Maqueda
NEWS
Digital
Edición No. 101 - Año 2
ALEJANDRA SÁNCHEZ 'LA SUKA'
"Quiero perdonar de corazón"

¡ESCANÉAME!

15 revelaciones de Alejandra Sánchez, 'La Suka'

1.- *"A mí me gusta ser de frente, directa y no esconder absolutamente nada".*

2.- *"Yo sé que alboroté esta olla de grillos, pero semanas atrás ya había tenido un inconveniente y varias personas lo presenciaron, así que antes de que cambien la historia preferí yo contarla".*

3.- *"Este ha sido uno de los peores momentos de mi vida, fue bochornoso y humillante, nunca pensé que lo iba a pasar".*

4.- *"En Guayaquil prácticamente estoy sola, por eso consideraba a la familia de mi esposo como mi familia".*

Fotografía: @fabiansesenstudio

5.- *"Con mi suegro nos amábamos. La reacción de ira de él nunca la imaginé, trato de justificarlo pensando que estuvo muy estresado y espero poder perdonarlo de corazón".*

6.- *"Sé que las disculpas de mi suegro fueron de corazón aunque muchas personas dijeran que no. Lo único que me hubiese gustado es que me lo diga personalmente".*

7.- *"No me atrevería a demandar a mi suegro, él siempre será el abuelo de mis hijos".*

8.- *"Gastón me está reconquistando como cuando éramos novios, pero siento todavía un poco de decepción en mi corazón".*

9.- *"Todavía no sé lo que es poner cachos ni que me los pongan".*

10.- *"Con Gastón no nos entendíamos en los negocios, él es más abierto y flexible con los empleados, yo en cambio soy más recta y disciplinada".*

11.- *"Yo estaba decidida a separarme, pero fue mi mamá la que me dijo que ponga en una balanza los momentos buenos y malos (obviamente suman más los buenos), que recuerde mi boda y lo mucho que me ha costado construir una familia y eso cambió completamente el chip que tenía en mi mente".*

12.- *"Nunca me ha gustado pelearme con los canales de TV, ni llevarle la contra a nadie".*

13.- *"Desde los 15 años he trabajado y he tenido claro lo que quiero en mi vida".*

14.- *"Soy de las que no confía ni en su propia sombra".*

15.- *"Operarme de la manga gástrica me ha cambiado la vida, me siento más guapa, me acepto más, me emociona ser talla S".*

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA
https://n9.cl/1ypmz

Otro producto: Alimec.

Tu Fanesca

Deliciosa y tradicional con...

Miraflores
- TRADICIÓN DESDE 1947 -

Miraflores_ec

MirafloresEcuador

www.miraflores.com.ec

Otro producto: Alimec.

Dr. César Mariscal
Médico Internista e Intensivista

¡ESCANÉAME!

¿Qué son las enfermedades autoinmunes?

"Es muy bueno desarrollar inmunidad contra cualquier proceso infeccioso, pero deja de ser bueno cuando determinados antígenos atacan por error las células sanas de nuestros órganos y tejidos".

"Aquí surge una multiplicidad de dolencias algunas más prevalentes que otras llamadas enfermedades autoinmunes. Entre las más comunes encontramos el hipotiroidismo, el lupus eritematoso sistémico, la artritis reumatoide y en menor medida la esclerodermia, la dermatomiositis, la polimiositis, etc."

"Por otro lado, hay que tomar en cuenta que tener un anticuerpo antinuclear positivo no significa necesariamente tener una enfermedad, de hecho entre el 10 y 20 % de la población puede generar este tipo de anticuerpo"

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/g6j5g

Dr. Orlando Pin
Médico Internista y Cirujano

¡ESCANÉAME!

¿Qué es la afasia, la enfermedad que padece Bruce Willis?

"La causa más frecuente de la afasia es la hipertensión arterial no controlada, esta genera un accidente cerebrovascular (derrame cerebral) que bloquea o rompe un vaso sanguíneo en el cerebro. En el caso de Bruce Willis, que aparentemente es un hombre sano, no sabemos si se deba a una enfermedad degenerativa".

