marela
NEWS
Edición digital No. 52 - Año 2

Miguel CEDEÑO

y sus dos grandes amores...

"Sin mi mamá, yo no sería nadie"

Fotografía: @opia.photostudio - Maquillaje y peinado: @danitovillacreses

Ha pasado casi un año del último encierro y ya más debilitados anímicamente, nos hemos vuelto a quedar en casa, esta vez, gracias a Dios solo los fines de semana. Fue desde principios de enero que se volvió a escuchar de contagios masivos, volvimos a oír de muertes y algunas de ellas incomprensibles, porque eran de personas de mediana edad y con buen estado físico. En los medios se hablaba de las nuevas variantes de diferentes países y en entrevistas con los doctores en mi programa de radio, me mencionaban de lo incomprensible del comportamiento del SARS-CoV-2. En vista de la indisciplina y falta de responsabilidad de la población, además, desconocimiento de este enemigo invisible, nos han dicho nuevamente "quédate en casa". No creo que haya sido fácil para el Gobierno tomar esta decisión, pero la lucha continúa. Ya se han vacunado mil millones de personas en el mundo y esa es nuestra única esperanza ya que al vacunarte no es que no te puedes contagiar, no, pero llegar a morir no sería una posibilidad. **"**Si me cuido y me vacuno te protejo**"**.

Mariela

STAFF

Revista Mariela News

¡Mucho mejor! si es hecho en ECUADOR

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 52. 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
0963 238 346
@belezza.md
Belezza Aesthetic Medicine
belezza.md@gmail.com

Miguel Cedeño

"Los que me conocen saben cómo yo he trabajado para tener lo que tengo"

Hola Miguelito, ¿cómo estás?
Encantado de estar contigo nuevamente Mariela…

Ingresaste a los medios en Miss Ecuador, Gamavisión…
Me mandaron del colegio La Moderna a hacer prácticas a noticias, tenía 17 años, pero ni bien puse un pie dije: "Esto no es lo mío" y fui a dar a Miss Ecuador…

¿Es verdad que tenías un cangurito en donde tenías hasta toallas sanitarias y todo?
Absolutamente todo para esas mujeres, calzones, pastillas para el cólico, yo era un todólogo…

Cierto que tenías "ojo de misólogo", siempre andabas con la que ganaba…
Si, o con la que merecía ganar y no la hacían ganar. Cinco años me quedé ahí.

Y habiendo estado tú en ese mundo, ¿el día que tu hermana ganó el reinado de Guayaquil, cómo te sentiste?
Estaba loco, desquiciado, fue el mejor día de mi vida, ese y cuando estuve en un Latin Grammy.

¿Oye te has vuelto a engordar?
Un poquito… Para los que decían que me hice una lipo, que si la manga… No señores…

¿Y qué te pasó?
Una colitis terrible.

¿Te estresó de pronto ese tema de tu ñaño? Porque hasta dijeron que la casa no era tuya…
Sí, fue un tema que al principio nos impactó como familia, pero como yo sé la verdad… Los que me conocen saben cómo yo he trabajado para tener lo que tengo…

¿Estás enamorado? Nunca he conocido una pareja tuya…
¡Es que yo no creo en el amor! Tengo otras prioridades, yo me veo enamorado como a los 50, por ahí… tipo Mariela.

"Sin mi mamá yo no sería nadie. Ella es la que me aterriza"

Fotografía: @estudio_iturburu

¿Cuándo fue tu última vez?
Te cuento que no me acuerdo, (risas).

¿Qué sentiste el día que murió Efraín?
Creo que lo mismo que todo el país, estaba en shock, llegaba apenas al canal y tuve que trasladarme al lugar de los hechos. Qué difícil hablar del tema porque no se trataba de algo que ocurrió de manera natural y hay que tratarlo con mucho respeto. Pero yo me quedo con aquellas disculpas que me dio…

¡Cómo te has superado gordito!
Ni yo me lo creo Mariela, después de ser ese niño tímido que mojaba la pizarra de los nervios. Que tenía terror de ir a mi escuela, se me cruzó por la mente quitarme la vida. Llegar a mi casa y las peleas de mis padres, era terrible… Me hacía la pava del colegio, me quedé de año.

