

# Mariela

NEWS

Digital

Edición No. 89 - Año 2

## Nueva ola de contagios por COVID-19



**Personajes de la TV, con diagnóstico positivo, nos comparten sus testimonios**

# Sietemesino

“Mi embrión vieron tus ojos”, reza un versículo de la biblia, el mismo que hace alusión a la chispa de vida de la unión del óvulo con el espermatozoide. Las circunstancias en la que se da la fecundación son desconocidas por ese nuevo ser viviente y, durante nueve meses, permanentemente recibe todo lo bueno y no tan bueno en su nido. Desde ese primer instante, él ya es un ser con vida, con independencia —pues no es parte del cuerpo de la madre—, pero sobre todo es hijo de Dios.

La primera vez que leí la noticia sobre la petición de la Asamblea, pensé que se habían equivocado, pero luego Twitter se desbordó de opiniones con el hashtag #LeyAbortistaNO. Y es que no es solamente un horror sino una osadía de horror proponer tan abiertamente asesinar a un niño que no puede defenderse. He conocido a muchas personas que nacieron a las 28 semanas de gestación que, sin mayor esfuerzo, lograron sobrevivir a este nacimiento sietemesino. Les confieso que nunca me imaginé que ciertos políticos pudieran ser tan fríos al siquiera plantear este tipo de actos malévolos.

Joyce de Ginatta, reconocida política y empresaria guayaquileña, calificó de Herodes a quienes están a favor de esta propuesta de Ley. Por su parte, María de Lourdes Alcívar de Lasso, nuestra primera dama, hizo varias publicaciones en sus redes sociales, donde explicó detalladamente el porqué no sería viable esta propuesta, desde la salud emocional, la salud física y desde las leyes.

Seguramente, esta propuesta de ley no será aprobada. De aceptarlo sería el principio de nuestro fin. Hay crímenes que no se perdonan ni aquí ni allá...

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. Patricia Delgado. **Cel.:** 099 184 4822

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\\_MarielaTV](https://bit.ly/Twitter_MarielaTV)



<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 89. Es una publicación de Profuego Producciones de Fuego S.A. Prohibida la reproducción parcial o total. Todos los derechos reservados. Copyright 2022.

# el 2022... empieza viajando



¡desde el 10 de enero!

# \$111

Quito > Guayaquil > Quito  
Guayaquil > Quito > Guayaquil

# \$229

Quito > Galápagos > Quito  
Guayaquil > Galápagos > Guayaquil



sin pago  
extra de  
asiento y  
equipaje

\*aplican restricciones

Incluye  
impuestos  
y tasas

\* Aplica para viajes que  
inicien desde el 10 de enero  
y retornen hasta el 27 de febrero de 2022.  
Tarifa válida para compras online.  
En caso de comprar en puntos de venta,  
aplicar el fee de emisión: USD 11,20.  
\* Aplican restricciones. Sujeto a disponibilidad



1800 equair



equair.com.ec

#aquíahora

# NUEVA OLA DE CONTAGIOS POR COVID-19

**Personajes de la TV, con diagnóstico positivo, nos comparten sus testimonios**

## Luisa Delgadillo

“Hago un llamado a la conciencia colectiva a seguir protegiéndose ya que nadie está exento a reinfectarse como pasó conmigo. Afortunadamente, el hecho de que una buena parte de la población esté vacunada ayuda mucho a que esta nueva variante se presente con menos agresividad. En mi caso, tengo las tres dosis, presenté una sintomatología muy parecida a la de un trancazo, no perdí ni el olfato ni el gusto, así que espero -tan pronto sea posible- practicar nuevas pruebas y poderme reintegrar a mis actividades. No bajemos la guardia y mantengámonos en oración permanente”.



