

Movela

NEWS

Edición digital No. 40 - Año 1



FERRAÍN *Ruales*

Una luz que no
se apaga

1984 - 2021



Fotografía: @opia.photostudio

El sufrimiento por la pérdida de un ser querido debe ser inenarrable. El asesinato de Efraín Ruales tiene conmocionado al Ecuador entero, no solo por la pérdida de un gran talento tan cercano para su audiencia, sino la forma en que fue perpetrado. No he podido leer nuevamente la carta de despedida de Alejandra a su novio, simplemente se me parte el alma. Pero hay algo que caló en todas las que somos madres, el miedo, la angustia, la desesperación de la sombra de

la maldad del ser humano cerca de nuestras familias, por eso estoy segura que todas doblamos rodillas para orar esa noche, por cada madre que pierde un hijo y por cada hijo que ya no está bajo nuestro techo y al que ya no podemos cuidar tan de cerca. Que el buen Dios ayude a superar los dolores de las pérdidas de Lisbeth Baquerizo y Efraín Ruales y que ellos sean una bandera de lucha contra la impunidad.

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:

Entretención (E), Formativo (F), Publicitario (P), Opinión (O), Informativo (I).

Revista Mariela. Marca Registrada. Edición número 40. Es una publicación de Profuego Producciones de Fuego S.A. Prohibida la reproducción parcial o total. Todos los derechos reservados. Copyright 2020.



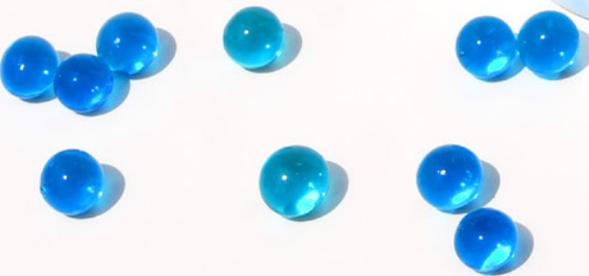
GOTAS DE SEDA®

PROFESSIONNEL

**Revitaliza el
cuero cabelludo**

**Elimina
la caspa**

**Sensación
refrescante**



MENSAJES PARA EL ALMA: EL MAYOR LEGADO DE EFRAÍN RUALES



“No somos completamente felices aquí porque no se supone que lo seamos, la tierra no es nuestro hogar final, hemos sido creados para algo mucho mejor.”



“El poder y el dinero son tentaciones que pueden corromper a cualquiera, pero nuestros valores y principios nos ayudarán a tomar las decisiones correctas. Que el amor a Dios sea siempre nuestra guía.”



“¿Qué pasaría si les dijera que necesitamos una nueva cepa? Pero una nueva cepa de cristianos, de creyentes, de jóvenes enamorados de Jesús y de su palabra. Necesitamos una nueva cepa que propague el evangelio de manera más rápida y eficiente, y que el sistema inmune debilitado sea la sociedad corrupta.”



“Yo tengo claro que antes de ser actor, presentador, novio, hermano o influencer, soy un hijo de Dios Padre y que por lo tanto mi vocación es ayudar al prójimo.”



“He comprobado que llorar por los que mueren es un egoísmo personal, en muchos casos, más dolorosa es la vida de los que continúan en esta tierra... Desde hoy trataré de sonreír más por ti Toñito.”



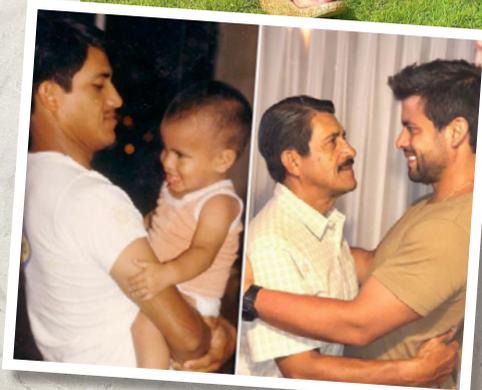
“Tenemos tiempo para TODO, tiempo para REÍR, tiempo para LLORAR, tiempo para GRITAR, tiempo para CALLAR, tiempo para EXTRAÑAR, ¡tiempo para DISFRUTAR! Vívelo todo a TU TIEMPO, pero vívelo AGRADECIDO.”



