

Manuela

NEWS

Digital

Edición No. 86 - Año 2

María Josefa Coronel

Sus luchas y amores



Fotografía: @nelsonarteaga15 - Maquillaje: @santandermakeup - Vestuario: @pelucaspositivos

“Bienvenida al mundo real”, me dijo una psicóloga cuando le conté que estaba con el corazón roto porque mi hija mayor, Marielita —quien vive en Londres—, no viene para Navidad ni fin de año. La verdad, estaba tan emocionada de verla, que empecé a decorar la casa desde el 3 de noviembre, repasé unas 20 veces los menús del 24, 25 y 31, y soñaba con el día en que iba a recibirla al aeropuerto... Y, de repente, el domingo pasado me llamó y me dijo: “Mami, tengo COVID”; no sabía si llorar o retarla por no haberse cuidado... pero tenía COVID, y yo estaba preocupada por cómo se sentía. Le dije: “¿Y las vacunas?”, y me respondió que allá muchos lo tienen, pero que el índice de letalidad para los vacunados es casi nulo comparado con el de los

no vacunados. Estos últimos días he tratado de sobreponerme, porque lo importante es que ella está bien, pero nos va a hacer mucha falta. Y allí viene mi reflexión: Siempre queremos que estas fechas sean perfectas y volver a casa, volver al hogar y que nada pase, pero en la vida real no es así, las cosas pasan en cualquier momento del año y debemos aceptarlo con amor, y ese gran deseo que tenemos de darle amor a un ser querido trasladarlo hacia otras personas, y agradecer porque, a pesar de las millas de distancia y de las circunstancias, siempre habrá un abrazo navideño. El propósito de Navidad es dar e iluminar estas fiestas tan importantes con agradecimiento y paz. ¡Feliz Navidad de todo corazón!

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:

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

Revista Mariela. Marca Registrada. Edición número 86. Es una publicación de Profuego Producciones de Fuego S.A. Prohibida la reproducción parcial o total. Todos los derechos reservados. Copyright 2021.

Si me quieres
sorprender,

¡te diré qué
regalarme!

 YANBAL

Alma Latina



María Josefa Coronel

“Mi hermano me donó su médula y no puedo estar más feliz y agradecida por eso”

Mi querida María Josefa, sé que eres una mujer de retos y valiente, ya te hemos visto en acción desde hace mucho tiempo, pero ¿cómo te sientes con esta nueva responsabilidad dentro de la Judicatura del Guayas?

A mí me gusta mucho mi trabajo, creo que en la función judicial hay más gente buena que mala, hay más personas trabajadoras que vagas y más individuos éticos que corruptos, así que vale la pena.

¿Tienes defectos en lo laboral?

La gente dice que soy muy estricta, que no me gusta la pasividad. Yo creo que siempre hay algo que hacer.

María Josefa, tú empezaste el mundo del periodismo con

una vida hecha. Tuviste un ascenso muy rápido por tu forma de ser, pero ¿crees que fuiste totalmente imparcial cuando ejercías esta profesión?

Absolutamente. Mi área siempre fue la política y yo al funcionario público le hacía preguntas que no eran mis opiniones sino su obligación legal responderlas. Yo no estudié periodismo, yo me especialicé en derecho, así que mis preguntas estaban basadas en derecho.

Claro, tenías el control porque te sabías las leyes.

Exacto. Era muy fácil identificar a un funcionario público que no había tenido la molestia de leer lo que él podía hacer. La autoridad viene del conocimiento, cuando hay miedo y quedas mal es porque no sabes, así que es mejor decir: “No sé, espérate un ratito, voy a estudiar...”

¿Te gusta la cercanía al poder?

Sí me gusta. Hace algunos años el Dr. Nicolás Parducci, quien fue mi profesor, me dijo que tengo complejo de Pepe Grillo –personaje de Pinocho- porque a mí me gusta estar diciéndoles en la oreja a los demás: “¡Cuidado!”, “¡No hagas esto!”, “¡Abre los ojos!”, “¡Cuidado te caes!”, pero eso sí no me gusta estar cerca del poder para mi provecho. Creo que de alguna manera te esclavizas cuando pides un favor y yo he sido bastante jachuda con la libertad.

Lo más valioso de ti es ver cómo has formado un matrimonio bastante estable.

Yo creo que el amor nos superó a nosotros. El amor venció nuestras limitaciones, defectos o equivocaciones. Los dos hemos caído rendidos a una voluntad su-

perior –Dios- que nos envuelve en una vida amable y amorosa.