¿Y qué te ayudó?
¡Querer cumplir con mi sueño! Y mi mamá me llevó al psicólogo que me salvó Mariela, de verdad. Esa ayuda para esos niños es importante.

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

CON CLARO, **TÚ Y MAMÁ** PUEDEN MUCHO MÁS

3 CONTRATA 3 PLAY

INTERNET + TV HD + TELEFONÍA + Claro video

CON INTERNET DE

DOBLE VELOCIDAD

~~15 Mbps~~ **30 Mbps**

PRECIO OFERTA
$36.40

PRECIO NORMAL:
~~$50.29~~

INSTALACIÓN GRATIS

SI ERES CLIENTE CLARO PREGUNTA POR TUS BENEFICIOS

TÚ PUEDES MAS
COBERTURA VELOCIDAD TECNOLOGÍA

CONTRÁTALO EN CLARO.COM.EC O LLAMANDO AL 5005000

Válido del 19 de abril al 31 de mayo de 2021 o hasta agotar stock. Planes sujetos a disponibilidad técnica y cobertura. Impuestos aplicados de conformidad con la ley. Información y condiciones en claro.com.ec

Claro
Todo se Conecta

Dr. Fernando Sacoto

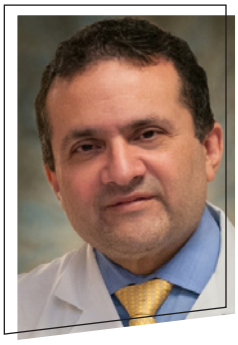
Presidente de la Sociedad Ecuatoriana de Salud Pública

Cinco medidas concretas para intervenir en este momento

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

La situación que vivimos es extremadamente preocupante por lo que sugiero algunas medidas concretas que sirvan para intervenir de manera urgente. **Primero**, responder a las necesidades inmediatas de hospitalización y cuidados intensivos de emergencia, a través de insumos y medicamentos respectivos. **Segundo**, crear a mayor escala un sistema de rastreo epidemiológico, por medio del incremento del número de pruebas diagnósticas, para así poder identificar tempranamente los casos y evitar que lleguen a los hospitales, esta sería una respuesta preventiva a nivel de barrios y comunidades.

Tercero, intensificar la actividad de vacunación sobre todo para los grupos de mayor riesgo que son los adultos mayores, personas con comorbilidades y personal de salud; seguramente después tendremos que implementar un sistema de vacunación año a año. **Cuarto**, fortalecer las medidas de confinamiento selectivos como, por ejemplo, la restricción de movilidad. Y **quinto**, crear mecanismos de comunicación con enfoque de riesgo, sobre todo en aquellos sitios donde hay más dificultad de estimular conciencia de responsabilidad ciudadana. Después habrá que incorporar -tomará su tiempo- un sistema de vigilancia genómica a través de una red de laboratorios para que sistemáticamente se pueda identificar las variaciones de este virus y estar en alerta.



Dr. Luis Fayad

Oncólogo del Centro Médico Anderson de Houston

La vacunación en pacientes con cáncer

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN: https://n9.cl/lm26s

En Estados Unidos, los pacientes con historial de cáncer o algún tipo de enfermedad autoinmune, están considerados dentro del grupo prioritario para vacunarse. Ahora, todo dependerá del tipo de cáncer y tratamiento para que la vacuna resulte efectiva. Por ejemplo, en el caso de tener cáncer, pero estás dentro de un proceso de quimioterapia, si el médico considera oportuno prolongar el tratamiento, se podría proceder a la vacunación. Lo ideal sería, que una vez recibas la segunda dosis de la vacuna, esperes dos semanas para continuar con tu quimioterapia.

