

# Mujerela

NEWS

*Digital*

Edición No. 59 - Año 2

Mafer  
Pérez

“No necesito un hombre a mi lado para darme mis gustos”

El proceso de vacunación está en marcha y diría yo, viento en popa por parte del Gobierno, ya que los laboratorios autores de las vacunas están enviando buenas cantidades, de hecho, se prevé llegar a más de 30 millones de vacunas entre mono y doble dosis y agrandar el rango de edades hasta los 12 años, hoy la planificación llega hasta los 18. El plan 9/100 quiere vacunarnos a los que sí queremos, hasta septiembre.

El mundo nos puso un gran desafío, una pandemia donde muchos han perdido a sus seres queridos, madres quienes se han quedado solas con sus hijos, hijos que han perdido a toda su familia. La psiquis nos ha afectado grandemente, tanto que pediatras españoles se reúnen para tratar de determinar cuáles van a ser las consecuencias reales de la pandemia en el comportamiento de los niños; desde ya, vemos que la ingesta inapropiada de alimentos es un signo evidente de la ansiedad y el miedo. Y miedo me da pensar, que otra área podría verse afectada, a más de lo que ya es un hecho, me refiero al descuido de ciertos seguimientos de enfermedades crónicas y vacunaciones infantiles por falta de dinero o miedo al contagio, pero hay algo que me preocupa sobremanera y es el letargo en el que hemos caído en nuestro accionar diario, solo queremos comunicarnos por Zoom, hacer teletrabajo y gestionar todo lo mínimo indispensable, he llegado a sospechar que hay quienes no quisieran que la pandemia pase. Yo creo que lo más importante ahora es vacunarnos, los que sí queremos reactivarnos y los que apostamos por un futuro para nuestros hijos. Para la reactivación y proactividad del entorno, ¿no sería bueno que la vacuna sea obligatoria?

Mariela



Fotografía: @opia.photostudio - Maquillaje y peinado: @danitovillacreses  
Vestuario: @veraloverec - Estilismo: @fzzioza

## 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/Facebook_MTV)



[https://bit.ly/YouTube\\_MarielaTV](https://bit.ly/YouTube_MarielaTV)



<https://bit.ly/InstagramMTV>



[https://bit.ly/MarielaTV\\_Whatsapp](https://bit.ly/MarielaTV_Whatsapp)



[https://bit.ly/Twitter\\_MTV](https://bit.ly/Twitter_MTV)



<https://bit.ly/PodcastMarielaTV>

Lee revista Mariela News en: [www.marielatv.com](http://www.marielatv.com)

¿Qué temas te gustaría leer? **Escríbenos a:** [redaccion@mariela.ec](mailto: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 59. 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

# Mafer Pérez

“Con mi hija, siento que no me hace falta nada más en la vida”

**Mafer, ¡bienvenida! Eres madre por antonomasia.** Gracias Mariela. Sabes, desde que tengo a mi hija me siento tan completa y realizada, que te lo juro que no me hace falta nada más en la vida. Solo espero que Dios me convierta en una mujer más amable y más sabia.

**¿Qué error has cometido y no quisieras que lo cometa Alaia?** Ser demasiado confiada e inocente. Cuando llegué a Guayaquil apenas tenía 17 años, era una niña muy inocente y me encontré con personas quizás “no malas”, pero más vividas.

**Mafer, ¿qué pasó con Mayra Jaime? Tu eres muy buena amiga de ella.** A Mayra la conozco desde que éramos estudiantes, yo sí puedo dar fe, porque es mi amiga, que es una buena persona, buena hermana, buena hija y que será una gran madre. Creo que como todos se equivoca y está muy arrepentida. Espero que ahora disfrute lo que le queda de su embarazo y se olvide de todo.

**¿Y con qué trabajo? Porque ese era su sustento.** Mayra es una mujer muy trabajadora y al igual que yo, lo que no sabemos, nos lo inventamos. Yo hasta ahora, gracias a Dios, nunca he dejado de tener trabajo en TV, pero igualmente me he inventado la manera de generar más recursos, ya sea vendiendo ropa y publicidad en redes.