“Un espíritu aburrido te conduce aceleradamente a malos hábitos. ¡Diviértanse como NIÑOS!”



“Con la partida de mi padre tuve una dolorosa confrontación porque no entendía el verdadero significado de la fe y la esperanza. Yo tenía la esperanza de poder disfrutar a mi padre por más años y la voluntad de Dios fue otra, sin embargo, la fe de que Dios me acompañaría pase lo que pase, fue lo que me permitió que no me derrumbe.”



RADIO
FUEGO
106.5 FM
GUAYAQUIL

*Disfruta de
buena música,
información del
entretenimiento y
entrevistas*



1 ENTRA A APPSTORE /
GOOGLE PLAY

2 BÚSCANOS COMO
RADIO FUEGO

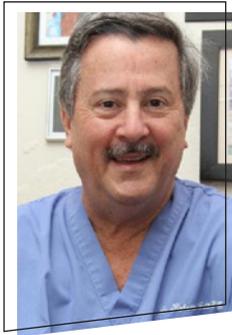
3 Y DESCÁRGALA
GRATIS



Available on the
App Store



GET IT ON
Google Play



Dr. Roberto Gilbert

Cirujano General y Cardíaco



Dra. María Vanegas

Endocrinóloga

“No es el final del mundo que el Covid esté en el planeta, solo hay que enfrentarlo”



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/vp9u>



Tenemos que aprender a vivir con el Covid-19. Afortunadamente el ser humano siente lo que ocurre en su cuerpo, así que al primer síntoma no dude en llamar a su médico y realizarse un hisopado, ya que las famosas tirillas o pruebas rápidas no se están utilizando. Ahora, si los síntomas se presentan con cansancio y un poco de temperatura pueden controlarse con la famosa Paracetamol, con bastante hidratación y reposo, pero si ya comienzan a sentir falta de aire, pueden estar en otra fase de la enfermedad. **Y aunque hoy por hoy todas las unidades de cuidados intensivos estén saturadas, es importante saber que hay otras opciones como los concentradores de oxígeno, un aparato que proporciona oxigenoterapia a los pacientes y mantiene estable el nivel de oxígeno en la sangre.**

No es el final del mundo que el Covid esté en el planeta, solo hay que enfrentarlo, lo que no hay que hacer es automedicarse. Por otra parte, yo felicito al Ministerio de Salud porque considero que está trabajando bastante bien, que no haya llegado la cantidad de vacunas necesarias no es su culpa... A este virus hay que pelearlo, porque el que no pelea en la vida ha perdido la guerra.

“EL proceso de vacunación contra el Covid en el Luis Vernaza fue ordenado”



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/z82t>



La vacunación en el hospital Luis Vernaza se lo llevó a cabo de manera ordenada, priorizando a médicos y enfermeras de primera línea. Para un adecuado registro, los trabajadores de la salud debían enviar un formulario al Ministerio de Salud. La aplicación de la primera dosis fue intramuscular y gracias a Dios, ninguno de mis compañeros presentó alguna complicación, a más de un poco de febrícula, que es parte de los efectos de cualquier tipo de vacuna.

Por otro lado, se hace un llamado a la población a no tener miedo a la vacunación, porque se han generado muchos mitos y teorías conspirativas, cuando esta es como cualquier otra vacuna. ¿Por qué se la hizo tan rápida? porque las técnicas de elaboración de productos farmacéuticos se han modernizado. Ahora, para poder volver a la normalidad hay que inmunizar por lo menos al 80% del planeta y eso va a demorar un poco. Estados Unidos espera inmunizar a un 80% de su población hasta mayo o junio de este año, **a nosotros nos tocará esperar mucho más de un año, por lo que la ciudadanía debe tener paciencia y seguir utilizando mascarilla, incluso si ya fue vacunado porque el virus no lo podrá enfermar, pero sí convertirlo en un agente de contagio.**



Contenido extraído del segmento: La Entrevista del Día. Transmitido en Radio Fuego 106. 5 FM, de lunes a viernes a las 13h00.

