



LO QUE SE DEMOSTRÓ

Estos Juegos Olímpicos han venido a darles nuevos aires al mundo, en medio de una pandemia, muchos de estos competidores han sido sorpresa, pero la mayor y por ser ecuatorianas es la de Neisi Dajomes, Tamara Salazar y Angie Palacios, chicas fuertes y con un corazón inmenso; sus historias son de lucha, adversidades y pese a eso llegaron al pódium más alto. El agradecimiento a Dios de rodillas de Neisi fue lo más destacable para mí, esa actitud siempre te cambia la perspectiva, y es que "el agradecimiento no se pelea con nadie". Otra enseñanza es la hermandad de sangre y de superación de Neisi y Angie, esta última dijo haberse inspirado desde siempre en la medallista. No puedo imaginar a esos padres con la alegría de tener a sus dos hijas en el Olimpo. Pero, así como hay mujeres que por ellas mismas triunfan, también hay otras que se convierten en la ayuda idónea y es el caso de la manabita Nicole Daza, pareja del italiano más rápido del mundo Lamont Marcell Jacobs. Todo esto de bueno nos ha dado Tokio que paradójicamente es 2020.



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:











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 67. Es una publicación de Profuego Producciones de Fuego S.A. Prohibida la reproducción parcial o total. Todos los derechos reservados. Copyright 2021.

www.marielatv.com Revista Mariela News

Vitafos

HACE AÚN MÁS GRANDE SU MUNDO







- **★ 13 minerales** (calcio, hierro y fósforo entre otros)
- **★ 13 vitaminas** (vitamina D, C y B entre otras)
- ★ 100% proteínas séricas de alta calidad
- ★ Probióticos y prebióticos
- ★Omega 3 y 6
- ★ Fibra FOS (fructooligosacáridos)

1 vaso de Vitafos® Junior aporta 263 kcal y 6 gramos de proteína, ayudando a cubrir las necesidades energéticas y proteicas diarias para alcanzar el peso y la talla adecuados en niños de 1 a 10 años.











De Frente

Por Mariela Viteri

'LA NENA' GUTIÉRREZ

"Andrés (Paulson) es mi cable a tierra"

Que gusto estar con María del Rosario 'La Nena' Gutiérrez y Andrés Paulson... Chicos, lo que más me ha llamado la atención de ustedes, es cómo vivieron los primeros meses de la pandemia...

M: Si, nosotros vivimos en un departamento, así que, para hacer más llevadero el encierro nos tocó un poco rediseñar la sala para darles más espacio a Sebas y Nico. Una anécdota de Andrés, es que siempre esperaba con ansias ir a botar la basura, era su única distracción, su salida, su escape, (risas).

Pero, yo a Andrés lo veo como un hombre muy hogareño.

A: El extremo de encierro que vivimos, por lo menos a mí sí me pegó duro. A mí me gusta mucho jugar tenis y el no poder hacerlo me tenía como loco, entonces por lo menos me liberaba yendo a botar la basura, (risas).



¿Cuánto tiempo llevan de casados?

A: Recién en julio cumplimos 13 años.

Ya han pasado 13 años. ¿Nunca has tenido un mal pensamiento Andrés?

A: Para nada, (risas). La clave que reforzó mucho más nuestra relación fue la llegada de Nico y Sebas. Llevábamos en ese entonces 7 años de casados, algunos decían que en esa etapa muchas parejas se divorcian y de repente, nacen los niños y sin duda, ellos han sido lo mejor que le ha pasado a nuestro matrimonio.

¿Cuál de los dos es más celoso?

A: 'La Nena' definitivamente, (risas).

M: Lo que pasa es que a veces se pueden mal interpretar las cosas. Por ejemplo, cuando tiene transmisiones deportivas y ya han pasado más de dos horas, no es que desconfíe, pero como dicen las mamás: "Por lo menos avisa si llegaste bien".

Seguramente se olvida porque esa es su forma de ser.

A: Exactamente y así como yo no pregunto, tampoco me gusta que me estén preguntando, (risas).

Nenita, has estado 23 años sin parar en la TV.

M: Empecé a los 18. Yo me graduaba en enero v va un 12 de febrero estaba en Aló que tal. Y realmente ha sido una bendición volver, no solo por el hecho de trabajar, sino porque tengo la suerte de volver a hacer lo que me gusta.