Por otro lado, ¿qué pasa con los pacientes que estén recibiendo tratamiento de quimioterapia y se infecten del virus? Los tratamientos de quimioterapia o inmunoterapia afectan adversamente sobre todo al sistema inmune y a los linfocitos B, por lo tanto, el paciente tendrá menos tolerancia al virus y probablemente le vaya peor. El criterio médico será muy importante para saber si se puede continuar o prolongar con el tratamiento.

Ahora, el riesgo relativo de mortalidad es alto sobre todo en una persona con cáncer de pulmón, porque sabemos que su reserva es mucho más pobre. Por lo contrario, si tienes cáncer de mama, estás recibiendo tratamiento de quimioterapia y no estás repleta de linfocitos, si podrías hacerle frente al virus.

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

Spray TERMO PROTECTOR

FÓRMULA MEJORADA +CERAMIDAS
con filtro solar UV

PROTEGE DEL CALOR 230°C

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

Jessica Orellana
Nutricionista
@nutrisalud_ec

Alimentos ideales para afrontar LA MENOPAUSIA

La menopausia es un cambio fisiológico que se produce de forma natural en la mujer, generalmente entre los 48 y 55 años de edad. Durante este proceso cesa la actividad hormonal de los ovarios y se produce un descenso de estrógenos, de forma que desaparece la capacidad de reproducción y la menstruación.

✓Normalmente por esta reducción de estrógeno, se tiende a perder masa muscular, por lo que será muy importante vigilar la ingesta de proteínas. Si es de origen animal, opta mejor por las que sean bajas en grasa como el pollo, el pavo y los mariscos.

✓En esta etapa, hay más tendencia a la depresión porque el sistema nervioso se altera, esto ocurre no sólo por los desajustes de estrógenos y progesterona sino también por la reducción de serótina y dopamina que son las hormonas del bienestar. La actividad física será clave porque te ayudará a segregar estas hormonas que indirectamente te van a hacer sentir más feliz.

✓Científicamente está comprobado que el 80% de mujeres con menopausia les apetece consumir en las noches agüita aromática con una galletita, es un síntoma producto de la misma reducción de estrógenos, sin embargo, no es un tema que debes descuidar. Por ejemplo, si no te place consumir proteínas de origen animal, busca sustitutos como el huevo, el queso, el yogurt griego, el frejol, el garbanzo, los chochos o algún tipo de proteína vegetal como la soya, ya que contiene isoflavonas, unos compuestos similares al estrógeno, la hormona sexual femenina.

✓Finalmente recuerda asegurarte de no tener déficit de vitamina D, recuerda que su función está relacionada con la absorción del calcio.

ALIMENTOS PARA COMBATIR LA MIGRAÑA, EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO

No hay nada que le afecte más a tu organismo que el estrés. Este estado hace que tu sistema inmunológico empiece a activar procesos inflamatorios. Lo interesante es que desde el punto de vista nutricional hay alimentos que te pueden a ayudar:

- Consume grasas de origen vegetal como el aceite de oliva, el aguacate, los frutos secos y por qué no el chocolate. Un *snack* de 15 a 30 g de chocolate (con 75% de cacao) te permitirá reducir los niveles de cortisol en la sangre.
- Incluye, además, la cúrcuma, ya sea en suplemento o en leche dorada, ya que tiene un potente efecto antiinflamatorio.

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/eq7gt

Cocina mejor con

Tecnología|Ultimate

Desde que **empiezas** a preparar
hasta que **terminas** de limpiar.

Tecnología Ultimate Cooking

Cocina más rápido
y en su punto.

Tecnología Ultimate Cleaning

Limpia más fácil
y con menos esfuerzo.

mabe

Johanna Ortega
Psicóloga

El suicidio en la generación de cristal

Cuando estás en el mar y te enfrentas ante una ola grande, sabes que las probabilidades de ahogarte disminuyen si sabes nadar, y esto es lo que precisamente estamos viviendo en época de pandemia, las personas "que saben nadar", es decir, las que tienen mayor estabilidad emocional, son las que se enfrentan mejor a la vida.

