Musetta
NEWS
Digital
Edición No. 84 - Año 2
MARÍA MERCEDES
CUESTA
"Ya no soy Mercedes Cuesta, ahora soy la mamá de Mare"

la plataforma más completa

MARIELATV

01 **DESCÁRGATE** EL APP EN GOOGLE PLAY Y APPLE COMO MARIELA TV

02 **SUSCRÍBETE** EN NUESTRO CANAL YOUTUBE MARIELA TV

03 **VISÍTANOS** EN NUESTRO PORTAL WEB WWW.MARIELATV.COM

a tan solo un click!!

Tips
Bambú
La Fragancia de la
Navidad
APPLE SPICE
MANZANA-CANELA
El arte de vivir... el estilo de Tip's
Bambú
calbaq
Pasión por la calidad

De Frente
Por Mariela Viteri

MARÍA MERCEDES CUESTA

"No volvería a la política, creo que se puede servir de otra manera"

Que honor poder entrevistar a una mujer que realmente admiro por su don de gente y solidaridad. Gracias por haber ayudado tanto a Manabí en el terremoto.

Dios ha sido tan generoso conmigo que tengo que retribuirle… Cuando pasó el terremoto, mi alma se rompió en mil pedazos, sentí la necesidad de ayudar.

Mechita, ¿la política te ha dejado cosas buenas o malas?

Todas las vivencias que yo he pasado son un aprendizaje. En la política hay mucho ego y vanidad.

Te acusaron de algunas cosas.

Sí, de algunas, investigaron hasta a mi familia, fue durísimo. También por la misma euforia de la política fui un poco impulsiva y revelé algunas cosas.

¿Cómo tuviste el valor de revelar que fuiste violada de chiquita?

Yo lo que quería en ese momento era que la gente entendiera que no se puede obligar a parir a una criatura, yo no soy pro aborto, sin embargo, recibí una cantidad de críticas e insultos.

Pero tú eres así, recuerdo que en algún momento hablaste de la bulimia con mucha tranquilidad.

Esa es mi esencia. Creo que con mi testimonio puedo llegar a ayudar a quien está pasando algo parecido.

Mechita, ¿quién te violó?

No lo voy a decir, ¿para qué? Eso ya está perdonado en mi corazón. Yo creo que esa persona tuvo que haber vivido muchas cosas en su infancia que lo llevaron a hacerle daño a una criatura y quien sabe a cuantas más, pero está perdonado. Fue muy duro asimilarlo, todo esto me produjo una crisis muy seria, me tocó pedir ayuda, pero más que un

Fotografía: @aldomorbioni

tratamiento fue la fe en Dios la que me permitió limpiar mi alma y dejar esa amargura que me había consumido durante varios años.

¿A la política volverías?
No, yo creo que se puede servir de otra manera. Yo fui muy confiada.

¿No te sentiste utilizada en la política?
No. Jamás dije sí a algo de lo que no estaba convencida que era lo correcto. Nadie influyó en mis decisiones, yo creo que di lo mejor.

¿Nunca te tentaron?
Nunca, a mí la gente me respetaba.

Mechita, ahora eres la mamá más famosa del Ecuador.
No sabes cómo me encanta, ya no soy Mercedes Cuesta, ahora soy la mamá de Mare.

¿Te gusta tu yerno Andrés?
Yo no tengo yerno. El día que Mare me presente el hombre con el que se va a casar, ese será mi yerno. Y quien haga derramar lágrimas a mi niña, no lo quiero ver ni en el portal de mi casa, y lo digo de frente, me parece que es un gran chico, pero no es para mi hija.

Meche, ¿perdonarías una infidelidad?
No, eso no perdonaría.

¿Te divorciaste por eso?
No voy a decir absolutamente nada de eso. Es una persona a quien quiero y respeto mucho. Sus hijos estarán en mi corazón hasta que me muera.

¿Y por qué te divorciaste?
No funcionó.