¿En una palabra tú esposo (Gino Marchelle)?

Mi hogar, mi refugio, donde yo descanso.

¿Por qué tus amigos te quieren y aprecian tanto? ¿Qué has hecho de bueno para que ellos te valoren de esta forma?

No sé... (Se quiebra).

Porque de verdad te quieren mucho y han estado contigo en momentos muy difíciles.

Si, inundándome de su cariño, me siento muy halagada.

Como la frase de la canción que hizo tan famosa a Mercedes Sosa: “Gracias a la vida que me ha dado tanto”.

Y claro, que le quedo hasta debiendo.

Recientemente he entrevistado a doctores que me han hablado de manera tan entusiasta sobre la donación de órganos y me han conmovido. ¿Tú has pasado ya por dos trasplantes?

Mi último trasplante fue este año. Mi hermano me donó su médula y no puedo estar más feliz y agradecida por eso. Somos cuatro mujeres, él es el único varón y resultó ser el más compatible. Entre los dos hay muy poca diferencia de edad, siempre hemos tenido una linda relación y con esto será eterna... Pienso que mi mamá –que está viva, pero que tiene una enfermedad que no le permite estar presente con noso-

tros- estaría inmensamente feliz que su único hijo varón haya salvado la vida de su otra hija... Y bueno, no sé si has visto estos eventos donde se revelan el sexo del niño –si es celeste es varón y si es rosado es mujer- lo quise hacer de forma parecida, reuní a mis hermanas y hermanos con sus respectivos esposos, y dentro de una caja grande tenía el globo del donante. Todos contamos: “¡tres, dos, uno!”, mis sobrinitos más chiquitos levantaron la tapa y salió el globo celeste que representaba a mi hermano, el único varón. Traté de hacer este anuncio de manera más cálida y poniéndole un poquito de humor.

María Josefa, tu lucha es maravillosa en todo sentido. Gracias por esta entrevista.

“Con el paso de los años te puedes dar el lujo de elegir con quien ser linda por dentro y por fuera”.



ESCANÉAME



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA
<https://n9.cl/8454u>





Dr. José Vergara

*Jefe de Terapia Intensiva
del hospital Guasmo Sur*



ESCANÉAME



Martha Ríos

Nutricionista



ESCANÉAME

“La gran mayoría de pacientes hospitalizados no están vacunados”

En las últimas semanas hemos presenciado un aumento de casos en el hospital Guasmo Sur: del 18 % de ocupación de camas hemos llegado al 50 %. Ahora, la peculiaridad es que la gran mayoría de estos pacientes internados no están vacunados. De hecho, los últimos informes del Ministerio de Salud han reportado que de los 510 pacientes hospitalizados recientemente en diferentes unidades médicas del Ecuador, 250 no se vacunaron contra el COVID-19 o solo tenían una dosis, es decir, casi cinco de cada 10 personas internadas. Una evidencia más que demuestra la importancia de vacunarse.

Por otro lado, la pauta que Guayaquil ha dado al mundo en relación al COVID-19, es que ha sido una de las pocas ciudades que rápidamente dobló la curva de descensos de la enfermedad en los meses más críticos, incluso -mucho antes que Inglaterra- nosotros fuimos uno de los primeros países en usar corticoides para contrarrestar la hiperinflamación y de esta forma evitar altos índices de mortalidad.

“Las células grasas podrían ser un reservorio para la infección por COVID-19”

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ya califica al síndrome post COVID-19 o COVID-19 de larga duración como enfermedad. Es decir, personas con diagnóstico ya negativo, pero que dos o tres meses después siguen presentando síntomas como cansancio crónico, dificultad para concentrarse o para dormir.

Ahora, en base a esta preocupación, un grupo de especialistas de Suiza empezaron a estudiar estos casos y encontraron un dato muy novedoso: que el SARS-CoV-2 se puede esconder en los tejidos grasos y permanecer ahí, de tal manera que cuando se te bajen las defensas te pueda volver a atacar. Recordemos que la grasa corporal no es solo almacenamiento, es un tejido biológicamente activo que afecta las hormonas, al sistema inmunológico y que promueve un estado constante de inflamación. Incluso, el tejido graso es un reservorio conocido de algunos patógenos como el VIH y la influenza, lo que hace que estos virus permanezcan, se multipliquen y provoquen una respuesta inflamatoria grave.



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



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/g37f4y>



Contenido extraído del segmento: La Entrevista del Día. Transmitido en Radio Fuego 106.5 FM, de lunes a viernes a las 12h00.