## Andrés Guschmer

“Recientemente hice un viaje familiar a EE UU... Nos cuidamos mucho allá porque también hay una ola muy alta de contagios, para viajar de regreso me hice el examen y salí negativo. Sin embargo, un día después de llegar a Ecuador me comenzó a picar un poco la garganta, llamé a mi laboratorio, al siguiente día me realizaron la prueba y ya en la tarde confirmaron que estaba positivo, casi un año después de mi primer contagio. En esta ocasión solo presenté dolor de cabeza -por 48 horas-, pero definitivamente el estar vacunado ha permitido que esta enfermedad sea mucho más llevadera.

## Merlyn Ochoa

“Tanto en mi entorno familiar como laboral habían personas positivas a COVID-19, por lo que no sé específicamente en donde me pude haber contagiado... Cuando empecé a presentar síntomas, el medio de comunicación en el que trabajo -que es muy responsable- inmediatamente me aisló. Lo curioso es que en la primera prueba PCR salí negativa, en la segunda prueba PCR volví a salir negativa y es en la tercera -que por recomendación de mis doctores- hice la prueba de antígeno donde sí di positivo. A la par, mi estado de salud se estaba complicando, sentía mucho escalofrío, dolor de huesos, congestión nasal, dolor de cabeza, tos, fiebre y hasta diarrea. Actualmente solo tengo escalofrío y la fiebre va y viene. ¿Por qué me ha atacado muy fuerte? Mi médico cree que adquirí dos virus al mismo tiempo: el de Covid-19 y la influenza”.



### José Luis Arévalo

“La pandemia nos sigue dando grandes pruebas. Mi papá se contagió de COVID-19 y el 24 de diciembre tuvimos que ingresarlo al hospital. Vivimos momentos muy críticos, tenía un 80 % de infiltración en sus pulmones, por lo que tuvieron que intubarlo... Como un milagro de Dios, mi papá fue evolucionando bien al tratamiento y ahora lo tenemos en casa. Yo evidentemente me contagié junto con mi mamá y hermano, los síntomas fueron subiendo de leves a moderados, -dolor corporal, tos, dolor de cabeza y sobre todo congestión-. Este es mi segundo contagio, el primero fue en marzo de 2020, en la terrible oleada donde moría la gente en las calles”.



### Carolina Aguirre

“Todo empezó como una leve picazón en la garganta. Ya el siguiente día presenté fiebre alta -que no bajaba con nada- y dolor intenso de cuerpo. Los primeros días de la enfermedad fueron los más complicados, porque al mismo tiempo estaba cuidando a mi bebita -que presentaba los mismos síntomas que yo- sumado a eso, la responsabilidad de cuidarnos extremadamente en casa para no contagiar a mi hija Luciana ni a mi esposo. Al momento sólo siento congestión nasal y pérdida de olfato y gusto”.

Foto: @estudio\_iturburu

### Silvana Torres

“Cuando me enteré que estaba contagiada no tenía síntomas. La prueba me la había hecho porque mi esposo tenía malestar y resultó ser que los tres -junto a mi hijo- estábamos positivos. Desde el 3 de enero -que me enteré que tenía COVID-19-, recién el 7 de enero comencé a sentir dolor de cabeza, dolor del cuerpo, cansancio y mucho sueño, afortunadamente solo dos días estuve así. Gracias a Dios los tres nos hemos recuperado muy rápido de esta enfermedad, pero no hay que olvidar que todos seguimos siendo vulnerables al virus, que es necesario seguirse cuidando y que la vacuna es tan importante para que los síntomas no sean mayores”.



Foto: @fabiansesenstudio





## Dr. Fernando Sacoto

*Especialista en Salud Pública*



## Dr. Francisco Mora

*Epidemiólogo*



### *“Esperamos pronto pasar a la fase de transmisión endémica”*

Las investigaciones de COVID-19 avanzan rápidamente, al mismo tiempo hay datos esperanzadores: Sudáfrica, el país donde se detectó en noviembre la nueva variante Ómicron, anunció que había superado rápidamente el pico de la ola sin notar un incremento importante de decesos. Por lo que esperamos, que de igual manera en Ecuador se muestre un declive de contagios en máximo dos meses; lo que nos permitiría –siendo muy optimistas– pasar a la fase de transmisión endémica, es decir, una enfermedad que esté presente de forma permanente en una población geográfica, pero no de manera epidémica.