Kalipto
ORIGINAL
CONCENTRADO

**REPELENCIA
NATURAL**



CON AMONIO CUATERNARIO

Tu hogar libre de
VIRUS Y BACTERIAS

CONOCIENDO EL LADO HUMANO DE LOS CANDIDATOS

PAÚL CARRASCO
Candidato a la presidencia por el movimiento Juntos Podemos

“Llevo 25 años de matrimonio y lo digo con mucha honestidad: estoy ahora más enamorado que nunca. Yo hice una promesa, espero Dios me ayude a cumplirla y es quedarme con mi mujer el resto de mi vida, ella ha sido un soporte, un puntal impresionante en mi vida, jamás la cambiaría por andar con una chica de 25 años, como les pasa a algunos.”



“El tema no es gobernar con los que pensamos igual, el gran reto es gobernar con la diversidad, es decir, dentro de un modelo de Estado en el que se reconozca la diversidad territorial, cultural e ideológica... Y más allá de las diferencias ideológicas que haya tenido en mi carrera política, yo vengo del movimiento de la Revolución de los Trabajadores y hoy me defino como un demócrata social nacionalista.”

PEDRO FREILE
Candidato a la presidencia por el movimiento Amigo

“Nací en un hogar de clase media; mi padre geólogo y mi madre profesora. Mi niñez la viví en el barrio de Santa Cecilia de las Acacias y parte de mi adolescencia en el Valle de Tumbaco, fuimos una de las primeras familias habitantes del barrio de Santa Inés, actualmente resido allí junto a mi familia.”



“Mis principales propuestas de Gobierno tienen que ver con salud, educación y seguridad, así de simple. Es un plan muy objetivo en lograr efectos económicos, administrativos e institucionales. Por ejemplo, en el área de la salud se debe establecer estándares de servicio donde se priorice la vida de las personas y eso se lo logra quitándole el poder a los malos políticos y estando 100% vigilados por operadoras privadas”.

GERSON ALMEIDA
Candidato a la presidencia por el movimiento Ecuatoriano Unido

“Empecé muy joven a formar mi familia. Mi hijo mayor se graduó de Ingeniero de Negocios Internacionales, de hecho, está para candidato al Parlamento Andino; mi última hija, está por graduarse de abogada, ella es mi consentida y la que más me reclama en casa, pero en general, toda mi familia me ha apoyado en este proceso de candidatura.”



“Vivimos en una sociedad que constantemente se está desintegrando, por eso mi principal propuesta de Gobierno es fomentar una base ética desde las familias y la educación. Construiremos una reforma que reincorpore asignaturas como ética y civismo, además crearemos un ministerio de la familia, porque si tenemos familias fuertes, tendremos una nación fuerte. Somos el único binomio que propone solucionar el problema desde la raíz.”



JUAN FERNANDO VELASCO
Candidato a la presidencia por el movimiento Construye



“Por el trabajo de mis padres, salí muy chiquito de Ecuador. A los 6 años fui a México y a los 9 viajé a Nicaragua, allí viví 5 años dentro de una sociedad en guerra, de constantes enfrentamientos entre la revolución sandinista y la contrarrevolución. Fueron momentos muy difíciles que marcaron mi vida. ”

“Hice una pausa en la música, una pausa que se ha ido prolongando ahora por mi candidatura. La decisión de asumir este rol no es porque me encante la política o sueñe con ser presidente, sino por la necesidad de brindar un servicio, siento que los ecuatorianos están buscando una alternativa distinta y yo considero que con lo que he construido en mis 30 años de carrera puedo hacerlo. ”



MIRA ESTAS ENTREVISTAS EN:
<https://n9.cl/v72g>



Conoce el lado humano de los candidatos en

MÁS ALLÁ DE LAS URNAS

Escúchanos de Lunes a Viernes 12H00 a 13H00 por

RADIO
FUEGO
 106.5 FM
 GUAYAQUIL

MARIELA TV
www.marielatv.com/radio



/marielaviterifanpage



@fmradiofuego



@fmradiofuego



Úrsula Strengé

Concejal de Guayaquil
@ursulastrengé



¿Ansiedad o depresión?