"La afasia afecta la capacidad de las personas de expresar y comprender el lenguaje oral y escrito. Por ejemplo, habla con oraciones incompletas o sin sentido, sustituye una palabra o un sonido por otro".

"La recomendación para prevenir esta enfermedad es tomarse con frecuencia la presión, hacerse controles regulares de colesterol, triglicéridos y glucosa, no estresarse y mantener buenos hábitos alimenticios".

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/v2i5t

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

Superior
Harina
amancay
¡Mejores no hay!
mis recetas
siempre
quedan mejor
con amancay
Cocinemos con
Mariela
6
Míralas en mi
canal de YouTube:
MARIELA TV
Superior
amancay
¡Mejores no hay!
Harina
de Trigo Fortificada
SIN POLVO DE HORNEAR
¡Más
Superior
amancay
¡Mejores no hay!
Harina
de Trigo Instantánea
CON POLVO DE HORNEAR
Me
ALCANZA
y
ALCANZA
PARA TODOS

Martha Ríos
@marthariosec

¡ESCANÉAME!

¿CON QUÉ HÁBITOS SE PUEDE PREVENIR EL ALZHEIMER?

La acumulación de la proteína amiloide en el cerebro puede transformarse en un potente precursor del Alzheimer. Lo interesante es que hay 5 hábitos que pueden ayudarte a prevenir esta enfermedad:

1.- Realiza ejercicios. *Los niveles más altos de actividad física diaria pueden proteger contra el deterioro cognitivo y evitar la acumulación temprana de la proteína amiloide.*

2.- Cuida de tu hígado. *La proteína amiloide no solo se produce en el cerebro, sino también en órganos como el hígado.*

3.- Descansa lo suficiente. *Privarse de un sueño reparador durante las noches puede generarte un aumento inmediato y significativo de amiloide en el cerebro.*

4.- Controla el consumo de azúcar. *Estudios han encontrado que los diabéticos tienen un 88 % más de probabilidades de desarrollar Alzheimer.*

5.- Cuida de tus encías. *Cuando se presenta inflamación en las encías, los vasos sanguíneos de la boca no permiten un buen flujo de sangre hacia el cerebro.*

Estudios han encontrado que los diabéticos tienen un 88 % más de probabilidades de desarrollar Alzheimer.

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/w0u7o

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.

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

Johanna Ortega
@johanna_ortega_jaramillo

¡ESCANÉAME!

¿Cómo combatir una "crisis existencial"?

Se define "crisis existencial" como un periodo de tiempo en el que se produce un cuestionamiento interno donde te replanteas tu existencia y tus propósitos de vida. Esta crisis es generalmente la antesala de procesos depresivos y ansiosos.

¿Cómo saber si estás atravesando por una "crisis existencial"?

- Presentas ansiedad e insomnio.
- Sientes muy tensionado tu cuerpo.
- Tienes pensamientos catastróficos.
- Lloras con facilidad.
- Dejas de comer o comes en exceso.

¿Cómo combatirla?

- La principal herramienta es tomar conciencia sobre tu realidad.
- Busca el apoyo de un tercero o un profesional que te permita mirar objetivamente tu realidad.
- Deja de pensar tanto. Generalmente en este tipo de crisis tus pensamientos se disparan, por lo que es necesario calmarse para luego dilucidar lo que quieres hacer con tu vida.
- Ocupa tu mente en temas productivos. Las personas entran en estados críticos por el mismo aburrimiento que les producen sus vidas.
- Deja de decir "es que debería haber hecho esto", "es que ellos deberían haber actuado de esta forma". Estar enfocados hacia los demás te causa resentimiento y amargura. El mundo es como es y tú eres como eres.
- Hazte partícipe y protagonista de tu historia sin victimizarte.

