

Manuela

NEWS

Digital 

Edición No. 135 - Año 2

María Esther HERNÁNDEZ

Sus nuevos retos como
Reina de Quito



María Esther HERNÁNDEZ

Reina de Quito 2022

A los 24 años de edad, la quiteña María Esther Hernández, licenciada en Administración de Empresas, se consagró como la nueva Reina de Quito. Su proyecto “Sanamente” se basa en la salud mental.

María Esther, ¡bienvenida! Cuéntame sobre tu proyecto social, que por cierto es maravilloso.

Cuando me postulé como candidata para Reina de Quito el tema que escogieron para los proyectos fue el de la inclusión de personas con discapacidad, pero me llamó mucho la atención las mujeres víctimas de violencia con sintomatología mixta de depresión y ansiedad, de ahí nació “Sanamente”.

Pensaba que las personas tenían depresión o ansiedad, pero veo que pueden tenerlo combinado... ¿De dónde nació la idea de trabajar con ellas?

Seré muy transparente Mariela, yo viví este diagnóstico... Después de la pandemia muchas personas experimentamos síntomas asociados y es cuando se empieza a hablar de salud mental...

Y hay que ser francos y realistas con nosotros mismos, principalmente cuando se trata de salud mental... Me decías, además, que lo viviste en algún momento.

Lo viví desde una posición muy privilegiada, al tener acceso a la información, al poder ir a terapias y gracias a esa experiencia quiero ayudar a este grupo de mujeres. Me propongo que sean líderes de sus propias historias.



Qué bonito proyecto para trabajar con grupos vulnerables.

Además, Mariela, más allá de las terapias, les brindaremos talleres prácticos entre los que están: ¿Cómo presentarse en una entrevista de trabajo? ¿Cómo manejar mis finanzas personales?, etc.

¿Contempla tu proyecto quizá oportunidades laborales para estas mujeres?

La dependencia emocional va ligada a la dependencia económica y es por eso que el proyecto contempla la oportunidad de ofrecerles trabajo en empresas que, entre sus objetivos sociales, cuentan con la misión de ayudar a mujeres vulnerables.

A más de ayudar a estas mujeres... ¿Qué más te propones con este proyecto?

Hay personas que viven dolores que no se ven y lo que buscamos es visibilizar más a esta discapacidad en este importante y vulnerable grupo.

¿Por qué crees que ganaste María Esther?

Por mi entrega, el trabajo duro que hice, mi preparación que empezó desde antes del reinado y por las ganas que tengo de servir a los quiteños. Fue un gran trabajo el de la fundación al elegir a todas las participantes, chicas guapísimas y muy preparadas.

Supongo que la gente ya te ha hecho sentir su cariño, ¿pero y el amor? ¿No hay novio?

(Risas) Si, claro, Mateo ha sido incondicional conmigo y eso se dio porque somos un equipo, lo que sea mi sueño y lo que sea su sueño siempre nos vamos a apoyar, de eso se trata una relación.

¿Te consideras una mujer feliz en este momento María Esther?

¡Feliz, bendecida y agradecida por todo lo que he recibido!

Gracias María Esther por esta entrevista.



Fotografía: @rig_eyes



“Me propongo que las mujeres víctimas de violencia sean líderes de sus propias historias”



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA
<https://n9.cl/snt9b>



Bambú

DIFUSOR DE ESENCIA

La esencia de celebrar

LET'S
CELEBRATE



CÍTRICOS



FRUTAS
Y FLORES



MUSK



CHRISTMAS
BLOSSOM



FRUTOS
ROJOS



FLORES
NAVIDEÑAS



ESPECIAS



Dr. José Guevara

Endocrinólogo



¡ESCANÉAME!

¿Cuándo realizarse una prueba de anticuerpos específicos para Covid-19?

Los casos positivos de Covid-19 en el Interhospital bordean el 42 %. Es un porcentaje alto, aunque afortunadamente el internamiento sigue siendo muy escaso.

Mi recomendación es que, si ya tienes dos dosis de vacuna y te ha dado la enfermedad, te realices una prueba de anticuerpos específicos para Covid-19. Esto lo digo porque hay quienes tienen muy alta su respuesta inmunitaria que no deberían vacunarse tan seguido.

Recordemos que la vacunación es un proceso que debe ser individualizado, por lo tanto, solo en el caso de presentar niveles menores a 1000 -en este tipo de pruebas- pueden volver a vacunarse.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/e70ks>



Dr. Iván Chérrez

Neumólogo



¡ESCANÉAME!