Has estado en canales (que tienen inconvenientes), pero de ti nunca se supo nada. Siempre has sido muy leal a tus principios.

M: Totalmente, había días en los que me estresaba, pero Andrés fue mi cable a tierra. Él era quien me tranquilizaba.

¿Te arrepientes de haber estado en Canal Uno?

M: Para nada. Tuve la oportunidad de compartir con chicos nuevos, me sirvió un poco para modernizarme y apoyarlos a ellos.

Andrés, la parte económica se puso difícil en la pandemia.

A: Fue durísimo, tuve una reducción de salario. También en el tema agrícola (soy ingeniero agrónomo) tuvimos complicaciones para hacer la entrega de la materia prima del arroz. Sinceramente fue desesperante.

Chicos, ustedes son dos grandes luchadores. De hecho, nunca he visto a nadie luchar tanto por ser mamá como tú 'Nena'.

M: Si la luché. Hubo un momento en el que llegó a decirme Andrés que va no importaba, pero vo le decía que iba a hacer todo lo posible para ser mamá, que no perdiéramos la fe.

Cambiando de tema, me contaron un chisme, ses cierto que estás alejada de toda la gente de Aló que tal?

Para nada. Ellos hicieron un Instagram Live, en el que incluso vo me uní. Todos estaban en Miami, Pierina (Uribe), Biachi (Márquez), Roberto (Angelelli) y Marián (Sabaté) que justo había viajado para vacunarse.

Tengo otra información, ¿es cierto que te visualizaste en el puesto de Úrsula Strenge? Y que en algún momento hubo alguna conversación en la que se te dijo que podías estar en de Casa en Casa, a lado de Anita Buljubasich.

Es cierto. Cuando recién dejé de trabajar la gente me preguntaba en qué programa me gustaría estar y siempre dije que el programa en el que estaba Úrsula me gustaba, porque es de estilo familiar. Y con respecto a lo de Casa en Casa, no hubo una propuesta formal, solo con Anita lo conversamos como amigas y decíamos, "imagínate estar las dos nuevamente juntas".

No es la primera vez que se cruzan un puesto con Úrsula. Hace poco le comentaba a Isaac Delgado, que cuando me fui

Emilia Valdez, José Luis Arévalo, María del Rosario Gutiérrez e Isaac Delgado, staff de Noticias de la Mañana.



Fotos: Cortesía

de Aló que tal. Úrsula cogió mi puesto y ahora yo en Noticias de la Mañana.

Las dos son grandes presentadoras, pero obviamente el público está acostumbrado a cada uno de sus estilos.

Totalmente, eso le decía a Úrsula, es un gran compromiso, me deja la vara muy muy alta y para mí realmente es un honor. Estov muv contenta v sobre todo agradecida con la gente. Yo le decía a Andrés, si ese puesto es para mí o no, yo igual estoy feliz porque estos 23 años no han sido en vano, la gente aún me recuerda con cariño.

Exitos siempre chicos.





Dr. Enrique Boloña

Médico Intensivista







Dr. José Vergara

"Lo que dice el Dr. Fauci sobre la tercera dosis podría ser cierto"

https://n9.cl/nmo5_j

Médico Intensivista



"La pandemia ahora es de los NO vacunados"



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN: https://n9.cl/17lyy

a opción de combinar vacunas de diferentes farmacéuticas, es un tema que aún lo siguen estudiando científicos en el mundo. Si me lo preguntan a mí, diría que es muy probable que más adelante esa sea la recomendación: mezclar vacunas del virus atenuado con las de ARN mensajero, pero hasta el momento nada está dicho.

Ahora, en lo que sí no estaría de acuerdo es en desesperarse por aplicarse una tercera dosis de vacuna, mucho más si eres un adulto joven. Recordemos que un sistema inmune exagerado también puede generar problemas.

Con respecto al plan de vacunación, ventajosamente el Gobierno involucró a la empresa privada y a municipios, lo que ha facilitado su proceso. Sin embargo, lo más difícil ha sido que la ciudadanía se quiera vacunar, pasamos por un momento bajo y es una pena decirlo, pero la llegada de la variante Delta generó susto y de algún modo eso motivó a que las personas quieran vacunarse. Ya en EEUU, recogiendo las palabras de la directora del Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), hoy por hoy la pandemia es de los NO vacunados. Sabemos que ninguna vacuna es infalible, pero por lo menos tenemos menos posibilidades de complicarnos.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:

l hospital Guasmo Sur cuenta con una ocupación del 90 % en las unidades de cuidados intensivos, de los cuales, el 60 % son de pacientes con COVID-19. En el último trimestre hemos recibido 182 pacientes con coronavirus, entre ellos, 15 estaban vacunados con una sola dosis y dos con dos dosis, resultados que nos siguen reflejando que siempre será mejor estar vacunado que no estarlo. Un ejemplo claro de ello, es lo que vive Florida en estos momentos, este estado reporta más de mil casos de COVID-19 en un solo día, entre ellos el 96 % no estaban vacunados.