ENCUENTRA APOYO PSICOLÓGICO DE MANERA GRATUITA EN COMUNIDADES FUERTES

La pandemia ha generado una alta afectación psicológica y emocional en la ciudadanía. Ante esta situación, el Municipio de Guayaquil junto a la Unidad de Proyectos Zumar, hemos creado el programa Comunidades Fuertes, con el objetivo de brindar acompañamiento psicológico gratuito a quienes presentan problemas de ansiedad, depresión, angustia, conductas violentas, etc.

Rompe mitos

Solicitar ayuda psicológica sigue teniendo ciertos prejuicios porque se piensa que solo quienes “están mal de la cabeza” lo necesitan o simplemente no les resulta tan importante la salud emocional; por ello, justamente estamos trabajando con líderes comunitarios que nos direccionan con las realidades de su gente para poderles ofrecer un abanico de servicio de ayuda emocional.

Solicita ayudar

Para recibir atención psicológica gratuita pueden acercarse al Centro Polifuncional,

ubicado en la Av. Manuel Gómez Lince de Bastión Popular. También está habilitada la línea telefónica 0963225207 para teleconsultas y al 0979600276 para solicitud de citas. Los interesados pueden escribir a la red social Instagram: @Zumargye

Refuerza la resiliencia

Nuestro compromiso es estar al tanto de la salud emocional de los guayaquileños y, por ende, reforzar su resiliencia y ¿cómo se lo logra? Fortaleciendo el amor propio de cada persona, fomentando el autocuidado y el desarrollo de un proyecto de vida, aquí la familia, la fe y la esperanza de mejores días serán los aliados fundamentales para superar cualquier proceso.

Descontamínate emocionalmente

Tanto adultos como jóvenes han presentado cambios en su conducta como consecuencia de la pandemia, unos se aíslan, otros se sumergen en redes sociales. Los niños por su parte, se manifiestan más agresivos o introvertidos

por lo que se hace un llamado a los familiares, para que identifiquen cualquier inusual cambio de conducta pues esta será una señal para solicitar ayuda; pero sobre todo, se recomienda conversar con ellos, decirles que, aunque se esté pasando por un escenario difícil, esto va a pasar y que juntos van a poder salir adelante. Se sugiere que por lo menos una vez por semana se tengan estos espacios de conversación familiar, donde se expresen sentimientos, nosotros lo llamamos: descontaminación familiar.

“DESDE LA UNIDAD DE SALUD EMOCIONAL, SE HA REPORTADO QUE EL 40% DE PACIENTES RECURREN POR TENER DEPRESIÓN E INCLUSO TENDENCIAS SUICIDAS”.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/1833w>





Dr. Orlando Pin

Médico Internista

@orlandopin

LOS MEJORES CONSEJOS

para levantar el ánimo

Los ecuatorianos atravesamos días muy difíciles, estamos afligidos, estresados y con mucha zozobra. Justamente por eso, les comparto varias recomendaciones para que nuestro organismo estimule la liberación de serotonina, la hormona de la felicidad que tanta falta nos hace en estos momentos.

Cuando inicié mis estudios, hace 30 años, nos decían que la serotonina solo estaba en el cerebro, pero ya está comprobado que el 95% de esta hormona se encuentra en el colon, por lo tanto, hay que procurar que este órgano se mantenga muy saludable para estar medianamente feliz.