**Y te gusta darte la buena vida.** Sí y dárme la yo misma. No necesito un hombre a mi lado para darme mis gustos. Yo no le debo nada a nadie.

**¿Qué necesita un hombre para poder conquistarte?** Que sea alguien que realmente me haga feliz, que me de paz y buenos momentos, eso no tiene precio, porque el día de mañana puedes morirte y el dinero no puedes llevártelo a la tumba.

**¿Qué tal tu incursión en la farándula?** Me siento muy cómoda en De Casa en Casa, me gusta porque puedo dar mi opinión con libertad y por supuesto, con respeto.

**¿La persona que más necesitas en tu vida?**  
Mi hija.

**¿Tu mayor miedo?**  
Morir.

**¿Tu mayor locura por amor?**

A los 21 años le regalé un anillo a un novio.

**¿Has sido infiel alguna vez?** No.

**¿Lo más extravagante que has hecho?**

Tal vez estar en Playboy.

**¿Cuándo eras niña qué querías ser de adulto?**

Doctora. Yo fui muy buena alumna en el colegio.

**¿Qué parte de tu cuerpo te gusta más?**  
Mis piernas.

MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:

<https://n9.cl/2nzwk>

Tru

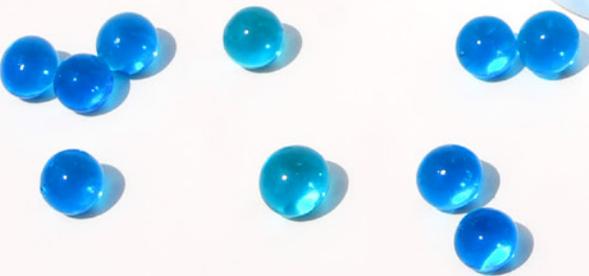
# GOTAS DE SEDA®

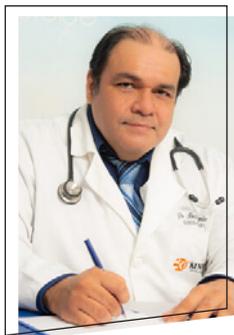
PROFESSIONNEL

**Revitaliza el  
cuero cabelludo**

**Elimina  
la caspa**

**Sensación  
refrescante**





## Dr. Alberto Campodónico

Médico Intensivista



## Dr. Enrique Boloña

Clínico Intensivista

¿En qué tiempo se puede beber alcohol, después de vacunarse?



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:  
<https://n9.cl/8ts1j>



**U**na de las preguntas más frecuentes, respecto a la vacunación contra el COVID-19, es **en cuánto tiempo se puede ingerir bebidas alcohólicas. Mi recomendación es no consumirlas en un tiempo prudencial de siete a diez días**, porque en este periodo la vacuna está formando anticuerpos, por lo que hay que evitar cualquier tipo de interferencia que afecte el sistema inmune.

Otra de las interrogantes, es en cuánto tiempo se producen anticuerpos. En estos casos, así se trate de la primera o segunda dosis, hay que esperar alrededor de diez días posteriores para que se genere inmunidad. Ahora, ¿qué tan peligroso puede resultar si ya teniendo la primera dosis le da Covid? Si es después de la primera dosis, probablemente se presente sintomatología, pero no lo golpeará tanto como para necesitar hospitalización.

Por otro lado, si da positivo a Covid ya con la primera dosis y le toca vacunarse la segunda dosis, la sugerencia es que se asegure de salir negativo en prueba PCR, además, tener un IgM negativo, que significa que ya no hay infección y un IgG positivo, que representa a los anticuerpos reales que dan protección. Si sus resultados son así, ya puede vacunarse y reforzar su inmunidad.

“Fiebre y malestar, signos de que la vacuna está funcionando”



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



**L**a vacunación no solamente debe ser mayoritaria, sino rápida y efectiva y eso es lo que justamente se está haciendo con el nuevo plan de vacunación. El problema ahora es que nos estamos encontrando con cierto grupo de personas que no quieren vacunarse, producto de la desconfianza y mala información que se transmitió en un principio.