La gente especula…
Que especulen, yo no vivo de la gente. Yo tengo un profundo respeto y agradecimiento hacia él y su familia.

¿Qué etapa de tu vida estás viviendo?
Una etapa maravillosa viendo a mi hija realizada en su profesión y a mi hijo encaminado hacia la universidad. Siento que estoy cosechando todo lo que hice cuando ellos estaban chicos.

¿Qué hiciste cuando ellos estaban chicos?
Sacarme la madre trabajando para que no les falte nada. Mare siempre me dice que el mejor ejemplo que le pude haber dado es ser una mujer trabajadora.

¿Hubo una época en la que ustedes no tuvieron una buena relación?
Hubo una época en la que yo era muy controladora -creo que lo heredé de mi mamá- y fue cuando Mare empezó a crecer, pero luego entendí que yo era la que debía aprender a manejar mis emociones y a confiar un poco en lo que yo le había enseñado… Me di cuenta que yo no estoy para criticarla.

Meche junto a su hijo Sebastián.

Navidad, tiempo de perdonar, ¿a quién le pedirías perdón este año?
Sabes que no lo sé, porque actúo todos los días de mi vida pensando en no hacerle daño a nadie. No tengo mochila, ando ligera por la vida, tengo mi corazón totalmente en paz.

¿A quién perdonarías?
Yo he perdonado a todos.

¿Qué tienes que agradecer en este año?
Agradezco a mi familia porque siempre están para mí.

¿A quién quisieras volver a abrazar en esta Navidad?
Me gustaría volver a abrazar a mi abuelo y a mi amigo Fausto Valdiviezo. Son dos pérdidas fuertes que he tenido.

¿Qué le pedirías al niño Jesús este año?
Trabajo.

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA
https://n9.cl/wrpfw

Dr. César Mariscal

Médico Intensivista

ESCANÉAME

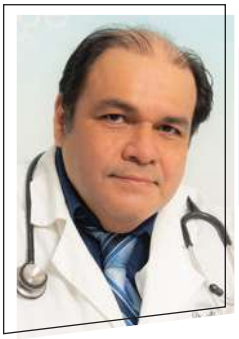
¿Por qué la OMS declara de alto riesgo a la variante Ómicron?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha declarado esta nueva mutación como "variante de preocupación", misma categoría en la que se encuentran las variantes Alfa, Beta, Gamma y Delta. Ahora, para catalogarla variante de preocupación se tuvo que haber analizado su transmisibilidad, infectividad, agresividad e incluso falta de respuesta a los tratamientos.

¿Cómo aparece Ómicron? A inicios de noviembre, investigadores descubrieron esta nueva variante con un número significativo de mutaciones: 32, de las cuales 10 están en la espiga, la proteína que el virus usa para entrar a las células. Este tipo de mutaciones se pueden dar cuando una persona se infecta por dos cepas virales a la vez.

Sobre su agresividad es algo que se sigue investigando, lo que sí está confirmado es su capacidad mayor de infectividad, por ejemplo, en la región donde se detectaron los primeros casos, el índice de infecciones subió rápidamente a un 30 %, mientras que los casos clínicos pasaron de 100 a 400.

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/fu67c



Dr. Alberto Campodónico

Médico Intensivista

ESCANÉAME

"Solo el 6 % de niños tienen las dos dosis de vacuna"

Ante la alerta mundial por la variante Ómicron, Ecuador adelantó desde este 1 de diciembre la vacunación con dosis de refuerzo contra el coronavirus, a toda la población ya vacunada. Esta tercera dosis se aplicará a quienes tengan cumplidos seis meses desde su última vacuna, haya sido esta la de dos dosis o la monodosis. La misma se usará para quienes padecen de inmunosupresión y son mayores de 12 años.