Ahora, desde el inicio de la vacunación, la Organización Mundial de la Salud ha hecho llamados muy clamorosos para erradicar la desigualdad sanitaria respecto al acceso de vacunas en el mundo. Si es que este problema no se corrige, siempre se correrá el riesgo que en determinadas zonas puedan surgir nuevas variantes. Por ahora, la gran ventaja es que Ómicron se presenta con síntomas más leves, muy parecidos a los clásicos episodios de gripe, el problema radica en que si la mayoría de la población se infecta al mismo tiempo, los sistemas de salud colapsen.

### *¿Por qué hay tantos casos de COVID-19?*

Actualmente, estamos ante un aumento importante de pacientes que llegan por triage respiratorio a causa del COVID-19, y digo importante porque estamos presenciando incluso números superiores al punto más alto del inicio de la pandemia, donde se reportaban 590 pacientes máximo, ahora estamos viendo 880.

¿Qué podemos decir ante estos números? ¿Dónde está el cambio? Pues bien, no solo estamos frente a una variante de alta transmisibilidad, sino también nos hemos expuesto a eventos o puntos de alto contagio. Particularmente en el Distrito Metropolitano de Quito hemos pasado por el feriado de noviembre, fiestas de la capital, hasta llegar a las celebraciones de Navidad y Fin de Año.

Ahora, de esos 880 pacientes con sintomatología de COVID-19, solo 200 presentan signos alterados, como temperatura alta y frecuencia cardíaca elevada, es decir que prácticamente el 80 % llegan con síntomas leves y un 20 % tienen que ingresar al hospital para ser estabilizados. Al momento, el hospital del IESS Quito Sur cuenta con el 77 % de ocupación de camas -de 147- y 100 % de ocupación en las dos unidades de cuidados intensivos.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:  
<https://n9.cl/to132>



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



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



f @mediglobalec    @mediglobalec    in @mediglobalec    mediglobal.com.ec

Ing. MBA Fausto Ruiz D.  
Gerente General



## TE QUEREMOS SANO

Con más de doce años sirviendo a la comunidad de Guayaquil y sus alrededores, Mediglobal nace de la idea de un selecto grupo de médicos, de gran trayectoria, que deciden unirse, con el propósito de brindar servicios médicos integrales, de calidad, con excelentes precios y todo en un mismo lugar.

Nuestra Misión "Comprometidos a mejorar la salud de nuestra Comunidad", acompaña nuestra Visión "Ser el prestador de Servicios médicos ambulatorios, preferido de tu familia, tu empresa y todos nuestros Aliados Estratégicos".

Nuestro primer Centro Médico, en la ciudadela Kennedy Vieja, en el que además de brindar consultas médicas en diversas especialidades, complementamos la atención con los servicios de:

- Laboratorio Clínico.
- Centro de Imágenes: Rayos x, Ecografías, Mamografías, Densitometrías.
- Procedimientos Cardiológicos: Monitoreo ambulatorio de presión arterial, Pruebas de esfuerzo (ergometría).
- Procedimientos Endoscópicos: Video endoscopia digestiva alta, Colonoscopia, Rectosigmoidoscopia.
- Procedimientos de Intervencionismo en varias especialidades: Ginecológicas, Otorrinolaringología, Urología, Oftalmología, Otorrino, entre otras.
- Fisioterapia y Rehabilitación.
- Farmacia Institucional.

Además de los servicios convencionales de un Centro Médico Ambulatorio, Mediglobal se destaca por contar con áreas de *Cirugía Ambulatoria y Clínica del Día*.