Dr. Guillermo Navarro
Gastroenterología



ESCANÉAME



Reflujo Gastroesofágico y Factores de Riesgo

Es una enfermedad crónica que ocurre cuando el ácido estomacal o la bilis ascienden por el esófago, lo que irrita su revestimiento. Cuando el reflujo ácido y la acidez estomacal suceden más de dos veces por semana, pueden ser un indicio de reflujo gastroesofágico.

Cuando usted come, el alimento pasa desde la garganta hasta el estómago a través del esófago. Un anillo de fibras musculares en la parte inferior del esófago impide que el alimento deglutido vuelva a subir. Estas fibras musculares se denominan esfínter esofágico inferior.

Cuando este anillo muscular no se cierra bien, los contenidos del estómago pueden devolverse hacia el esófago. Esto se denomina *reflujo* o *reflujo gastroesofágico*. El reflujo puede causar síntomas. Los ácidos gástricos fuertes también pueden dañar el revestimiento del esófago.

Entre los factores de riesgo para el desarrollo del reflujo están:

- Consumo de alcohol (posiblemente)
- Hernia de hiato (una afección en la cual parte del estómago pasa por encima del diafragma, el músculo que separa el tórax y la cavidad abdominal)
- Obesidad
- Embarazo
- Esclerodermia
- Tabaquismo
- Recostarse a menos de 3 horas después de comer

¿Por qué es importante realizar una Endoscopia a tiempo?

La endoscopia gastrointestinal ayuda a diagnosticar y tratar los síntomas y afecciones del esófago, el estómago y la parte superior del intestino o duodeno. Además puede ayudar a encontrar la causa de síntomas inexplicables, como: acidez estomacal persistente y el sangrado.

En Mediglobal tenemos la Unidad de Gastroenterología: Video Endoscopia, Video Colonoscopia y Rectosigmoidoscopia



CITAS AL: 04 373 1395 093 910 7317 093 910 8042



Martha Martínez

@marthamartinezh



ESCANÉAME

NO TENER DINERO EN NAVIDAD, EL PROBLEMA DE LAS TRADICIONES

El derroche y la vanidad se disparan con la llegada de la Navidad... ¿Cómo rescatar la verdadera esencia de esta fecha –que es compartir y agradecer– sin dejarnos llevar por la ola de consumismo?

Síntomas del consumista en Navidad

- Desde pequeño le han hecho creer que no hay Navidad sin pavo y ropa nueva.
- Es de los que va en busca de un traje o vestido y como está a mitad de precio, termina comprando dos o tres prendas más que ni siquiera necesitaba.
- Comienza a sentirse mal porque no le puede comprar los juguetes más costosos a sus hijos.
- Se deja influenciar por las ‘últimas tendencias’ cayendo en nuevas necesidades ‘no tan necesarias’. Por ejemplo, la pijama navideña de moda.

Tips para disfrutar el verdadero sentido de la Navidad

- Recuerda que hoy más que nunca es un buen momento para transmitir a tus hijos los valores de solidaridad y amor. Enséñales –desde pequeños– que no todo en la vida se puede tener y que la felicidad no puede depender de lo material.
- No esperes la muerte o ausencia de un ser amado para darte cuenta que el verdadero significado de la Navidad es la compañía de tus seres queridos, jeso no tiene precio!
- No dejes de agradecer. Al hacerlo con bastante frecuencia, tu cerebro lo escuchará y le permitirá segregar con mayor facilidad dopamina, serotonina y endorfinas, los antídotos para el sufrimiento.
- No olvides que la felicidad no tiene que ver con el estado de estar contento o triste. La felicidad es aceptar todas las etapas de tu vida, tal y como son.

Toma nota:

Si quieres usar pijama en Navidad, hazlo porque te sientes cómoda, mas no por una tendencia.

Los niños son felices con todo tipo de juguetes. Ni siquiera se dan cuenta de cuál es el más costoso.

Una buena forma de compartir y a la vez organizarte, es depurando tu closet y obsequiando prendas que estén en buen estado, pero que seguramente ya no vas a usar.



“Sean cual sean las circunstancias de esta Navidad: con o sin dinero, con familia o sin familia, ¡agradece! Con este acto estás demostrando tu madurez emocional y contribuyendo con tu granito de arena a que este mundo sea mejor.”