Dentro de este proceso, también está comprobado científicamente que los probióticos mejoran la flora intestinal y, por ende, generan mayor serotonina. Ahora, hay una variedad de probióticos, unos para evitar la intolerancia a la lactosa, otros para la gastritis o colon irritable. Otros para la colitis, aquí por ejemplo se recomienda probióticos que contengan prebióticos – recordemos que los probióticos son bacterias buenas que mejoran el tránsito gastrointestinal pero que necesitan alimentarse del prebiótico que es la fibra natural-.

Tenemos también otro tipo de probióticos que funcionan bastante bien en personas que están deprimidas y que sufren de fibromialgia porque aparte de estimular la serotonina, ayudan a la formación del triptófano, un aminoácido esencial en la nutrición humana que mejora la salud digestiva. Para muestra de ello, en EE.UU celebran con mucha alegría el día de acción de gracia con pavo porque esta es una de las aves que tiene más triptófano.

BATIDO PARA EVITAR EL ESTRÉS

- » 2 tallitos de brócoli
- » 4 tallos de apio
- » 1 zanahoria grande

Para la preparación de este súper batido, se deben licuar los ingredientes con medio vaso de agua, luego cernirlo y finalmente a ese extracto agregarle una cucharadita de miel de abeja manaba.

Recuerden que estos alimentos al unírnos se potencian y estimulan la formación del triptófano, un componente precursor de la serotonina que les va a permitir estar más felices.

“ESTÁ COMPROBADO QUE EL 95% DE LA SEROTONINA -LA HORMONA DE LA FELICIDAD- SE ENCUENTRA EN EL COLON, POR LO TANTO, HAY QUE PROCURAR QUE ESTE ÓRGANO SE MANTENGA MUY SALUDABLE PARA ESTAR MEDIANAMENTE FELIZ”.



7 Secretos de belleza de NATALIE PORTMAN

LA ACTRIZ HA INFLUIDO EN EL MUNDO DE LA BELLEZA CON SU ESTILO PROPIO Y CON TRUCOS QUE AHORA NOS PARECEN EVIDENTES, PERO QUE HACE UNOS AÑOS NO ERAN LA MODA.

1 No es ningún secreto que Natalie Portman sufría brotes de acné. Su mejoría la relaciona de forma directa con su cambio de alimentación. Hace casi una década, la actriz se hizo vegana y desde entonces jamás ha vuelto a sufrir acné. Además, nunca se acuesta sin desmaquillarse y prima la hidratación por encima de otras cosas.

2 Natalie es de recomendaciones *beauty* milenarias: Beber mucha agua y dormir de forma maravillosa. “La verdad es que no hay nada mejor para ti como rutina de belleza que descansar e hidratar la piel”, comenta.

3 Otro truco confesado por la actriz, además de usar protector solar a diario, es huir de las bases de maquillaje con mucha cobertura y cosméticos oleosos. A veces solo aplica corrector y otras, una ligera capa de maquillaje fluido.

4 En una época en la que los ojos parecen solo maquillarse con máscara de pestañas, Natalie sigue siendo fiel al maquillaje de ojos muy intensos. Un ahumado rasgado que sea el foco de todo su *look*, o bien una combinación de sombras llenas de *glitter* y un delineado muy marcado.

5 Uno de sus trucos de maquillaje confesados es la máscara de pestañas. Sea cual sea su *look*, tanto más natural como de alfombra roja, jamás se olvida de una buena capa de máscara de pestañas, así es como potencia la forma almendrada de sus ojos.

6 Los labios siempre *soft pink* o *nude*. Nunca falta una generosa capa de bálsamo labial, en concreto Lucas' Papaw Ointment. Eso sí, con el paso de los años, ha ido reservando para los actos importantes los labiales rojos porque, según ella, levantan cualquier *look*.

7 Es habitual tener varios perfumes y escoger uno u otro según la ocasión, pero siempre hay un perfume al que vuelves una y otra vez, ese que te representa. Natalie lo tiene claro, su fragancia es *Miss Dior Eau de Toilette*.