Ahora, si eres talla XS en enfrentamientos de problemas y te llega un problema de talla L que no puedes sobrellevar, posiblemente sea consecuencia de esta misma época *post* moderna, en la que las apologías y filosofías de "sé feliz", "sé tú mismo", "todo lo puedes lograr" (aunque en la práctica no sea cierto), lo único que te hace es formar una conciencia tan débil, a tal punto que rechazas todo lo que demande sacrificio, disciplina y sufrimiento.

Normalmente, nos estamos encontrando con estructuras psicológicas familiares que solo forman hijos débiles, inseguros, sin autoestima, y ellos son parte de la famosa generación de cristal, los que por cualquier cosa, así sea pequeña, se sienten afectados, al punto de tener pensamientos suicidas.

En psicología, la fórmula para sobrellevar todo tipo de situaciones la llamamos tolerancia a la frustración o resiliencia, que es la capacidad de levantarse, incluso mejor de lo que se estaba antes. Y esa resiliencia tiene que ver mucho con la vida espiritual que lleves, porque es así como empiezas a entender los propósitos de las situaciones difíciles.

El accionar de los padres en la generación de cristal

• La culpa no es una opción, lo que debes hacer es sentirte responsable y esa responsabilidad comprende en entender que como padre eres el único que puede trascender en el corazón de tu hijo.

• Empieza ordenando tus prioridades, deja el sedentarismo y la comodidad de estar frente a un celular, y dedica un tiempo para jugar con tu hijo, invítalo a andar en bicicleta, a cocinar juntos para crear ese vínculo.

• Ten mucho cuidado con el uso de un dispositivo móvil en un niño o adolescente, los efectos que causan en el cerebro son los mismos que consumir cocaína, porque hay tanto nivel de serotonina en el cerebro que lo vuelve adictivo.

EN EL 2019, LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE EN ECUADOR, EN NIÑOS Y ADOLESCENTES FUE EL SUICIDIO, CON MÁS DE 115 CASOS. EN EL 2020 EXISTIERON 220 SUICIDIOS Y 429 ALERTAS DE SUICIDIOS. POR CADA INTENTO, SE DUPLICAN LAS POSIBILIDADES DE QUE LOGREN SU OBJETIVO.

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

Frida Sofía, hija de Alejandra Guzmán, ¿dice la verdad?

Santiago San Miguel
Periodista

Frida Sofía, hija de la famosa cantante Alejandra Guzmán, acusa a su abuelo Enrique Guzmán de haber abusado de ella, cuando apenas tenía cinco años. Unos se preguntan, ¿por qué ahora saca a la luz este tema? Yo creo más bien que nunca se está preparado para denunciar un caso de abuso sexual y que realmente tuvo que haber ocurrido un detonante muy fuerte para que ella explotara y denunciara este hecho.

Ahora, Frida Sofía siempre ha sido vista como una chica conflictiva, al tener este historial de conducta "poco convencional", el recurso más fácil es decir que "está loca", incluso su propia mamá lo ha dejado entrever, al punto de poner las manos al fuego por su padre, sin dejar un mínimo de credibilidad a su hija.

En una reciente entrevista que Gustavo Adolfo Infante le hizo a Frida Sofía, la vi muy clara en sus declaraciones, pero además llena de impotencia, dolor y rabia. Lo que dice Frida Sofía es que el abuelo la manoseaba, tanto así que en algún momento hasta lo sentía rico. En los próximos días o semanas, esta noticia podría tener otro matiz, porque Frida Sofía está invitando a más gente que haya sido abusada sexualmente por Enrique Guzmán, lo denuncien…

Martha Martínez
Psicóloga

Hay una realidad social que está bastante oculta, generalmente de cada diez pacientes que atiendo yo, ocho han sufrido abuso sexual y ni siquiera lo han sabido porque piensan que el abuso sexual es solo la acción de ser violado, cuando en realidad un niño que ha sido expuesto a imágenes pornográficas, a presenciar una práctica de masturbación o ha sido tocado, ya está siendo abusado.