Con respecto al proceso de vacunación en niños de 5 a 12 años, tan solo el 6 % de este grupo tiene las dos dosis. Los jóvenes, por su parte, están el 50 % vacunados con dos dosis, mientras que con el resto de la población se llega al 75 % de inmunizados. La meta es llegar al 85 % para lograr la inmunidad de rebaño.

Finalmente, no olvidemos que los niños pueden ser portadores y llevar el virus a sus casas. De hecho, con la variante Delta se han reportado más infantes infectados que han terminado hospitalizados.

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/t39pn

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

medi global
CENTROS MÉDICOS

Dr. Guillermo Navarro
Gastroenterología

ESCANÉAME

Reflujo Gastroesofágico y Factores de Riesgo

Es una enfermedad crónica que ocurre cuando el ácido estomacal o la bilis ascienden por el esófago, lo que irrita su revestimiento. Cuando el reflujo ácido y la acidez estomacal suceden más de dos veces por semana, pueden ser un indicio de reflujo gastroesofágico.

Cuando usted come, el alimento pasa desde la garganta hasta el estómago a través del esófago. Un anillo de fibras musculares en la parte inferior del esófago impide que el alimento deglutido vuelva a subir. Estas fibras musculares se denominan esfínter esofágico inferior.

Cuando este anillo muscular no se cierra bien, los contenidos del estómago pueden devolverse hacia el esófago. Esto se denomina *reflujo o reflujo gastroesofágico.* El reflujo puede causar síntomas. Los ácidos gástricos fuertes también pueden dañar el revestimiento del esófago.

Entre los factores de riesgo para el desarrollo del reflujo están:

- Consumo de alcohol (posiblemente)
- Hernia de hiato (una afección en la cual parte del estómago pasa por encima del diafragma, el músculo que separa el tórax y la cavidad abdominal)
- Obesidad
- Embarazo
- Esclerodermia
- Tabaquismo
- Recostarse a menos de 3 horas después de comer

¿Por qué es importante realizar una Endoscopia a tiempo?

La endoscopia gastrointestinal ayuda a diagnosticar y tratar los síntomas y afecciones del esófago, el estómago y la parte superior del intestino o duodeno. Además puede ayudar a encontrar la causa de síntomas inexplicables, como: acidez estomacal persistente y el sangrado.

En Mediglobal tenemos la Unidad de Gastroenterología: Video Endoscopía, Video Colonoscopía y Rectosigmoidoscopía

Te Quiero sano

CITAS AL: 04 373 1395 093 910 7317 093 910 8042

@mediglobalec @mediglobalec @mediglobalec Mediglobal APP

Saber + Nutrición

Bruno Sánchez
@brunosanchez

ESCANÉAME

DECÁLOGO PARA NO ENGORDAR EN ESTAS FIESTAS

Si quieres que los excesos de las fiestas de diciembre no te pasen factura, toma en cuenta estos consejos:

- ***No restrinjas, solo organiza la elección de tus alimentos.*** Por ejemplo, si en la semana tienes tres cenas; disfruta en una del plato fuerte, en otra del postre y en la tercera, si es de tu gusto, un par de copas de vino, ¡pero jamás juntes todo!

- ***Inicia tus reuniones bebiendo un vaso de agua mineral.*** Este *tip* funciona muy bien porque de entrada mantienes tu mano ocupada, lo que evita que comas y bebas alcohol durante los primeros minutos.

- ***Si en la reunión hay piqueitos, opta por proteínas como jamón serrano, quesos o frutos secos.*** Olvídate de los *dips*, trufas y todo tipo de carbohidratos.

- ***En la cena, selecciona una ensalada como entrada.*** En el plato fuerte incluye más ensalada y muchísima proteína -pavo, cerdo o lomo de res- acompañado de la salsa que quieras, no importa si es muy calórica (porque esa misma grasa es la que te va a generar saciedad). Finalmente, escoge solo un carbohidrato excepto si ya lo consumiste en un piqueo o entrada.