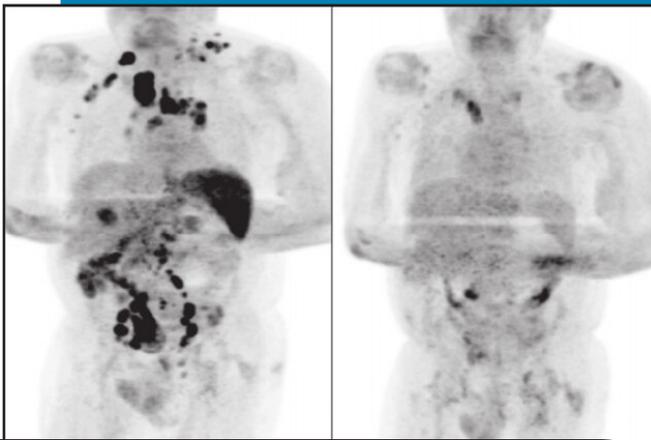




NIVELES ALTOS DE OMEGA-3 EN SANGRE PUEDEN REDUCIR EL RIESGO DE MUERTE POR COVID-19

Un estudio elaborado por investigadores del Instituto de Investigación de Ácidos Grasos y colaboradores del Centro Médico Cedars-Sinai en Los Ángeles, Estados Unidos, ha indicado que los niveles más altos de Omega-3 en sangre pueden reducir el riesgo de muerte por Covid-19. El estudio incluyó a 100 pacientes hospitalizados, donde el riesgo relativo de muerte fue aproximadamente cuatro veces mayor en aquellos con un O3I más bajo en comparación con aquellos con niveles más altos. "Si bien no cumple con los umbrales estándar de significación estadística, este estudio junto con múltiples líneas de evidencia sobre los efectos antiinflamatorios de EPA y DHA, sugiere fuertemente que estos ácidos grasos marinos nutricionalmente disponibles pueden ayudar a reducir el riesgo de resultados adversos en Covid-19, ", indican los investigadores.

Fuente: www.eluniverso.com



EL EXTRAÑO CASO DE UN PACIENTE QUE SE CURÓ DE UN LINFOMA GRACIAS AL CORONAVIRUS

Sarah Challenor y David Tucker, ambos especialistas del departamento de Hematología del Hospital Royal Cornwall en el Reino Unido, reportaron la historia de un paciente de 61 años que después de sufrir la infección por coronavirus fue testigo de una sorpresa: el linfoma de Hodgkin que le había sido diagnosticado desapareció repentinamente.

Según los especialistas, la hipótesis es que la infección por SARS-CoV-2 desencadenó una respuesta inmunitaria antitumoral: las citocinas inflamatorias producidas en respuesta a la infección podrían haber activado células T específicas con antígenos tumorales y células asesinas naturales contra el tumor. Después de once días, fue dado de alta. No se administró corticosteroides ni inmunoterapia.

Fuente: www.bbcmundo.com



UNA APP QUE CALCULARÍA EL RIESGO DE TRANSMISIÓN DE COVID-19 EN INTERIORES

¿Tu oficina es segura? Los científicos coinciden en que la gran mayoría de los casos de COVID-19 se transmiten en espacios interiores. Para arrojar un poco de luz en este delicado asunto, un equipo de investigadores del Colegio Oficial de Ingenieros Técnicos Industriales de Madrid y el Consejo General de la Ingeniería Técnica Industrial de España presentaron *simul AIR*, una aplicación móvil que permitiría calcular, a través de una simulación, las probabilidades de riesgo de contagio a causa de los aerosoles contaminados por agentes infecciosos en espacios cerrados y con baja calidad del aire.

Fuente: www.muyinteresante.com

MARIELA TV

ENCUÉTRANOS
EN TODOS NUESTROS
CANALES DIGITALES

 /marielaviterifanpage

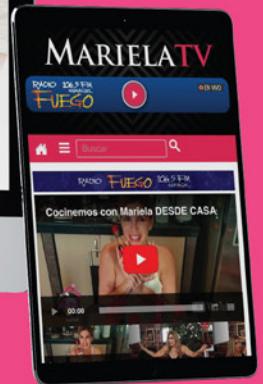
 @marielaviteri
@revistamariela
@fmradiofuego

 /marielaTV

 @marielaviteri
@revistamariela
@fmradiofuego

 /marielaTV

 /marielaTV



»» TODO ESTO Y MÁS EN...