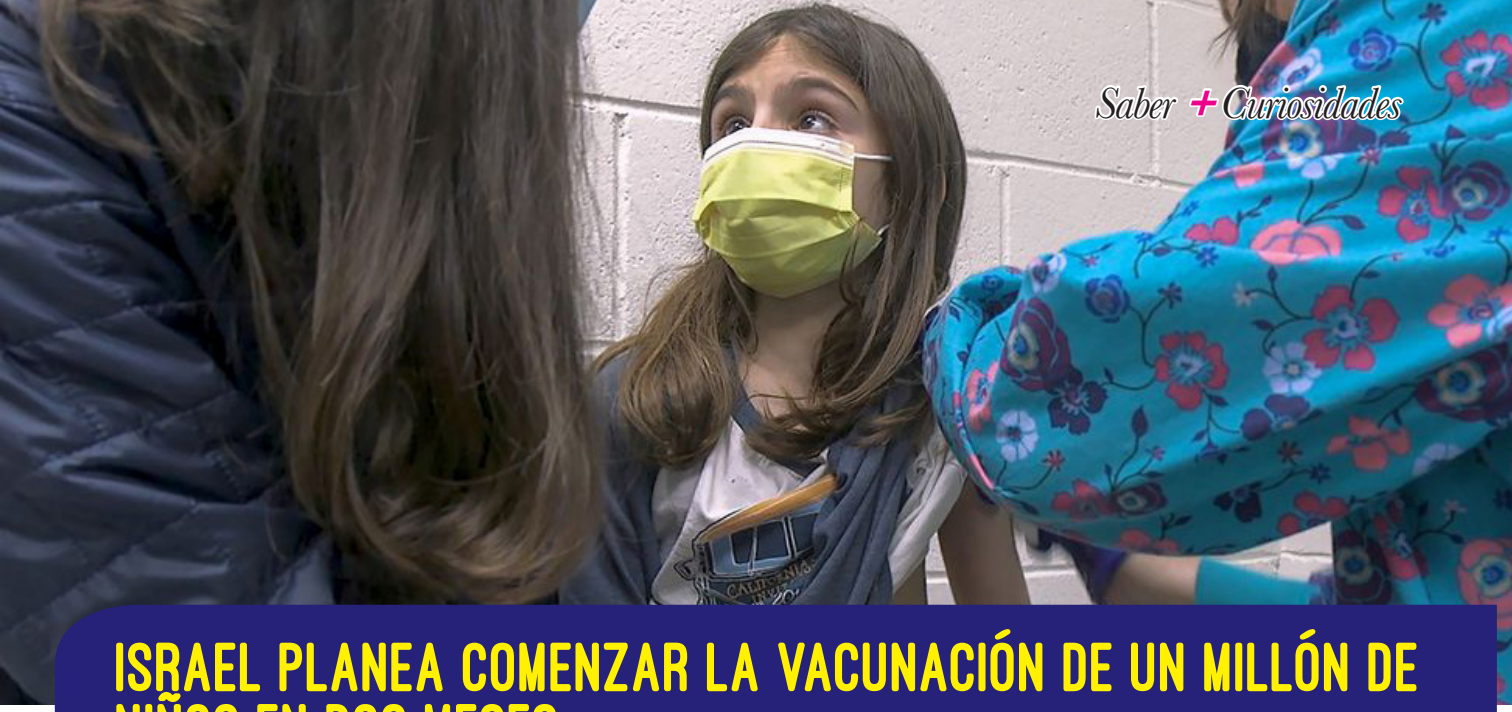
Con respecto al comportamiento poco convencional de Frida Sofía, me atrevo a decir que es consecuencia justamente de alguna mala experiencia de su niñez. Y por lo que ha revelado, se trataría de un tipo de abuso por seducción, en el cual se toca al niño de tal manera que le gusta y busca que se lo repita. En esta reciente entrevista, se pudo apreciar a Frida Sofía con gestos de vergüenza y lágrimas de dolor, lo cual no está mal porque una de las formas para sanar un abuso sexual es poder gritarlo.

