

Mamapla

NEWS

Digital

Edición No. 134 - Año 2



Pamela,
CORTÉS

"El amor de David y Max
me levantaron"



Pamela Andrés

nos abre su corazón

She's got it, baby, she's got it... Pame, que canción tan linda la que te dedicó tu esposo (David Harutyunyan) el día que saliste de la clínica. Estabas muy sensible luego de haber pasado por un proceso tan difícil como es la trombosis venosa.

Claro, muy sensible, pesimista, enojada y con mucha incertidumbre de lo que iba a pasar con mi carrera... David no es una persona que me dedique siempre canciones y de repente me subo al carro y cuando vamos avanzando me dice esta canción es para ti... Él es quien realmente me empuja a salir adelante.

Mejor hombre no pudiste haber conseguido... Pame, es importante que la gente se instruya sobre lo que te pasó.

Sí, pasé por una trombosis venosa profunda, esta condición hace que tu sangre se coagule y tape alguna arteria o vena. Lo mío fue en la vena de una pierna; ya hace 10 años -después de dar a luz a Max- había pasado por una trombosis venosa profunda pero en la otra pierna.

¿Cuándo supiste que sufrías de trombofilia?

Al tercer mes de embarazo. Lo mío es genético, afortunadamente me anticoagularon durante el embarazo, por eso mi hijo nació bien.



Pero, ¿tuviste problemas también para concebir?

Mi Max es ratoncito de laboratorio. Dios -a través de la tecnología y la sabiduría de los doctores- me dio un hijo maravilloso.

¿Cómo surgió tu amor con David?

Cuando tenía 22 años lo conocí y me encantó, fue como un 'amor platónico', pero yo siempre he sido muy maniática en las formas de trabajar, para mí es trabajo y punto. Ya a los 29 años, cuando volví a trabajar con él, no pude ser así, había mucha tensión entre los dos, creo que nuestras antenitas estaban abiertas, (risas).

Me contaron que David estaba desesperado los días que pasaste internada.

Estaba muy enojado y preocupado porque por segunda vez pensó que se iba a quedar viudo y con un hijo pequeño... David me vio muy mal, vio cuando estuve en cuidados intensivos y no podía respirar, vio cuando me arranqué la bata, vio cosas que tal vez una persona que te ama no debería ver, pero él ha sido un hombre maravilloso, constante, firme, amoroso y optimista.

¿Cómo te sientes física y emocionalmente?

Emocionalmente frágil, todavía me siento muy quebrada y es válido sentirse así, es parte del proceso. Y físicamente veo una mejoría muy agigantada, esta operación me ha dado la oportunidad de recuperarme mucho más rápido.

¿Te despediste?

Sí, nadie se enteró. Yo creo en Dios, pero entré al quirófano en cero, decepcionada, adolorida, frustrada y dije: "¿Para qué voy a pedir?" "¿Que pase lo que tenga que pasar!" Lo que sí me acuerdo es que ya quedándome dormida -por la anestesia- le dije a los doctores que hagan todo lo posible para que yo vuelva a correr con mi hijo, y ahora cada vez que me encuentro con alguna persona en la calle que me dice 'yo recé por usted' entiendo que también esas oraciones son las que me levantaron.



Fotografía: @sm_roots



Gracias Pamela por abrirnos tu corazón en esta entrevista.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA
<https://n9.cl/pj6xb>



Descubre los
mejores regalos para
esta Navidad aquí



Brilla esta Navidad

Esas sonrisas al volver a encontrarnos
y las caras de sorpresa al recibir un regalo hacen
que esta Navidad brillemos como nunca.

 YANBAL





Dr. Orlando Pin

Internista y Cirujano



¡ESCANÉAME!

¿Cómo manejar el estrés que generan los Mundiales de fútbol?