WWW.MARIELATV.COM

CERVECERÍA NACIONAL Y SU MARCA CORONA IMPULSAN LA REACTIVACIÓN DEL TURISMO

En línea con la reactivación económica del país, Cervecería Nacional y su marca Corona anuncian el lanzamiento de su campaña Check In Paradise. Esta es una iniciativa que busca apoyar la reactivación del sector turístico y hotelero de Ecuador, a través de la entrega de estadías gratuitas o descuentos, registrando los códigos del producto en la página www.checkinparadise.com



Niels Olsen, Ivanna Ledesma, Holbach Muñetón, Martha González, André Obiol y Andrea Játiva.



Arnaldo Peña, Gerente General de Upfield Ecuador.

NUEVA MARGARINA BONELLA CON ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN

Bonella realizó el lanzamiento de su nueva presentación con aceite de oliva extra virgen que contiene omegas 3 y 6 esenciales para el organismo, delicioso aroma y textura cremosa. Esta innovadora propuesta llega a la mesa de los hogares como una opción para mantener un estilo de vida saludable.

RECETAS NESTLÉ REVOLUCIONA LA BÚSQUDA DE RECETAS DIGITALES EN EL ECUADOR

Con el objetivo de inspirar a las personas a cocinar todos los días platillos innovadores, Nestlé, presenta su nueva plataforma digital: www.recetasnestle.com.ec, el sitio web cuenta con más de 1000 recetas, deliciosas, fáciles y nutritivas para todos los gustos, ocasiones y momentos de consumo.

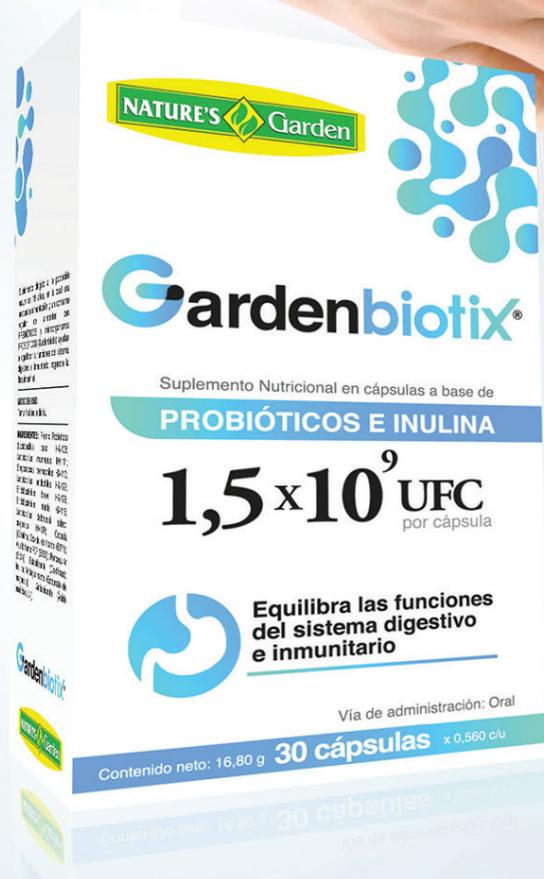


Roberto Castillo, David Bermeo, Fabio Brehna, Susana De Freitas, María Laura Gómez y Manuela Dousdebés.

Gardenbiotix®

Suplemento Nutricional en cápsulas a base de

PROBIÓTICOS E INULINA



Regenera
la flora intestinal



Mejora
tu digestión



Equilibra
tu sistema inmune

Presentaciones: Caja por 10 y 30 cápsulas
Vía de administración: Oral



www.gardenbiotix.com.ec

@naturesgardenecuador

Doctor
en línea
Consultas: 0990088888