¿Cuáles son los síntomas de las nuevas variantes de Covid-19?

Los síntomas de las nuevas variantes de Covid-19 comienzan con dolor de garganta y terminan con un cuadro gripal, por eso se confunde tanto con la influenza.

Si ya han pasado más de 6 meses de tu última dosis de vacunación contra el Covid-19, mi recomendación es que vuelvas a vacunarte para evitar complicaciones de hospitalización, además de que disminuyes el riesgo de sufrir secuelas de la enfermedad.

Aun no sabemos cuando termine esta pandemia, así que hay que continuar usando mascarilla, realizando reuniones al aire libre, y por supuesto, completar el esquema de vacunación.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/4zlk9>

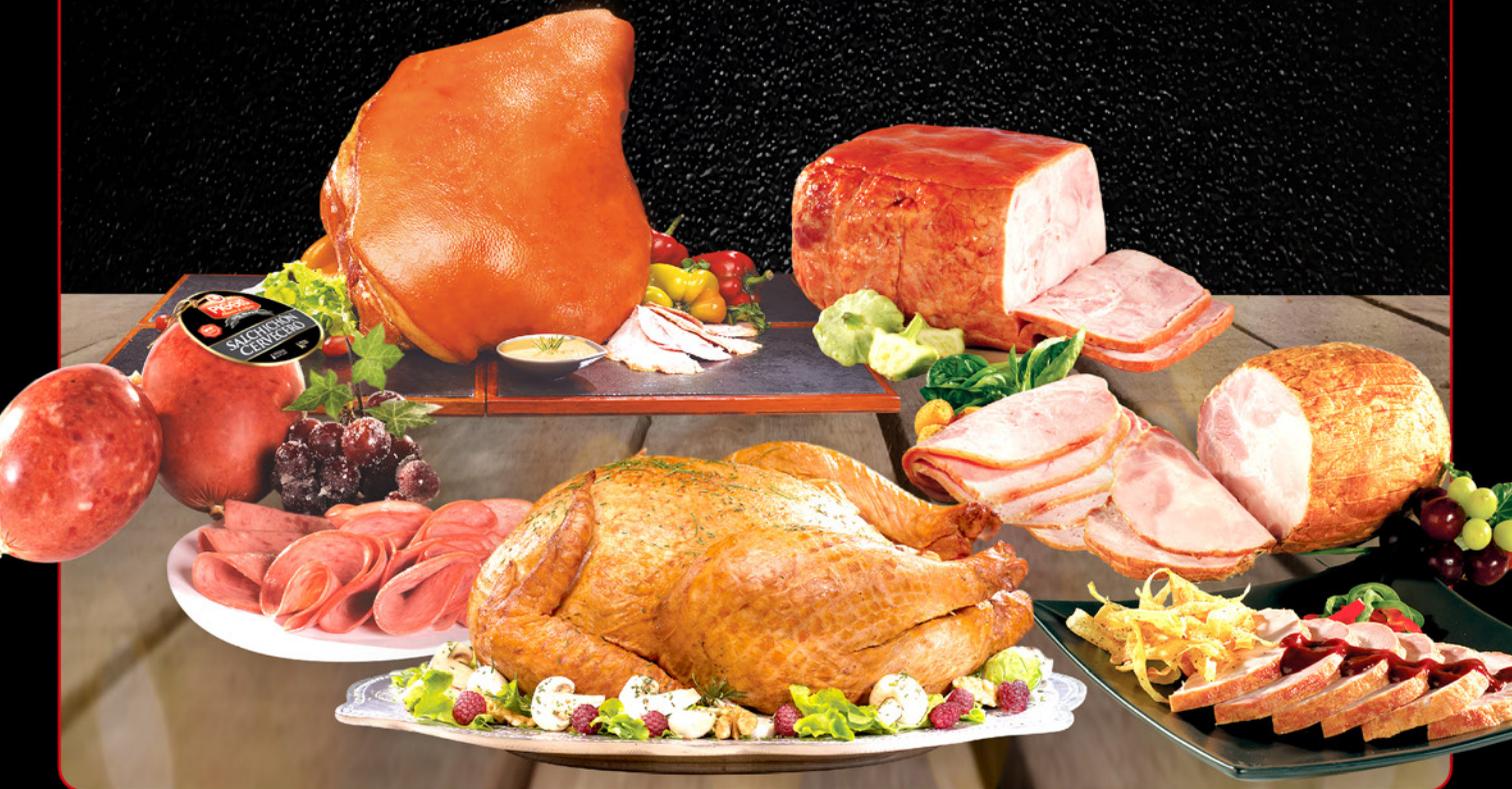


Contenido extraído del segmento: La Entrevista del Día. Transmitido en Radio Fuego 106.5 FM, de lunes a viernes a las 12h00.