Sobre el refuerzo de una tercera dosis de vacuna, no hay datos reales que aún lo sustenten, sin embargo, hay algo que me ha llamado bastante la atención y tiene que ver con las declaraciones del médico influencer Anthony Fauci, quien dijo: "Es probable que se necesite una tercera dosis", esa palabra "probable" es un término muy fuerte para los americanos, mucho más si lo está diciendo un reconocido experto en enfermedades infecciosas del gobierno de Estados Unidos.

Y entre otras novedades, tenemos buenas noticias: Ecuador se ubica en cuarto lugar de países latinoamericanos que han avanzado con el proceso de vacunación.

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



Poder Logranlo

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.



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EMPRESARIAL DE GUAYAQUIL

CARRERAS DE GRADO

- Presencial A distancia Online
- Administración de Empresas
- Contabilidad v 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 ■
- Il igerile la Al libieritai
- 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 Unline

Ing. Mara Cabanilla Guerra, Ph. D. Rectora

Más información en: admisiones@uteg.edu.ec

Telfs: © 0994132842 © 0989589924 © 0989590002 © 0990824496 © 0989589694















Candidiasis

La receta que necesitas para combatirla

La candidiasis es la infección provocada por un tipo de hongo conocido como cándida. Este hongo habita de manera natural en distintas partes del cuerpo (en un porcentaje mínimo del 0,2 %), sin embargo, cuando hay una alimentación alta en azúcar o un sistema inmune debilitado, este puede llegar a propagarse de forma muy acelerada, generando un proceso infeccioso.

Hay diferentes tipos de infección por cándida. Entre las más comunes está la candidiasis vaginal manifestada por una secreción de color blanco, encontramos también candidiasis en la piel, en las uñas, en la mucosa de la boca y la más frecuente, pero menos fácil de diagnosticar: la candidiasis intestinal.

Señal de alerta

Cuando me encuentro con pacientes que han pasado por tratamientos ovulares para eliminar la candidiasis vaginal, sin lograr mejoría, sospecho automáticamente que la cándida podría ser intestinal. Recordemos que la microbiota intestinal es la que reina y dirige todas las bacterias, entre esas la microbiota vaginal.

¿Cómo combatir el hongo?

Técnicamente es sencillo. Se combina parte de la medicina alopática tradicional con la medicina funcional y nutricional, es decir que si, receto un antimicótico o antifúngico, lo fusiono con suplementos anti-cándida, más una dieta adecuada para que el hongo desaparezca.

Guía de receta

Lo ideal es empezar atacando el hongo con un antimicótico, podría ser Fluconazol de 100 mg diarios, durante siete o diez días. Luego, nos vamos con el tratamiento funcional, que es el más prolongado y contiene:

1.- Omega 7. Es un ácido graso poco conocido, que funciona como tratamiento anti-cándido. Según el caso, se puede tomar dosis de 1000 mg diarios, durante uno o dos meses.

2.- Psedowintera colorata. Es una planta con una actividad antimicótica natural, que la encuentras a manera de suplemento con el nombre Kolorex. Se recomienda entre una o dos cápsulas de 600 mg al día.

- 3.- Reishi. Es un hongo terapéutico que estimula el sistema inmunológico para tratar infecciones. Lo encuentras con el nombre comercial: Melena de León.
- **4.- Orégano.** Contiene un aceite esencial con potencial antifúngico. Ideal para que lo incorpores en tus comidas, a manera de té o en gotitas con agua.
- 5.- Sales de Epsom. Hecha a base de minerales naturales, magnesio y sulfato. Puedes mezclar cuatro cucharadas de este componente en un litro de agua y tomarlo durante el día.

"La clave para combatir la candidiasis es eliminar el azúcar. Recuerda que este hongo es un ser vivo tan primario, que prácticamente sólo se replica a base del combustible del azúcar".