En todo proceso de vacunación el 99% de efectos colaterales se presentan en los primeros dos meses, nosotros ya tenemos siete meses vacunando a más de dos billones de personas en el mundo, es decir, ya tenemos evidencia científica de que las vacunas son buenas, seguras y que, como cualquier producto, puede generar algún riesgo, pero la posibilidad es mínima.

**Otro dato sobre el comportamiento de la vacuna, es que, según estudios, las personas que reaccionan con síntomas de fiebre y malestar – horas después de vacunarse- han generado una muy buena respuesta inmune.** Es como si su sistema inmune esté despertando y reaccionando a algo que no le gustó, pero que sabe que le va a generar protección después. Ahora, cabe indicar que cuando le inyectan ya sea el virus atenuado o el ARN mensajero, no se está recibiendo directamente el virus, por ende, no se puede generar la enfermedad, sino solo la inmunidad.



### Protege a tu Familia de forma natural

Fortalece el sistema inmune

**3 Tómallo VECES**  
COMPRIMIDOS SUBLINGUALES

MAÑANA - TARDE - NOCHE



Caja de 50 Comprimidos Sublinguales  
**\$14.90**



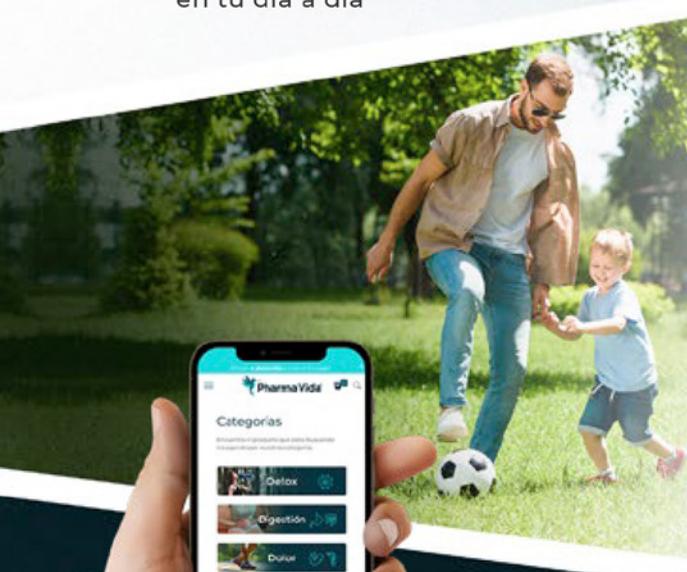
Caja de 50 Comprimidos Sublinguales  
**\$16.50**

### Libera el estrés de forma natural

Modula tus niveles de estrés en tu día a día

**3 Tómallo VECES**  
COMPRIMIDOS SUBLINGUALES

MAÑANA - TARDE - NOCHE



### Cuida a tu familia de forma natural

Alivia el dolor. Aplícalo en caídos y dolores musculares

**APLÍCALO 3 VECES AL DÍA**



Pomada 50g  
**\$15.50**



ENVÍOS A TODO EL ECUADOR



Escanea y conoce la primera **Farmacia Virtual** de productos 100% naturales certificados.





Martha Ríos

Nutrición Fitness

@marthariosec



# ALERTA DE PANDEMIA DE TRASTORNOS MENTALES Y ALIMENTICIOS EN NIÑOS

Un grupo de pediatras de España recientemente han advertido de una “pandemia” de salud mental en la población infanto-juvenil. Es impresionante cómo se están duplicando los casos de trastornos de conducta alimentaria, insomnio, ansiedad, depresión, incluso, intentos de suicidio en adolescentes.

## FACTORES DE RIESGO

Como sabemos, la infancia y de forma especial la adolescencia, son etapas vulnerables, y si a eso le sumamos circunstancias como el distanciamiento social, ausencia de rutinas al aire libre, dificultades económicas de sus padres, sin duda, se sentirán más amenazados.