PIGGIS®
Alimentos de confianza

La Magia de la Navidad con Piggis





Sussy Corral

@nutricionistasussycorral



ESCANÉAME!

Problemas de bocio

¿cómo debes alimentarte?

¿Qué es el bocio?

El término “bocio” se refiere al crecimiento irregular de la glándula tiroides. Esta condición está asociada al aumento o la disminución de las hormonas de la tiroides. Una de sus principales causas es la deficiencia de yodo en la dieta, ya que el organismo no es capaz de producir este elemento esencial.

¿Qué alimentos debes evitar?

Si tienes hipotiroidismo, bocio o tiroiditis de Hashimoto, es importante que reduzcas el consumo de estos alimentos:

- Col de Bruselas, coliflor, brócoli, nabo, espinacas, zanahoria, rábano, habas, garbanzos.
- Nueces, piñones, maní, semillas de mostaza.
- Alimentos con gluten: trigo, avena, cebada, centeno.
- Productos ultra procesados y altos en azúcar.

¿Qué alimentos priorizar?

- Pescados y mariscos como atún, bacalao o camarones, ya que son especialmente ricos en yodo.
- Proteínas magras.
- Algas marinas.
- Productos lácteos como huevo, leche, yogur o queso.
- Sal yodada. Considerando que la cantidad diaria recomendada es de una cucharadita o 250 microgramos.



Recuerda

- Un médico endocrinólogo es el único médico autorizado para llevar a cabo el tratamiento.
- No detengas el ejercicio.
- Toma abundante agua.

Tip adicional

Si eres de las que consume sal rosada, fíjate que contenga YODO; de no ser así es preferible utilices la sal común.



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



P

¡SABOR DE TEMPORADA!

EDICIÓN LIMITADA



Sin Colorantes ni Saborizantes Artificiales

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

Encuétralo en:

SUPERMAXI
el más grande

MEGAMAXI
LO MÁXIMO!

Otro producto  Alimec.

 MilanoEcuador

 milano_ecuador

 www.milanoecuador.com.ec



Modesto Chávez

¡Llegó la Navidad!

Consejos inteligentes para prevenir conflictos de pareja



¡ESCANÉAME!

Diciembre se ha convertido en el mes de presumir lo mejor que te ha pasado en el año. En medio de ese mundo de 'muchas apariencias' surgen dudas, conflictos y desacuerdos familiares. Te decimos cómo sobrellevarlos de la mejor forma:

✓ *Tener expectativas demasiado altas o irreales sobre cómo debe ser la Navidad ideal provoca frustración, por lo tanto, ajústate a tu presupuesto, si es posible acorta ciertos compromisos sociales y disfruta de esta celebración de la manera más natural posible.*

✓ *Si vas a realizar una reunión, no entres en detalle de temas personales. Y esto lo menciono porque muchas personas aprovechan este tipo de encuentros para tocar situaciones delicadas con la intención de hincar a la pareja.*

✓ *Al mal tiempo, buena cara. Si estás pasando por alguna dificultad financiera puedes de manera creativa y jocosa obsequiar regalos simbólicos. La otra opción es quedarte inmerso en el drama, ¡tú escoges!*

✓ *Intenta llegar a un acuerdo si el problema es dónde pasar las fiestas. Lo recomendable es que el 24 se pase con una familia y el 31 con la otra.*

✓ *La palabra madurez está asociada a tu capacidad de aguante y tolerancia. Así que si hay algún grinch en tu familia, evita caer en su juego, es decir, no reacciones mal.*



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/oyf1p>



Deseo Navideño

MALL DEL RÍO HACE REALIDAD TU SUEÑO DE AUTO NUEVO



PARTICIPA POR CADA \$25 EN COMPRAS



mall del río





César Coronel
Abogado – Gerente General de
Defensa Deudores.

¿CÓMO EVITAR EL SOBREENDEUDAMIENTO POR NAVIDAD?