Se ha comprobado que el estrés que genera ver un partido de fútbol potencia las posibilidades de sufrir un problema cardíaco, especialmente en personas con antecedentes de riesgo cardiovascular. A continuación, te damos recomendaciones para vivir con tranquilidad la fiesta del fútbol:

- Recuerda que el fútbol es un juego creado para divertirse y disfrutarlo, por lo tanto, evita verlo con personas conflictivas.
- En lo posible no te quedes sentado durante todo el partido. Si caminas y haces algunos movimientos podrás descargar tensiones.
- Evita el consumo excesivo de alcohol, café y cigarrillos. Preferible bebe agua para bajar la ansiedad. Trata también de reemplazar los clásicos snacks - que contienen exceso de sal- por comidas más saludables.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/2ras5>



Dr. Marcos Rendón

Urólogo



¡ESCANÉAME!

¿Cuáles son los factores por los que puede decaer la fertilidad masculina?

Se estima que el 20 % de las parejas en el mundo son infértiles. Es un promedio que va en ascenso sobre todo en países más industrializados.

- Entre las causas que contribuyen a disminuir el conteo de espermatozoides es la exposición excesiva a determinados elementos ambientales, como calor, toxinas, sustancias químicas, antibióticos, alimentos modificados, además de radiaciones, radioterapias y quimioterapias.
- Otro de los factores que influye en la calidad de los espermatozoides y en la calidad de los óvulos es la edad. Recordemos que entre los 25 y 35 años se es más fértil.
- Hay muchos chicos que presentan un problema de salud llamado varicocele (varices en la zona de los testículos) que con el paso de los años puede causar infertilidad.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/au2qv>



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

Stévia Sweet®



Naturalmente saludable



Cámbiate A LO NATURAL

- 100% NATURAL
- SIN CALORÍAS
- CERTIFICACIÓN KOSHER



Pharmabrand S.A.
dmedica@pharmabrand.com.ec • www.pharmabrand.com.ec
Quito - Ecuador



Encuétralo en

SUPERMAXI
el placer de comprar

CORAL
SUPERMERCADOS

supermercados
SANTA MARIA

pharmacy's
Ideas nuevas de salud

Cruz Azul
me cuida



Saber + Nutrición



Bruno Sánchez

@brunonutricion



6 trucos para no engordar en Navidad

Las comidas de Navidad están para disfrutar, no para privarse, pero eso sí, con cabeza. Toma nota:

1 No te saltes comidas para no llegar con mucha hambre al evento que fuiste invitada.

2 Inicia comiendo una ensalada ligera, esto te generará saciedad, además, hará que el pico de azúcar sea menos alto cuando ya comas carbohidratos (como el relleno o el postre).

3 Ojo con el consumo de dulces. Ten claro cuál es tu favorito y permítete comer un trozo del que has priorizado. También puedes optar por recetas de postres y dulces navideños saludables como pan de banana, cake de arándanos o trufas de chocolate y granola.

4 Hay personas que tienen la necesidad biológica de siempre estar picando algo, para ellos una gran opción es distraerse con una copa de vino, una taza de café o simplemente agua.

5 Darse un gusto, no es un pecado. Recuerda que el siguiente día puedes compensar a tu cuerpo con alimentos ricos en fibra y antioxidantes como frutas (sandía, piña, toronja) y verduras (espárragos, cebolla, ajo).

6 Realiza mucha actividad física e hidrátate lo suficiente. (No olvides que a más peso corporal más agua debes tomar).



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:
<https://n9.cl/fx9x3>





PIGGIS®

Alimentos de confianza

La Magia de la Navidad con Piggis





Nuria Vanegas

@dranuria

Ansiedad en la pareja ¿cómo detectarla?

La ansiedad es un trastorno caracterizado por episodios nerviosos y, en ocasiones, ataques de pánico. Estos suelen darse en momentos de elevada tensión o que el subconsciente determina como peligrosos.

¿Quiénes desencadenan ansiedad?

Las personas que soportaron maltrato o abandono en su infancia suelen padecer con más facilidad problemas de autoestima, inseguridad, ansiedad y miedo constante a fallar.