LO BUENO DE *Compartir*





Drees Code

para estas fiestas

Los diseñadores de moda Luis Tippán y Álex Franco te dicen cómo hacerlo:

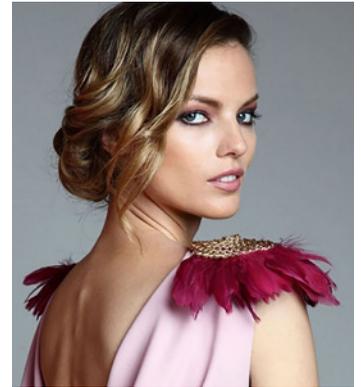
Luis Tippán

Reutiliza: Seguramente tienes ese vestido de lentejuelas que no quisieras volver a utilizar, pues bien, dale un giro, córtalo y déjalo tipo falda. Combínalo con una camisa blanca, un cinturón y estás lista para tu fiesta.

Las plumas entran en escena: No solo necesitas verlas en trajes de lujo, ahora puedes utilizarlas como pequeños detalles en abrigos, vestidos, tops, faldas, cárdigans, pantalones, bolsos e incluso zapatos, elevando de esta forma cualquier look.

Juega con los colores: Un look con camisa blanca, pantalón negro, cinturón rojo y zapatos dorados, siempre será un acierto para estas fiestas porque aporta sobriedad y elegancia.

Mucho color: Para esta temporada el rojo nunca falla, eso sí ten cuidado con el tipo de corte del vestido porque si es muy corto puede verse algo vulgar. Otro color que no puede faltar es el verde esmeralda que va muy bien con accesorios dorados.



Álex Franco

Conoce tu closet: Para sacarle el máximo provecho a tus prendas debes tener plena conciencia de lo que tienes en tu closet. El primer paso será armar un fondo de closet.

Sácale provecho al vestido de lentejuelas viejo: Compra tres camisas blancas básicas y aplícales en cada una un bolsillo de lentejuelas (del vestido reciclado). Este detalle es fantástico para regalar a tus mejores amigas.

Total White: Una de las opciones básicas para Navidad es un total look y el aliado perfecto es el blanco. Este color se adapta a cualquier momento. Si quieres darle un toque más sofisticado, puedes combinarlo con tonos nude.

Especifica el dress code de tu fiesta. Si estás organizando la celebración de Navidad, la mejor opción para que no haya por ahí un 'mal vestido' es definir un dress code, que puede ser dorado con negro, dorado con blanco o tonos más navideños.



Casa y Perfume

Bosque de PINO

Edición Limitada

Descubre el verdadero aroma de la NAVIDAD, fresco aroma a Pino.

Desinfectantes con Fragancia PREMIUM



Encuétralos en los principales supermercados





5 tradiciones navideñas peculiares alrededor del mundo

Cada región del mundo que celebra la Navidad presume de sus particulares tradiciones, y aunque sus ciudadanos las tengan normalizadas, algunas son muy curiosas. ¡Te invitamos a descubrirlas!



ATAR A LOS PAPIS (ANTIGUA YUGOSLAVIA)

Tiene lugar dos días antes del 25 de diciembre. Los niños de los países balcánicos se acercan sigilosamente hasta sus madres y les atan los pies al grito de: "Día de la madre, día de la madre, ¿qué darás para que te dejemos en libertad?" Las mamás se lo toman como muestra de afecto y les dan regalos a cambio de su libertad. Días después los pequeños repiten la estrategia con su padre.



PATINANDO A MISA (CARACAS)

Como allí es época estival, los venezolanos celebran la Navidad en las calles, playas y parques, y muchos acuden a la iglesia sobre patines la mañana del 25 de diciembre. Se ha extendido tanto tal costumbre que las carreteras de la capital se cortan durante toda la mañana para que los caraqueños puedan trasladarse de esta manera tan curiosa hasta su iglesia sin poner en peligro su vida.



LANZAR ZAPATOS DE ESPALDAS (REPUBLICA CHECA)

En este país hay una tradición muy popular durante las fechas navideñas entre las chicas solteras para predecir si el año que viene contraerán matrimonio. Consiste en que éstas salen de su casa y se colocan de espaldas a la puerta, lanzando un zapato por encima de su hombro derecho. Si el zapato cae con la punta hacia la puerta quiere decir que la mujer contraerá nupcias al año siguiente.



¡TODOS A COMER POLLO FRITO! (JAPÓN)

A pesar de que el 25 de diciembre nunca se ha celebrado demasiado en el país nipón, el día 23 sí lo festejan los japoneses desde 1974. El origen se remonta a que en ese año la famosa cadena de comida rápida Kentucky Fried Chicken (KFC) lanzó una campaña de publicidad en el país con el eslogan "Kurisumasu ni wa kentakkii", en castellano "Kentucky por Navidad". Desde ese año, casi todos los japoneses quedan con familiares o amigos para comer pollo frito.