### ¿Qué diferencia su oferta a otras que hay en el mercado?

Nuestra Diferenciación en el Mercado Mediglobal, está calificado como un Centro médico ambulatorio de Nivel 2, por sus servicios de Clínica del Día, que marcan la diferenciación en el mercado.

### ¿Cuáles han sido las mayores satisfacciones que ha tenido en su emprendimiento?

Mediglobal, es una empresa que fue creada para cuidar y sanar vidas humanas, por lo que una de las más grandes satisfacciones es haber atendido durante estos 12 años... a más de Un millón de personas en nuestros centros médicos, con un grado de satisfacción muy acorde a las exigencias de nuestros pacientes.

Posteriormente y buscando cubrir las necesidades de la comunidad, ampliamos nuestra cobertura geográfica, ubicándonos en dos polos importantes de la ciudad, Sur y extremo norte, cubriendo además los cantones Daule y Samborondón. En el transcurso de estos años con la participación privada hemos fortalecido la Institución en su estructura, equipamiento con tecnología de punta y solidez empresarial.

### MEDIGLOBAL EXPRESS

#### Un Servicio a Domicilio

El mundo cambió y nosotros debemos cambiar con él. Movilizarte de la casa al centro médico se volvió muy complicado. Dada la situación nos obligaron a quedarnos en casa y otros pese a salir lo hicimos con mucho temor. El confinamiento se volvió un ESTILO DE VIDA.

### TECNOLOGÍA

Mediglobal, ha desarrollado varias herramientas tecnológicas APPS y Web, que se encuentran a disponibilidad de los pacientes con el fin de obtener información relacionada con:

- Agendamiento de citas médicas.
- Obtención de resultados de exámenes de laboratorio y procedimientos en general.
- Historia clínica.
- Consultas de promociones y planes de puntos.

### ¿Cómo ve su negocio de aquí a unos años? ¿Qué se viene?

Mediglobal, se encuentra desarrollando varios proyectos enfocados a la atención ambulatoria integral, con nuevos servicios para empresas y sus empleados. Nuestra cobertura geográfica será ampliada, siempre buscando estar más cerca de nuestros pacientes sea que tengan seguro médico privado o no. El fortalecimiento de nuestra infraestructura de la Clínica del Día, es una de nuestras prioridades. Nuevos equipamientos en quirófanos, entre otros. Para nuestros pacientes, hemos desarrollado un programa especial de fidelización llamado MEDIPUNTOS, un plan de recompensas, siempre pensando en la salud y bienestar de la comunidad.

Lo fundamental y la razón de ser de nuestra empresa son los pacientes. En Mediglobal estamos en forma permanente reinventando una nueva Cultura de Servicio enfocada al Paciente. La transformación e innovación empresarial serán metas desafiantes.

Instamos a nuestros Clientes y Usuarios a utilizar los servicios ambulatorios de Mediglobal. Les aseguramos que estarán en las mejores manos.

Será un privilegio recibirlos en nuestros Centros Médicos.





Jessica Orellana

@nutrisalud\_ec



ESCANÉAME!

## “Lo que debes consumir si tienes COVID-19”

Como es de conocimiento, el COVID-19 está asociado a una respuesta inflamatoria. Lo interesante es que hay alimentos que funcionan como potentes antiinflamatorios que pueden ayudarte en tu proceso de recuperación. Aquí los principales:

- ✓ 1.- Tu inmunidad depende de vitaminas y minerales. Por lo que de cajón no pueden faltar las frutas y verduras. Inclúyelas cinco veces al día.
- ✓ 2.- Todas las frutas son fuentes de vitaminas C, pero escoge –de preferencia– las cítricas como el limón, la naranja, la mandarina, el kiwi, la frutilla y el pimiento rojo.
- ✓ 3.- Asegúrate que tus ensaladas tengan toda una gama de colores. Por ejemplo, puedes preparar una a base de brócoli, tomate, cebolla colorada y pimiento.
- ✓ 4.- Incrementa la ingesta de huevos, una proteína fabulosa ya que es rica en hierro, colina y aminoácidos.
- ✓ 5.- Consume mariscos, tales como el pescado, el camarón, el calamar, ya que son fuente de Zinc, calcio, fósforo, selenio y contienen

ácidos grasos - Omega-3-. Sólo evita su consumo si tienes antecedentes alérgicos.

