ec