Tal vez muchos padres no estén conscientes que al permitirles a sus hijos –por falta de tiempo– comer alitas, hamburguesas, pizzas, postres, lo que están haciendo es destruir sus tres neurotransmisores que son: serotonina, dopamina y noradrenalina.

**1.- La serotonina**, conocida como la hormona de la felicidad, controla la ansiedad y también tiene una íntima relación con la melatonina, la que permite que todo ser humano tenga un sueño profundo y reparador.

**2.- La dopamina**, es la hormona que genera sensaciones placenteras y de relajación. Cuando los niveles de dopamina bajan, los niños y adolescentes sienten que todo les aburre y que nada los motiva.

**3.-** Por su parte, **la noradrenalina** es la responsable de controlar la atención y la acción. Cuando esta hormona se altera, nos encontramos con niños constantemente desmotivados.

## ALIMENTOS PARA COMBATIR LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Recordemos que en el intestino se produce el 80% de la serotonina que va al cerebro. Lo que significa que, si no le das a tu hijo suficiente fibra no va a

tener la serotonina necesaria para controlar su ansiedad. Por eso, trata de incorporar en sus comidas granos como frejoles, garbanzos, quinuas o lentejas.

✓ El cerebro también necesita los ácidos grasos del Omega 3, que lo encuentras en una variedad de mariscos. En el caso de optar por atún enlatado, procura que sea en agua, luego le puedes adicionar un poco de aceite de oliva. De hecho, intenta preparar todo con aceite de oliva, por lo menos hasta que los chicos se establezcan emocionalmente.

✓ No olvidemos el consumo de proteínas, ya que le proporciona al cerebro una cantidad importante de aminoácidos para la síntesis de neurotransmisores. Por eso, se recomienda que los niños y adolescentes también consuman proteína a media mañana y a media tarde. Por ejemplo, puedes acompañar una fruta con queso, jamón, claras de huevo o yogur.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:  
<https://n9.cl/dh6a>





# ECO CARTÓN



## 85% MENOS PLÁSTICO

Yogurt Miraflores de 1L contiene 7 veces menos plástico que una botella de 1 L.

## 76% MENOS PLÁSTICO

Nuestro empaque eco-cartón de 200g tiene 4 veces menos plástico que una botella de 190g.





**Nuria Vanegas**  
Médico Terapeuta  
@dranuriavanegas



## Fórmulas para revivir la química sexual con tu pareja

En líneas generales, el 60% de las parejas casadas están desencantadas y ese estado se le atribuye a la rutina del matrimonio, donde el coctel hormonal llamado casería (conquista) disminuye. Lo interesante es que existen diferentes técnicas que pueden ayudar a revivir la química sexual en pareja. ¡Toma nota!

✓ **Piensa en algo sexual constantemente.** Por ejemplo, trata de ver una película erótica. Al visualizar este tipo de escenas, tu cerebro comienza a recordar y a despertar esa sensación vibrante, que permitirá que tus niveles de feromonas se eleven.

“ LA QUÍMICA SEXUAL RESPONDE A LA SEGREGACIÓN DE SUSTANCIAS COMO ENDORFINAS Y FEROMONAS, LAS MISMAS QUE HACEN QUE TU CUERPO SE ERICE Y SIENTAS ESE DESEO INCONTROLABLE DE ESTAR CERCA DE TU PAREJA ”

✓ **Arma una cita con tu esposo** y que el sentido de esa cita, sea tener relaciones sexuales.

✓ **Busca sentirte y verte bien.** De esta forma vas elevar tu *sexappeal* y aumentar tus feromonas, lo cual automáticamente te hará más atractiva al sexo opuesto.

✓ **Atrévete a experimentar.** Las personas tienen mucha resistencia a los juguetes sexuales porque piensan que no los necesitan, cuando en realidad son complementos perfectos para estimularlos.