- ***Mucha atención con el vino.*** Contrario a lo que se piensa "que genera saciedad", el vino al ser un excelente acompañante de comidas, lo que hará es despertar más tus papilas gustativas, ¡así que controla su consumo!

"Cuando tengas la tentación de comer todo lo que encuentras en una reunión, solo piensa que ya llegará ese plato fuerte o postre, que te va a dar ese momento de placer y saciedad".

DISFRUTA DEL TRADICIONAL CHOCOLATITO CALIENTE EN FAMILIA, DE MANERA MÁS SALUDABLE:

Vas a necesitar tres litros de leche descremada. Si quienes cuidarte un poco más, la leche de almendras es una alternativa.

En vez de utilizar tres barras de chocolate, utiliza dos. La primera puede ser la barra tradicional de tu preferencia y la segunda, a base de un chocolate orgánico. Esta combinación te permitirá equilibrar el nivel de azúcar.

Para lograr el espesor, no te compliques, agrega un poco de maicena. La fórmula ideal es: por cada litro de leche, una cucharada de maicena. Si es de tu gusto, puedes añadir canela y clavo de olor.

Para endulzarlo, evita endulcorantes como stevia ya que varían mucho el sabor. Puedes optar por un poquito de panela o *monk fruit*, un endulzante natural que no aporta calorías y que no altera ningún sabor.

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN: https://n9.cl/b3oau

Si huele a limpio huele a... Kalipto

REPELENCIA NATURAL

CON AMONIO CUATERNARIO

Tu hogar libre de VIRUS Y BACTERIAS

ORIGINAL CONCENTRADO

Saber + Psicología

Boris Ledesma
@boris.ledesma

El mejor regalo de Navidad: EL PERDÓN

Llegan las fiestas navideñas y con ellas, a la par de la alegría y el entusiasmo, una serie de heridas, resentimientos y recuerdos dolorosos que hay que sanar. Vive el verdadero espíritu de la Navidad, con este maravilloso regalo: el perdón.

Descubre tres pasos para perdonar:

Renuncia a ser la víctima. A menudo y por distintas razones, cada vez las personas tienen más dificultad para poder expresar y liberar sentimientos de tristeza, furia o enojo; esta mezcla da lugar a la decepción que se alimenta y prolonga en el tiempo, convirtiéndose en resentimiento. Aquí, el ejercicio del perdón es el único antídoto.

Prioriza el futuro. Hay personas que incluso viven resentidas con Dios y la vida. Esto ocurre recurrentemente cuando no pueden superar la partida de un ser querido. En estos casos, es importante entender que el pasado es inmutable, y que lo único que se puede cambiar y priorizar es el presente y futuro.

Regálate el beneficio del perdón. Para poder disfrutar más de la vida, para poder sentirte más ligerito: perdona. Piensa que esa persona que te ofendió a lo mejor ni se acuerda o ni siquiera se dio cuenta del daño que te ocasionó, mientras tú vives torturándote y reviviendo este sentimiento de dolor, una y otra vez.

Recuerda:

- Para el ejercicio del perdón necesitas generosidad en tu espíritu. Este acto puro es el único que te permitirá disfrutar de manera plena la vida.
- Reconoce que si decides perdonar es porque te lo mereces. No se trata de la persona que te lastimó, sino de lo que te hace bien a ti mismo.
- Perdonar no es olvidar, porque hay cuestiones que no se olvidan. Eso sí, asegúrate de que estas no interfieran en tu vida y que te dejen vivir el presente sin ningún tipo de rencor.

¿Por qué a algunos se les hace difícil perdonar? Las personas con problemas de ego, inmadurez emocional y poca capacidad racional -producto de una mala crianza- tienen más dificultad para perdonar.

El verdadero espíritu la Navidad es convertir el dolor en enseñanza, es transformar la dificultad en beneficio y es encontrar el lado amable en esa ofensa.