Las compras deben satisfacer necesidades y dar bienestar, no acarrear preocupaciones por tener problemas de endeudamiento. Te compartimos varias recomendaciones para hacer compras responsables:

1. Planifica gastos: Enumera lo que realmente necesitas adquirir, para no caer en la tentación de las promociones o compras de última hora.

2. Haz seguimiento de los precios: Averigua cuánto cuesta el producto ahora, cuánto costó antes y cuánto podría costar en temporadas de ofertas, para evitar caer en engaños. Compara también los precios en varios establecimientos.

3. Evalúa el mejor método de pago: Siempre es mejor pagar al contado, pero si decides comprar a crédito, es importante que busques promociones que permitan diferir a 3 o 6 meses sin intereses.

4. Conoce el precio final: La mayoría de los productos pagan IVA, otros pagan ICE e incluso el ISD en caso de compras internacionales. Por eso es importante que conozcas

en detalle el valor final del producto con todos los costos e impuestos.

5. Piensa en el futuro: Se acercan otras festividades que también demandan gastos, además de la temporada playera y el inicio del periodo escolar. Por eso, en caso de recurrir al endeudamiento debes considerar las cuotas que pagarás mensualmente, sin perder de vista los gastos fijos.



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





LO BUENO DE *Compartir*



ANA MARÍA BALDA

La decoradora de ambientaciones navideñas más espectaculares de Guayaquil

Con más de dos décadas en la actividad de las decoraciones navideñas, Ana María Balda nos muestra una propuesta que ella define como 'distinguida, armónica y original a la vez'.



Bajo la premisa de lo 'natural', combinó muy sutilmente ramas de eucalipto, luces y cristales en el árbol, logrando un efecto orgánico y monocromático, el cual se fusionó a la perfección con el resto de accesorios que, con un tono vibrante de rojo carmín vuelven a este rincón en el punto más focal de la sala.



Las imponentes piezas de ciervos de bronce reposan sobre un voluminoso lecho de ramas nevadas de cipreses y cerezas navideñas. Esta encantadora escena contribuye sobriedad y elegancia al rincón.



La fusión de estas dos piezas espectaculares inunda de armonía y distinción la habitación, transmitiendo a los invitados el espíritu navideño en todo su esplendor.

Más información: Ana María Balda, decoradora de interiores. Instagram: @anamariabalda - Facebook: Ana Maria Balda Decoraciones.

PROTECCIÓN ANTI VIRUS

ELIMINA
99,9%
VIRUS
BACTERIAS



Tu hogar libre de VIRUS Y BACTERIAS
CON AMONIO CUATERNARIO



Si huele a limpio
huele a...

Kalipto[®]
CONCENTRADO

Encuétralo en los principales supermercados del país.

EL PROGRAMA JÓVENES EJEMPLARES ENTREGA LAPTOPS A LOS MEJORES ESTUDIANTES DE GUAYAQUIL

La Empresa Pública Municipal Desarrollo, Acción Social y Educación (EP DASE) premia el esfuerzo académico de los estudiantes de primero, segundo y tercero de bachillerato del período lectivo 2020-2021, de colegios fiscales y fiscoomisionales, con la entrega de una laptop, como estímulo del programa "Jóvenes Ejemplares".



Graduación de los 50 líderes y líderesas comunitarios en Guanujo.

TONICORP GRADÚA A LÍDERES COMUNITARIOS DE GUANUJO

Tonicorp continúa reafirmando su compromiso de aportar a la lucha por la desnutrición crónica infantil. En esta ocasión, en Guanujo se ejecutaron seis capacitaciones que permitieron graduar a más de 50 líderes que replicarán sus conocimientos a la comunidad.

PEDIDOSYA Y ENI ECUADOR CREAN ALIANZA ESTRATÉGICA PARA LA VENTA DE GAS A TRAVÉS DE LA APP

PedidosYa sigue innovando en beneficio de sus usuarios. Es así que, gracias a un convenio con ENI Ecuador, ahora los ciudadanos podrán hacer sus pedidos de gas de uso doméstico e industrial a través de la app, de forma sencilla y con la posibilidad de realizar su pago con tarjeta de crédito.



Giovanni Sabatini, gerente general de ENI Ecuador y Alejandro Figari, managing director de PedidosYa Ecuador.

P

EL SABOR MAESTRO

McCormick®

Síguenos en:  

Otro producto:  Alimec.



*El mejor sabor te espera
para celebrar*

#LaMagiaDelSabor