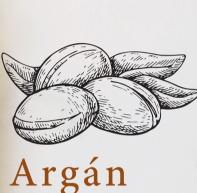
GOTAS DE SEDA®



Contiene excelentes propiedades antioxidantes y humectantes.







Repara el cabello, reduce la sequedad y le da mucho brillo.

Macadamia

Ideal para nutrir, hidratar, fortalecer y flexibilizar la hebra capilar. Saber + Psicología





¿CÓMO CONTROLAR EL MIEDO, LA TRISTEZA Y LA IRA?

Las emociones como la ira, la tristeza, el miedo o la alegría, son respuestas neuroquímicas primitivas y unidireccionales que todos experimentamos día a día. Llegar a sentirlas no es malo, pues cada una tiene como función orientar nuestro comportamiento social, motivacional y comunicativo. Aquí, lo importante será siempre aceptarlas y canalizarlas. ¡Te decimos cómo lograrlo!

Para empezar, hay que aprender a diferenciar entre una emoción y un estado de ánimo. La emoción es algo que tiene mucha intensidad y dura poco, mientras que el estado de ánimo se presenta a través de sensaciones difusas, se prolonga más tiempo y puede llegar a transformarse en trastornos de depresión, ansiedad, entre otros.

¿Cómo manejar el miedo?

El miedo se produce por la percepción de un peligro ya sea real o imaginario, el mismo que te permite actuar ante una amenaza. Para manejar esta emoción, el primer paso será aceptar que tienes miedo, luego identificar lo que te está causando ese temor y finalmente expresarlo, para de esta forma canalizar la magnitud y descartar falsas creencias.

¿Cómo manejar la tristeza?

La tristeza por su parte, tiene una fuerte función protectora hacia ti mismo. Te permite tomarte un tiempo y cargar energías para comenzar a desarrollar elementos que te fortalezcan. Cuando aprendes a reconocer y validar este tipo de emociones, no te culpabilizas.

¿Cómo manejar la ira?

La ira aparece cuando algo que deseabas no sale como esperas o cuando percibes que alguien interfiere intencionadamente en la consecución de tus objetivos. Si estás molesta, reconoce que tienes ese malestar y tómate un tiempo antes de actuar, eso te permitirá encontrar soluciones ya mucho más calmada.

Otro punto importante es quitarle el drama a la verbalización, es decir no digas: "Ella me gritó", sino "ella gritó". La idea es no apropiarte del comportamiento de otra persona. Finalmente, yo recomendaría hacer ejercicios y no necesariamente ejercicios agresivos como el boxeo (porque tus pensamientos en ese momento están enfocados en la venganza), sino en ejercicios que te liberen y relajen.

EL GRAVE ERROR
ES QUE NOS HAN
ENSEÑADO A
DISFRAZAR NUESTRAS
EMOCIONES PARA
EVITAR SENTIRNOS
DÉBILES. 77





NUEVOS ESTUDIOS CIENTÍFICOS REVELAN QUE EL CAFÉ PODRÍA PREVENIR EL CÁNCER

Un nuevo estudio realizado por el Imperial College de Londres demostró que beber al menos una taza de café al día se asociaría con un menor riesgo de desarrollar cáncer de hígado y carcinoma de células basales de la piel. La investigación, además reveló que el consumo de alcohol está asociado a 11 tipos de cánceres.

Fuente: www.infobae.com



UN BATIDO DE CHOCOLATE PODRÍA SER EL ALIADO PERFECTO ANTES DE ENTRENAR, SEGÚN ESTUDIO

Se trata de una excelente noticia para los amantes del cacao. Investigadores de las universidades británicas John Moores y Hope de Liverpool descubrieron que un compuesto bioactivo en el cacao aumenta el flujo sanguíneo y facilita el ejercicio ya que favorece una absorción más rápida de oxígeno.

Fuente: www.infobae.com



¿POR QUÉ LA NATACIÓN ES EL MEJOR DE LOS DEPORTES PARA **EL CEREBRO?**

No es ningún secreto que el ejercicio aeróbico puede ayudar a evitar algunos de los efectos del envejecimiento, pero un creciente número de investigaciones sugiere que la natación podría proporcionar un impulso único a la salud del cerebro: nadar de manera regular mejoraría la memoria, la función cognitiva, la respuesta inmunitaria y el estado de ánimo.