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/7nrg4

Milano

UN MUNDO DE SABOR

ENCUÉNTRALOS EN:

MEGAMAXI · SUPERMAXI · CORAL SUPERMERCADOS

Síguenos en:

www.milanoecuador.com.ec

Otro producto: Alimec.

El país que se está preparando para su posible desaparición

Tuvalu, el cuarto país más pequeño del mundo se prepara legalmente para el peor de sus escenarios: su desaparición. Simon Kofe, ministro de Justicia y Relaciones Exteriores de esta isla -situada en el océano Pacifico- lanzó un mensaje de auxilio en la reciente cumbre de cambio climático que se celebró en Glasgow, Escocia: "Nos estamos hundiendo, pero lo mismo le pasa a todo el mundo". El ministro escogió un sitio clave para decirlo, un lugar que años atrás era un secarral y donde ahora el agua le llega por las rodillas.

Fuente: www.bbc.com

No hagas esto por las noches, si quieres dormir bien

Existen diversos factores que pueden interferir en una buena noche de sueño, pero ahora Russell Foster, director de Sleep and Circadian Neuroscience Institute, en la Universidad de Oxford, ha determinado que la razón por la que se duerme mal radica en el simple hecho de establecer en la noche el reloj despertador. "Cuando usas un despertador, estás produciendo un fuerte impacto en el sistema, provocando que el cuerpo active una respuesta de estrés para despertarte. Esto aumentará tu frecuencia cardíaca y tu presión arterial", detalla el experto.

Fuente: www.eluniverso.com

El uso del cigarrillo electrónico duplica las probabilidades de sufrir disfunción eréctil

Investigadores de la Universidad Johns Hopkins publicaron un nuevo documento en el American Journal of Preventive Medicine que sugiere que los hombres de entre 20 y 65 años de edad, sin antecedentes de enfermedades cardiovasculares, pero que usan cigarrillos electrónicos diariamente tienen más del doble de probabilidades de reportar disfunción eréctil.

Fuente: www.infobae.com

LA SOCIEDAD UNIÓN LIBANESA CELEBRÓ SUS 100 AÑOS DE VIDA INSTITUCIONAL

La Sociedad Unión Libanesa conmemoró su centenario de vida institucional recordando sus acciones benéficas, sociales y culturales. Durante el evento, se entregaron reconocimientos a socios destacados.

Alberto Dassum, Jackie de Dassum y Assaad Zard.

Germán Ode, Gabriel Bitar, Félix Gelo, Juan José Yúnez, Fabricio Reshuan y Vicente Abbud.

Diana de Adum, Ivonne de Dassum, Chantal de Reshuan y Paulette de Abbud.

Judith Antón de Barciona y Juan José Bassil.

Henry Kronfle y Fabricio Reshuan.

UTEG
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EMPRESARIAL DE GUAYAQUIL

Poder Lograrlo

21 años de Excelencia Educativa

Hemos desarrollado una metodología de vanguardia que, apoyada en nuestra plataforma tecnológica, te permite estudiar desde cualquier lugar con material interactivo, software especializado y acompañamiento virtual continuo de docentes expertos.

Acreditados por el CACES

CARRERAS DE GRADO

■ Presencial ■ A distancia ■ Online

- Administración de Empresas ■ ■ ■
- Contabilidad y Auditoría ■ ■ ■
- Finanzas ■ ■ ■
- Gestión del Talento Humano ■ ■ ■
- Mercadotecnia ■ ■ ■
- Comercio Exterior ■ ■ ■
- Puertos y Aduanas ■ ■ ■
- Comunicación ■
- Turismo ■ ■
- Economía ■ ■
- Educación Básica ■ ■
- Pedagogía Técnica de la Mecatrónica ■
- Multimedia y Producción Audiovisual ■
- Gestión Social y Desarrollo ■
- Nutrición y Dietética ■
- Pedagogía de la Lengua y Literatura ■
- Gestión de Riesgos y Desastres ■
- Derecho ■ ■
- Psicología ■
- Relaciones Internacionales ■
- Ingeniería en Software ■ ■
- Ingeniería en Telecomunicaciones ■
- Ingeniería en Sistemas de Información ■
- Ingeniería en Logística y Transporte ■ ■
- Ingeniería Ambiental ■
- Ingeniería Industrial ■