13 DÍAS DE REGALOS EN LOS ZAPATOS (ISLANDIA)

¿Has oído hablar de los jólasveinar-nir? Son personajes navideños típicos del folclore islandés que habitan ficticiamente en las montañas. Durante los 13 días que preceden a la Navidad, "bajan hasta el alféizar de las ventanas de los niños y repletan sus zapatitos de regalos". Pero, ¡ojo! esto lo hacen solo si han sido buenos.

Fuente: www.muyinteresante.es



Equipo de Urvaseo: José Benavides, Roberto Alvarado, Juan Carlos García, Ingrid Cusme, Samuel Reyes, Vanessa Santamaría, Miguel Jara y Jorge Játiva.

CONSORCIO URVASEO CELEBRÓ SU PRIMER AÑO DE SERVICIO

Urvaseo, la institución encargada del servicio de recolección, barrido y transporte de desechos sólidos no peligrosos en Guayaquil, celebró su primera Rendición de Cuentas que resume el trabajo realizado en beneficio de la ciudad. Al evento asistieron entidades aliadas, líderes comunitarios y periodistas.



Vanessa Santamaría, Gustavo Navarro y Stefany Camacho.



Verónica Landetta, Jorge Sper, Alex Vargas y Henry Avelino.



Samuel Reyes, procurador Común del consorcio Urvaseo junto a líderes comunitarios.



Omar Tobar, Jorge Salazar, Adriana Méndez, Wilson Chusan, Daniel Lalama, Roselena Vásconez y Carlos Julio Gurumendi.



Síguenos en:  
Otro producto: 

Navidad en Familia:





DINERS CLUB DEL ECUADOR PRESENTA EL LIBRO "COCINA DE CELEBRACIONES"

El libro COCINA DE CELEBRACIONES compila varias recetas y secretos gastronómicos que las familias ecuatorianas preparan en festividades. El libro es el quinto en publicarse que forma parte del proyecto Orígenes de Responsabilidad Social de Diners Club.



Juan Sebastián Pérez, chef y representante de Ecuador en Madrid Fusión; Augusta Bustamante, gerente de Responsabilidad Social de Diners Club e Ignacio Medina, crítico gastronómico español y presentador de la serie Secretos de Familia.



Juan José Gómez, country manager de Oster para Ecuador, Dominic Crespo influencer de la marca, Welmer Quezada directivo de Femar S.A, y modelos.

CUMPLEAÑOS 75 DE LA LICUADORA CLÁSICA OSTER

Por más de siete décadas, la marca Osterizer ha estado presente en un sin número de hogares, convirtiéndose en uno más de la familia. Y hoy lo celebran con una Licuadora Edición Limitada que recuerda y hace tributo a la primera licuadora Oster® en el mercado.

MALL DEL SOL INVITA A SUS USUARIOS A SER "PORTADORES DE ESPERANZA"

Mall del Sol, el Movimiento de Vida Cristiana y la Fundación Acción Solidaria se unen para realizar la campaña solidaria Navidad es Jesús, para ayudar a más de 6 mil familias en situación de vulnerabilidad. Los colaboradores podrán donar hasta el 27 de diciembre, productos no perecibles en el punto de recolección situada frente a Megamaxi.



Sofía Naranjo, gerente Comercial y de Marketing de Mall del Sol; Miguel Ángel Noritz, coordinador de la Campaña Navidad es Jesús 2021 y Josué Guillén, voluntario de Navidad es Jesús.

Milano

UN MUNDO DE SABOR



Milano
CHOCOLATE
PUDÍN
Postre Cremoso

Sin Colorantes ni Saborizantes Artificiales

Postre Lácteo con Sabor a Chocolate / Peso neto: 560g (4 Unidades de 140g cada una)

LIBRE DE GLUTEN



Milano
VAINILLA
PUDÍN
Postre Cremoso

Sin Colorantes Artificiales

Postre Lácteo con Sabor a Vainilla / Peso neto: 560g (4 Unidades de 140g cada una)

LIBRE DE GLUTEN

Síguenos en:  

www.milanoecuador.com.ec

Otro producto:  Alimec.

ENCUÉNTRALOS EN:

MEGAMAXI
LO MAXIMO

SUPERMAXI
el placer de comprar

CORAL
HIPERMERCADOS
Todo lo que más barata