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/iqc7b

ANÁLISIS

Con Ricardo Mórtola

Investigamos y analizamos la noticia con objetividad y veracidad junto a grandes expertos del ámbito político y económico.

TODOS LOS LUNES

DE 8 AM - 9 AM

POR

RADIO FUEGO 106.5 FM GUAYAQUIL

Los enfermos cardíacos ganarían cinco años de vida si dejan de fumar, según un estudio

Hay más evidencia de que los fumadores con enfermedades cardíacas deberían dejar el hábito lo antes posible si quieren tener una oportunidad de vivir más tiempo.

Un grupo de investigadores del Centro Médico de la Universidad de Ámsterdam muestra que dejar el hábito parece ser tan efectivo como tomar tres medicamentos para prevenir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Los pacientes podrían ganar casi cinco años de vida saludable.

El insomnio aumentaría el riesgo de padecer diabetes, según un estudio

Las personas que tienen dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormidas presentan niveles de azúcar en sangre más elevados que las personas que rara vez tienen problemas de sueño, según la investigación dirigida por investigadores de la Universidad de Bristol.

Los resultados sugieren que el insomnio podría aumentar el riesgo de padecer diabetes de tipo 2 y que los tratamientos farmacológicos o de estilo de vida que mejoran el insomnio podrían ayudar a prevenir o tratar la enfermedad.

Fuente: www.infobae.com

PROTECCIÓN ANTI VIRUS

ELIMINA 99,9% VIRUS BACTERIAS

Tu hogar libre de VIRUS Y BACTERIAS
CON AMONIO CUATERNARIO

Si huele a limpio huele a...

Kalipto®
CONCENTRADO

Encuéntralo en los principales supermercados del país.

CONVERSATORIO CON EL ALCALDE DE SAMBORONDÓN

En el restaurante Casa Julián, el alcalde de Samborondón, Juan José Yúnez, llevó a cabo un conversatorio para abordar el plan de seguridad que se está implementando en el cantón y sobre lo que será el nuevo Samborondón.

Al evento asistieron 53 connotadas corredoras de bienes raíces del sector.

Francisca Ponce, Soraya Orellana, Mónica Ávila, el alcalde Juan José Yúnez y Paola Torres.

Daniela Iturralde, Vanessa Arias, Mónica Bejarano y Andrea Arias.

Vanessa Arias, Paola Rivera, Marianne Enz y Joyce de Fernández.

Anita Samaniego, el alcalde Juan José Yúnez y Millie Scavia.

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!!

PREFECTA DEL GUAYAS PROMOCIONA LOS ATRACTIVOS TURÍSTICOS DE LA PROVINCIA

La prefecta Susana González presidió el acto de promoción de los destinos naturales que ofrece la provincia y que están listos para recibir a los turistas durante el feriado de Semana Santa. Para la autoridad lo fundamental es que desde la Prefectura se genere empatía con todo el sector turístico.

María Emilia Reyes, coach nutricional; Christof Leuenberger, presidente Ejecutivo de Nestlé; Susana De Freitas, chief Marketing Officer de Nestlé y Verónica Iñiguez, líder de Nutrición de Nestlé.

NESTLÉ RATIFICA SU COMPROMISO DE NUTRICIÓN CON LOS ECUATORIANOS

Nestlé está comprometida a mejorar la calidad de vida y contribuir a un futuro más saludable. Es así que presenta su propuesta "Nestlé es más de lo que tú crees", que busca resaltar los beneficios nutricionales de sus productos basados en las nuevas tendencias de alimentación.

CORAL HIPERMERCADOS INAUGURA NUEVO LOCAL

CORAL Hipermercados inauguró su nuevo local en la estratégica zona de la vía T de Daule Salitre, sector La Aurora. La construcción de 12.430 m2 cuenta con un amplio catálogo de productos para el hogar y más de 300 espacios para estacionamientos.

Síguenos en:
Otro producto: Alimec
McCormick®
¡Qué delicia!
McCormick
Maple
Original
Jarabe sabor a Maple