PROGRAMAS DE POSGRADO

■ Presencial ■ Online

- Administración de Empresas ■
- Administración de Empresas mención en Dirección Estratégica de Empresas Familiares ■ ■
- Administración de Empresas mención en Gestión de Procesos Organizacionales ■
- Finanzas mención en Tributación ■
- Gestión del Talento Humano ■ ■
- Administración Pública mención en Desarrollo Institucional Gobernabilidad Innovadora en la Gestión ■
- Dirección de Empresas ■
- Dirección de Empresas mención en Innovación y Competitividad ■ ■
- Educación ■
- Sistemas de Información Gerencial ■ ■
- Negocios Internacionales ■
- Mercadotecnia mención en Gestión Digital ■ ■
- Educación, Tecnología e Innovación ■
- Gestión de Proyectos ■ ■
- Negocios Electrónicos ■
- Turismo con mención en Turismo Sostenible Inteligente ■
- Derecho Constitucional ■ ■
- Telecomunicaciones mención en Gestión de las Telecomunicaciones ■
- Género y Desarrollo ■
- Big Data y Ciencia de Datos ■
- Desarrollo Local mención en Planificación, Desarrollo y Ordenamiento Territorial ■
- Enseñanza de Inglés como Lengua Extranjera ■
- Transporte y Logística ■

Con **UTEG**, la educación sigue **Online**

Ing. Mara Cabanilla Guerra, Ph. D.
Rectora

Más información en: admisiones@uteg.edu.ec

Telfs: 0994132842 0989589924 0989590002 0990824496 0989589694

www.uteg.edu.ec

PRESENTACIÓN DE LA NUEVA AEROLÍNEA ECUATORIANA EquAir

El Ecuador suma una nueva aerolínea nacional. Se trata de EquAir, que desde fines de diciembre cubrirá la ruta entre Quito y Guayaquil (cinco frecuencias diarias), además de Galápagos (una diaria: cinco a Baltra y dos a San Cristóbal, cada semana). En un futuro esperan sumar nuevos destinos.

En el evento de presentación se mostró los uniformes del personal de cabina, los cuales exhiben un estilo moderno.

COLARMEC ORGANIZÓ CONGRESO INTERNACIONAL SOBRE VIOLENCIA DE GÉNERO Y FEMICIDIO

El Colegio de Árbitros y Mediadores del Ecuador (COLARMEC) organizó la cuarta edición del Congreso Internacional para abordar la violencia contra la mujer y el incremento de femicidios en Ecuador. El evento tuvo lugar en la M.I Municipalidad de Samborondón y contó con el aval del alcalde, Juan José Yúnez.

GANADORES DEL CONCURSO CULINARIO DE MERCADO DEL RÍO ASISTIRÁN A FERIA MISTURA EN PERÚ

El concurso culinario de Mercado del Río, presentado en el marco de la celebración de su tercer aniversario de creación, ya tiene ganadores. Se trata de los chefs de Balandra, Nuvo y La Esquina de Beto; quienes gracias a las votaciones de sus clientes, obtuvieron el primer lugar en las distintas categorías. Además, de que podrán asistir a la feria gastronómica Mistura en Perú.

José Rafael Lucas, chef; Nicolás Romero, fundador de Mercado del Río; Federico Trujillo, chef; Gloria Gallardo, directora de Turismo de Guayaquil; Luis Heinert, administrador del Gato Portovejense; Cidinha de Weber, representante de Fundación Malecón 2000 y Juan Xavier Romero, gerente de Operaciones de Segundo Muelle.

Otro producto: Alimec.

Miraflores
- TRADICIÓN DESDE 1947 -

LO BUENO DE *Compartir*