- ✓ 6.- Los vegetales de colores blancos como el ajo, la cebolla perla, la cebolla blanca y el jengibre poseen propiedades antibióticas, antiinflamatorias y antibacterianas, además de ser ricos en minerales, aminoácidos, fibras y vitaminas como la C y la A.
- ✓ 7.- Los rábanos no pueden faltar en la lista ya que contienen sustancias antimicrobianas que favorecen a tu sistema inmune y respiratorio.
- ✓ 8.- Consume de preferencia proteínas de origen vegetal, como

lentejas, frejoles, garbanzos, quínoa y chochos, por su alto contenido de vitaminas A, C, y E, y minerales como fósforo, sodio, calcio y hierro.

- ✓ 9.- No olvides la ingesta de grasas saludables como el aceite de oliva –de preferencia extra vírgen–, el aguacate y los frutos secos. Consúmelo mínimo tres veces al día ya que aportan un efecto antiinflamatorio.
- ✓ 10.- Finalmente, complementa tu alimentación con suplementación de Omega 3, vitamina D, suplementos de curcumina y bioperina.

### ¿QUÉ ALIMENTOS EVITAR?

*El consumo en exceso de proteínas de origen animal tiende a desequilibrar el pH en el cuerpo y aumentar la inflamación.*

*No consumas grasas que han sido sometidas a altas temperaturas. Ni tampoco carbohidratos refinados.*

*Evita embutidos.*

*Recuerda también que los azúcares añadidos a la dieta aumentan la inflamación.*

*Baja el consumo de gluten, es decir, todo lo que contenga trigo, cebada y avena.*

*No abuses de los lácteos.*





# Edición limitada

Sin colorantes artificiales

Empaque Ecofriendly

ENCUÉTRALO EN:





Alfonso Terán

@alfonso.teran.33



¡ESCANÉAME!

# ¡AUTOANALÍZATE!

Test para reconocer si estás tomando el papel de víctima

El rol de víctima funciona como un mecanismo de protección ante síntomas de miedo y ansiedad. En esta trama, la persona prefiere no afrontar la responsabilidad de sus acciones —ya que no se siente preparado para el fracaso— por lo que termina proyectando esa culpa hacia los demás.

## Características de una persona “víctima”

- Busca excesivamente la compasión de los demás para llamar la atención.
- Se queja constantemente de todo.
- Tiende a pensar negativamente de los demás y de sus posibles intenciones.
- Utiliza de forma inconsciente el chantaje emocional y la manipulación para lograr sus objetivos.
- Si comete un error o fracasa, culpa a los demás o a las circunstancias para justificarse.
- Frente a los problemas mantiene una actitud pasiva.
- No tiene sentimientos de culpabilidad.

## Razones del victimismo

- Sensación de indefensión.
- Dificultad para autoanalizar-
- se emocionalmente.
- Presión social.
- Inseguridad.

### Responde SÍ o NO a las siguientes preguntas:

- ¿Tienes frecuentemente la sensación que te han timado o visto la cara?
- Utilizas frases como: “¡TÚ me haces enojar!” “¡Te pego porque no me entiendes!” “¡Él me desespera!”
- ¿Te parece que el mundo no es justo contigo o que tienes mala suerte?
- ¿Piensas que se te ha privado de oportunidades que otros tienen?
- ¿Te quejas por lo menos dos o tres veces al día?
- ¿Trasladas la responsabilidad de lo que pasa en tu vida a los demás?
- ¿Te encierras aún más en tu victimismo cuando los demás no te siguen el juego? ¿Te sientes incomprendido?
- ¿Te sientes rodeado de injusticias?
- ¿Te sientes incapaz de salir de la adversidad?
- ¿Te muestras excesivamente nervioso e impaciente?