✓ **Usa estimulantes.** Ciertas mujeres tienen dificultad para sentir deseo, en estos casos los estimulantes para clítoris o juguetes succionadores funcionan muy bien. Si hay resequedad vaginal, el uso de lubricantes, incluso de sabores, son una buena opción.

✓ **Juega en la cama.** Aunque tengas tus posiciones preferidas para llegar rápidamente al clímax, te invito a experimentar

nuevas posiciones. Recuerda que los genitales tienen más puntos para desarrollar placer.

✓ **Olvídate de pensar solo en llegar al clímax.** Disfruta de este proceso amoroso donde se funden dos almas por completo.

✓ **Sé recursiva.** Si tienes problemas de articulaciones, de sobrepeso o lumbares, el uso de almohadas permitirá que te ajustes mejor a ciertas posiciones.

✓ **Ponle diversión a tus encuentros sexuales.** Yo les ofrezco a las parejas jugar con los famosos tres dados, en cada uno les propongo diferentes opciones de experimentos sexuales, por ejemplo: “Hoy a oscuras”, “en la sala”, y de esta forma lúdica vas recobrando tu memoria sexual y aumentando la química en pareja.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:  
<https://n9.cl/q9cg>



**Kalipto**  
ORIGINAL  
CONCENTRADO

**REPELENCIA  
NATURAL**



**CON AMONIO CUATERNARIO**

Tu hogar libre de  
**VIRUS Y BACTERIAS**

# 7 SECRETOS DE BELLEZA DE Elsa PATAKI

No es ningún secreto que la actriz española Elsa Pataky sea aficionada del deporte. Sin embargo, en los últimos meses su rutina ha cambiado por completo para el papel de la nueva película de Netflix 'Interceptor', en la que su esposo, el actor Chris Hemsworth, es el productor. Conoce todo lo que la actriz hace para lucir un cuerpo 10/10.

**1** Sus rutinas cambiaron drásticamente. Nadar, escalar cuerdas, hacer *burpees*, fueron ejercicios que tuvo que incluir en su día a día. Además de mucho movimiento y aceleración. "Es una mezcla de todo que realmente me ha ayudado: mi cuerpo empezó a cambiar mucho en sólo cuatro semanas", comenta la actriz.

La española practica ayuno intermitente. De hecho, Elsa y Chris fueron uno de los primeros en hablar del plan 16.8, que se basa en combinar a lo largo del día un ayuno de 16 horas y el tiempo restante comer con normalidad. El efecto de este ayuno es que el cuerpo usa las reservas de grasa como principal fuente de energía.

**3** La actriz come carne una vez por semana y su dieta consta especialmente de vegetales y frutas. Consume muchas ensaladas combinadas con pescado. Le gusta la avena, los batidos verdes y los frutos secos.

Desde hace cuatro años, tiene como rutina tomarse un vaso de agua caliente con limón. Según Elsa, este pequeño truco activa su metabolismo, ayuda a eliminar toxinas y prepara su estómago para el resto del día.

**5** Comienza su día con una ducha fría, con la que consigue dar energía al cuerpo. Además, mejora la circulación, incrementa la oxigenación y acelera el metabolismo.

Dentro de sus secretos de belleza está el uso de *Super Potent Sérúm Capture Totale de Dior*. Este suero ha sido creado con células madre y la especialización floral de Dior, para conseguir una piel visiblemente más lisa, firme, tersa, tonificada, unificada y radiante.

**7** El denominador común de sus apuestas *beauty* pasan por bases de maquillaje ligeras y satinadas, pestañas XL con las que enmarca por completo la mirada, cejas algo más oscuras que su color de pelo, sustituir los labiales mate por los acabados *gloss* y potenciar los pómulos con un toque de colorete de matices melocotón, el tono que mejor resalta su bronceado.



## EEUU APRUEBA EL PRIMER MEDICAMENTO CONTRA EL ALZHEIMER

La Administración de Alimentos y Medicamentos de EEUU (FDA) aprobó el primer tratamiento contra el Alzheimer en casi 20 años.