Ahora, la extraña reacción de Alejandra Guzmán, es propia del comportamiento rebelde e inmaduro que incluso la ayudó a llegar a la fama, pero aquí viene una parte clave, ese resentimiento profundo hacia su hija Frida Sofía, yo creo que surge porque la ha desnudado ante el mundo, dejándola como una mala madre.

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
https://n9.cl/m8cro

*Manchas ocasionadas por el sol y cambios hormonales. Basado en estudios de percepción y eficacia.
**Resultados visibles: Disminución de intensidad de las manchas siguiendo instrucciones de uso.

CUIDA TU PIEL



ISRAEL PLANEA COMENZAR LA VACUNACIÓN DE UN MILLÓN DE NIÑOS EN DOS MESES

La doctora Galit Kaufman, autoridad de la prestadora de servicios de salud Maccabi, sostuvo que el país tiene todo listo para comenzar a inocular a menores de 16 años en cuanto la vacuna de Pfizer sea autorizada para esa edad. Hasta ahora sólo se vacunaron menores con comorbilidades o que conviven con personas adultas en riesgo, cuyo ensayo clínico finalizó con buenos resultados la semana pasada.

Fuente: www.consuladodeisrael.com

ESTUDIO INFORMA DE UNA CAÍDA DEL 65% EN LOS CASOS DE ASMA GRAVE, GRACIAS AL USO DE MASCARILLAS

Un estudio realizado por el Centro Médico Sheba registró una caída del 65% en los casos de asma grave que requirieron hospitalización. La caída se atribuyó al uso generalizado de mascarillas durante la pandemia, que también ayudó a disminuir la propagación de virus como la gripe en el último año. El informe llega luego de que Israel decidiera eliminar el requisito de usar mascarillas al aire libre.

Fuente: www.consuladodeisrael.com

JOHNSON & JOHNSON: LAS AUTORIDADES EN EE.UU. PERMITEN REANUDAR EL USO DE LA VACUNA

Las autoridades de salud de EE.UU. dieron el visto bueno para reanudar el uso de la vacuna Janssen contra la covid-19 de Johnson & Johnson, pero pidieron que se informe a los receptores sobre la posibilidad de que se formen coágulos de sangre extremadamente raros.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) dijeron previamente en un comunicado que "se debe reanudar el uso de la vacuna en Estados Unidos" y que "confían en que esta vacuna es segura y eficaz para prevenir la covid-19".

Fuente: www.bbcmundo.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

TYPTY FORTALECIENDO SU ENTREGA A DOMICILIO DE COMPRAS DE SUPERMERCADO

TYPTY, la App de compras de supermercado y tiendas especializadas 100% ecuatoriano, atenderá con normalidad durante los fines de semana del confinamiento. Los adultos mayores, el personal de primera línea registrado y los usuarios de la App serán la prioridad para recibir el servicio.

NESTLÉ RATIFICA SU APORTE AL CUIDADO AMBIENTAL

En el contexto de la celebración Internacional de la Madre Tierra, Annabelle Rodríguez, Vicepresidente de Comunicaciones y Asuntos Corporativos de Nestlé Ecuador, indicó que el objetivo principal de la compañía es alcanzar el 100% en uso de electricidad renovable, el 100% empaques reciclables, el 100% en abastecimiento de cacao y café con prácticas sostenibles, el uso en el 30% menos de plástico virgen, entre otros.

DINERS CLUB CIERRA IMPORTANTE CONVENIO DE APOYO A LA ALCALDÍA DE GUALACEO

Diners Club del Ecuador, en conjunto con su programa de Responsabilidad Social ORÍGENES, con el objetivo de ampliar su rango de apoyo a sectores estratégicos, firmó recientemente un acuerdo con la Alcaldía de Gualaceo, a fin de fomentar el turismo local en esta zona del país que cuenta con menos de 30.000 habitantes.

Augusta Bustamante, gerente de Responsabilidad Social de Diners Club; Edgar Vera, alcalde de Gualaceo y María Burneo, presidenta de SEPROYCO S.A.

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