Fuente: www.bbc.com

www.marielatv.com Revista Mariela News | 11



Juegos Olímpicos Tokio 2020 5 datos que te sorprenderán







Por primera vez en los más de 100 años de historia de los Juegos Olímpicos modernos, la competición contó con una deportista transgénero. Se trata de Laurel Hubbard, una pesista de Nueva Zelanda, de 43 años.

Hubbard, dejó a los 23 años las pesas en categoría masculina, pero volvió al deporte después de los 30 como mujer. Aunque su reciente participación no fue destacada, pasará a los libros como la deportista que abrió camino a la inclusión de transexuales en este tipo de competencias.



MEDALLAS ELABORADAS CON BASURA ELECTRÓNICA

En el marco de una campaña ambiental, se recolectaron durante dos años. 79 mil toneladas de basura electrónica, en la que se incluyeron más de 6 millones de dispositivos móviles en desuso, donados por habitantes japoneses. El material reciclado sirvió para elaborar cerca de 5 mil medallas de oro, plata y bronce.



EL CAMPEÓN OLÍMPICO QUE TEJE **POR UNA BUENA CAUSA**

Uno de los deportistas que se robó los reflectores durante estos Juegos Olímpicos fue el clavadista Tom Daley, no solo por conseguir su tercer oro olímpico, sino también por un proyecto solidario: teje para ayudar a niños con tumor cerebral.

En varias ocasiones fue captado tejiendo en las gradas, mientras apoyaba a sus compañeros olímpicos. Según Tom, lo único que lo mantuvo cuerdo durante todo este proceso fue su amor por el tejido y el crochet.



LAS CAMAS DE CARTÓN ANTI SEXO

Una de las peculiaridades de estos Juegos Olímpicos fue la medida extrema que tomaron los organizadores para evitar el contacto íntimo entre los deportistas: usar camas hechas de cartón

Se supone que dicha estructura únicamente soportaba un peso inferior a 200 kilos, por lo que sería una forma de evitar encuentros íntimos. Sin embargo, un atleta irlandés grabó un vídeo saltando encima de la cama y esta aguantó perfectamente, lo que puso en duda la efectividad de la medida.



LA PETICIÓN DE MANO QUE ENDULZÓ LA DERROTA

La esgrimista argentina María Belén Pérez perdió la oportunidad de obtener una medalla en los Juegos Olímpicos, pero se llevó otra gran presea: un compromiso matrimonial.

Mientras la deportista era entrevistada por un periodista, a su espalda su entrenador Lucas Saucedo, quien también es su pareja, sorprendió a todos mostrando un cartel con una propuesta de matrimonio. Ante los gritos de sorpresa de la atleta, Saucedo se puso de rodillas y bromeó: "Decime que sí porque hay mucha gente".





MUY PRONTO



Muchas historias están por contar…



MARIELATV

VOLKSWAGEN ENTREGA UN POLO HB A LA MEDALLISTA OLÍMPICA NEISI DAJOMES

Impoventura C.A., representante de la línea automóviles y SUV's de Volkswagen para Ecuador, celebra el triunfo de la campeona olímpica Neisi Dajomes con la entrega de un auto Polo HB, en reconocimiento a su gran esfuerzo y destacada participación en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020.



José Jaramillo, director de Negocios de Impoventura C.A; Neisi Dajomes, medallista olímpica; Johanna Freire, directora de Comunicación del Comité Empresarial Ecuatoriano y Teófilo Dajomes, padre de Neisi Dajomes.



ALFREDO CAMPO: AGRADECIDO CON EL APOYO DE PRODUBANCO

Alfredo Campo sumó otro diploma olímpico al Ecuador, al quedar como el quinto mejor del mundo en bicicross en los Juegos Olímpicos 2020. Su participación contó con el apoyo de su principal patrocinador Produbanco, organización que ratifica su apoyo en los siguientes años del deportista.

DURÁN FESTEJA AGOSTO, MES DE LAS ARTES

Con la finalidad de fomentar la participación de la comunidad duraneña en la gestión cultural y reactivar el turismo de forma segura, el alcalde Dalton Narváez ha dispuesto la organización de una serie de actividades para promover la creatividad, el arte y la cultura de la ciudad en el mes de las artes.



www.marielatv.com Revista Mariela News 1 15 1

Si huele a limpio kalipto



Tu hogar libre de VIRUS Y BACTERIAS

ORIGINAL CONCENTRADO