Si respondiste SÍ a la mayoría, definitivamente estás tomando papel de víctima. Autoanalízate, hazte las siguientes preguntas y comienza a adquirir responsabilidad sobre tu comportamiento.

- ¿Por qué actué de forma sumisa?
- ¿Por qué no me responsabilicé?
- ¿Qué me daba miedo?
- ¿Qué intentaba evitar?



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:  
<https://n9.cl/f69qw>



# 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.



## CARRERAS DE GRADO

■ Presencial ■ A distancia ■ Online

- Administración de Empresas ■ ■ ■
- Contabilidad y 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 ■
- 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 **Online**

Ing. Mara Cabanilla Guerra, Ph. D.  
Rectora

Más información en: [admisiones@uteg.edu.ec](mailto:admisiones@uteg.edu.ec)

Telfs: ☎ 0994132842 ☎ 0989589924 ☎ 0989590002 ☎ 0990824496 ☎ 0989589694

[www.uteg.edu.ec](http://www.uteg.edu.ec)





Elizabeth Franco

@cjivamukti



¡ESCANÉAME!

# Mitos y verdades del orgasmo en la mujer

**Mito 1** ¿Existen muchas mujeres con anorgasmia? Es completamente falso. La mayoría de las mujeres pueden experimentar hasta 10 orgasmos, a partir del primer minuto del encuentro sexual. Excepto quienes hayan tenido algún trauma en el área genital.

**Mito 2** ¿Sin orgasmo no hay disfrute? La respuesta es falsa. La mujer puede disfrutar plenamente la penetración y el éxtasis, sin necesidad de tener un orgasmo.

**Mito 3** ¿El orgasmo es mejor si surge el famoso squirting? No necesariamente. Por ejemplo, se puede llegar a un squirting -eyaculación femenina- porque estás disfrutando de la actividad sexual, pero no a un orgasmo porque no has tenido el roce necesario en la parte clitoriana.

**Mito 4** ¿Hay orgasmos vaginales? Sí los hay, pero se necesita de un gurú de alcoba para lograrlo, por eso la mayoría son orgasmos clitorianos.

**Mito 5** ¿Con menopausia, ya no hay orgasmos? Falso. Aunque no hay la misma producción de estrógenos, de colágeno y de ácido hialurónico, la oportunidad de tener un orgasmo siempre va a estar allí. Recordemos que el punto G de la mujer está en el cerebro y el corazón.

**Mito 6** ¿Es malo tener multiorgasmos? Hay mujeres que los temen porque piensan que posteriormente disminuirán sus ganas, eso es falso. Entre más orgasmos, hay más deseo. Funciona igual que el estómago: hay que darle de comer para que funcione.

## Toma nota:

- Las mujeres deben asumir la responsabilidad de ser fieles a sus orgasmos. Y esto conlleva a que conozcan sus terminaciones nerviosas y sus partes erógenas. Si no se han explorado, ¿cómo pretenden dirigir a un hombre en la cama?
- Las mujeres deben cuidar de su vagina. No temen en mirarla y contemplarla con un espejo. Al entrar en conexión íntima será mucho más fácil detectar cuándo algo no anda bien.
- Respeten su cuerpo. Cuando no se sientan bien, no se fuercen en tener relaciones. Ahora, si se trata de complacer, el compromiso será disfrutarlo.
- Cuando las mujeres quieren llegar a un acuerdo con su pareja, la recomendación es que lo hagan después del encuentro sexual. Ese es el mejor momento para que el hombre se comprometa.