Se trata de Aduhelm, de la farmacéutica Biogen, un medicamento que atacaría el proceso desencadenante de la demencia, en lugar de solo tratar sus síntomas. La FDA, aunque reconoció que los datos de los ensayos clínicos no son del todo conclusivos, consideró que había "evidencia sustancial" para su aprobación.

**Fuente:** [www.bbc.com](http://www.bbc.com)



## SER OPTIMISTA PUEDE PROLONGAR TU VIDA, SEGÚN ESTUDIO ISRAELÍ

Investigadores de la Universidad Hebrea siguieron a 1.200 ancianos de Jerusalén, durante 30 años, para medir su perspectiva de vida. En dicho estudio, tuvieron en cuenta parámetros como el estado económico, civil y parental. Los resultados revelaron que los participantes de 85 a 90 años, con un puntaje de optimismo alto, tenían una tasa de supervivencia un 20% más elevada.

**Fuente:** [www.consuladodeisrael.com](http://www.consuladodeisrael.com)



## UNA BACTERIA SE CONVIERTE EN LA ESPERANZA DE LA LUCHA CONTRA EL DENGUE

Una bacteria llamada wolbachia es ahora la esperanza de la comunidad científica en la lucha contra el dengue y otras enfermedades transmitidas por la picadura del mosquito *Aedes aegypti*.

Según un ensayo experimental en Yogyakarta, Indonesia, la bacteria fue introducida a mosquitos y evitó que transmitan el virus; logrando bajar un 77 % la incidencia del dengue en esta población.

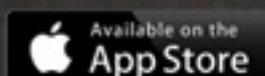
**Fuente:** [www.infobae.com](http://www.infobae.com)

# DISFRUTA DE BUENA MÚSICA, INFORMACIÓN DEL ENTRETENIMIENTO Y ENTREVISTAS

**1** ENTRA EN LA APP STORE/  
GOOGLE STORE

**2** BÚSCANOS COMO  
RADIO FUEGO

**3** Y DESCÁRGALA  
GRATIS



/106.5FM Radio Fuego



@fmradiofuego



@fmradiofuego

## DASE ENTREGÓ 10 MIL LICENCIAS DE ACCESO A LA PLATAFORMA VIRTUAL PORTAL DEL CONOCIMIENTO

La Empresa Pública Municipal Desarrollo, Acción Social y Educación (EP DASE), hizo entrega de 10 mil licencias para el acceso a la plataforma virtual Portal del Conocimiento a la Universidad Tecnológica Ecotec.



Gilda Alcívar, rectora de la Universidad Ecotec y Jorge Acaiturri, gerente general de la EP DASE.

## CLUB PREMIUM OBTIENE EL MAYOR GALARDON A SU CALIDAD Y SABOR

Cervecería Nacional con su marca Club Premium, recibió dos reconocimientos del prestigioso Instituto Monde Selection, que premia la calidad y sabor de los principales productos de consumo de todo el mundo. Se trata del Gold Quality Award para Club Premium Platino y el Silver Quality Award para Club Premium Clásica.



José Luis González, presidente de Cervecería Nacional y Alejandro Molina, vicepresidente de Marketing de Cervecería Nacional.

## GOBERNACIÓN DE LOS RÍOS ENTREGA RECONOCIMIENTO A ORIENTAL® INDUSTRIA ALIMENTICIA

El Gobernador de Los Ríos, Julio Franco, realizó la entrega de una placa de reconocimiento a la empresa Oriental® Industria Alimenticia, por su admirable labor en favor de la comunidad durante el fuerte temporal que atravesó la provincia, así como el apoyo desplegado en la pandemia.



Teresa Kwan, Wilson León, Ceo de Oriental® Industria Alimenticia y Julio Franco, gobernador de Los Ríos.

# DIRECTV

prePAGO

## LA ANTENA QUE TIENE TODO



RECARGA  
CUANDO QUIERAS

\*Aplican condiciones. Recarga mínima desde \$7, si el cliente ha estado sin saldo por 5 días o más su recarga mínima es de \$12. Más información en [www.directv.com.ec](http://www.directv.com.ec)