“El punto G de la mujer está en el cerebro y el corazón. Es decir, que cuando una mujer está resentida no va a poder tener una relación sexual placentera, mucho menos llegar a un orgasmo”.



**Mujer de 90 años cumple el deseo de su fallecido esposo y se casa con su mejor amigo**



Una sorprendente historia de amor se ha viralizado en redes sociales, se trata de Eileen Triggs, una mujer de 90 años, quien hace pocos meses se casó con su mejor amigo. Esto, como último deseo de su primer esposo Vince Triggs, fallecido a los 96 años.

El objetivo de Vince, era que su esposa no guardara demasiado tiempo de duelo y se casara rápidamente con alguien que la amara tanto como él la amó en 71 años de matrimonio.

Fuente: [www.larepublica.pe](http://www.larepublica.pe)



**La dieta mediterránea verde puede retrasar la atrofia cerebral, según estudio israelí**

Investigadores israelíes han descubierto que la atrofia cerebral relacionada con la edad puede ralentizarse con una dieta mediterránea verde, alta en polifenoles –un tipo de micronutriente que se encuentra naturalmente en las plantas– y baja en carne roja y procesada, según informó el diario *The Times of Israel*.

Fuente: [www.eluniverso.com](http://www.eluniverso.com)



**El virus de la enfermedad del beso podría generar esclerosis múltiple**

Una investigación liderada por la Universidad de Harvard y realizada a más de 10 millones de reclutas militares en los EE UU, apunta al virus de Epstein-Barr -que causa la mononucleosis, la llamada "enfermedad del beso"- como desencadenante de la esclerosis múltiple. Esta enfermedad del sistema nervioso -de la que todavía no hay cura- afecta al cerebro y la médula espinal en uno de cada 3 mil personas en el mundo. Fuente: [www.infoabae.com](http://www.infoabae.com)

# PROTECCIÓN ANTI VIRUS



Tu hogar libre de VIRUS Y BACTERIAS  
CON AMONIO CUATERNARIO



Si huele a limpio  
huele a...

**Kalipto**<sup>®</sup>  
CONCENTRADO

Encuétralo en los principales supermercados del país.

## 'RETO GASTRÓNOMICO DINERS' DESCUBRIÓ A LOS TRES EMPRENDIMIENTOS MÁS CREATIVOS

Diners Club del Ecuador – Responsabilidad Social, en alianza con Impacto Quito, anunciaron al Restaurante "El Complejo", 59Tres y Verde & Maní como los tres emprendimientos ganadores del 'Reto Gastronómico Diners Club'. Una iniciativa que busca fomentar el crecimiento de negocios gastronómicos en el país.



Ganadores del 'Reto Gastronómico' junto a los representantes de Diners Club del Ecuador e Impacto Quito.



Esteban Sáez, gerente de Lubricantes Mobil en Terpel Ecuador.

## TERPEL ECUADOR PRESENTA AL MERCADO SUS LUBRICANTES MOBIL BIODEGRADABLES

Terpel Ecuador, presenta al mercado sus lubricantes Mobil biodegradables para maquinaria de los sectores marino, minero y petrolero que opera en áreas sensibles para el medio ambiente. La composición de estos productos contribuye a la reducción de las emisiones de dióxido de carbono, minimizando su impacto ambiental.

## MALL DEL SOL CIERRA TEMPORADA NAVIDEÑA CON LA ENTREGA DE MUCHOS PREMIOS

Con el sorteo final de 60 mil dólares y la entrega de canastas navideñas a la acción social Navidad es Jesús, el centro comercial Mall del Sol, da por finalizada su temporada navideña y prepara más sorpresas y descuentos para este nuevo año.



Andrea Rendón, presentadora; Sofía Naranjo, gerente Comercial y de Marketing de Mall del Sol y Olga Baldeón, notaria sexta de Guayaquil.



# EL SABOR MAESTRO



# Fiesta de sabor