Nota:

Si tu pareja tiene ansiedad, lo verdaderamente útil consiste en empoderarlo, animándolo a enfrentarse a pequeños miedos. Recuerda, además, brindarle mucha comprensión y paciencia.

¿Cómo saber si tu pareja tiene problemas de ansiedad?

1. Se molesta por todo porque es demasiado crítico con él/ella mismo.
2. Pregunta con mucha frecuencia si lo quieres o le importas porque no se siente lo suficientemente seguro o correspondido.
3. Necesita de tu aprobación siempre.
4. Intenta hacerlo todo a la perfección porque de no ser así piensa que lo vas a dejar.
5. Está intentando continuamente “ponerte a prueba” para validar tu amor.
6. Tiene demasiados pensamientos intrusivos, lo cual termina desgastándolo y abrumándolo.
7. Intenta tener todo bajo control porque le brinda una falsa sensación de seguridad.



Deseo Navideño

MALL DEL RÍO HACE REALIDAD TU SUEÑO DE AUTO NUEVO



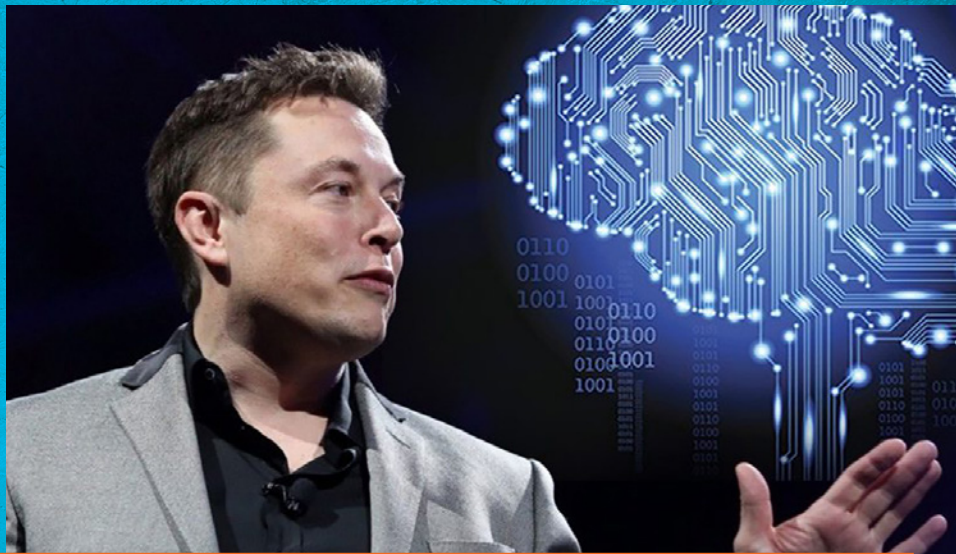
PARTICIPA POR CADA \$25 EN COMPRAS



mall del río



Elon Musk comenzaría a poner implantes en el cerebro humano en 6 meses



Con un video comunicado de su compañía Neuralink, Elon Musk aseguró que las pruebas para implantar chips cerebrales en humanos podrían comenzar en seis meses. El multimillonario sudafricano indicó que el dispositivo se encuentra “listo” y que solo falta la aprobación de la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos para realizar el primer implante. El fin del chip de Neuralink -que ya habría sido experimentado en monos- es permitir que los humanos se comuniquen con una computadora a través de sus pensamientos.

Fuente: www.eluniverso.com



COVID-19: ¿consumir una taza de café diaria podría prevenir el contagio?

Científicos de la Universidad de Jacobs, en Alemania, pudieron demostrar experimentalmente que el compuesto químico ácido 5-cafeoilquínico (cuyo nombre común es ácido clorogénico) que se encuentra en el café, obstaculiza la interacción entre la proteína de pico del virus del COVID-19 y el receptor ACE-2.

Los especialistas indicaron que se necesitan más estudios para determinar cuánto dura el efecto inhibidor del ácido 5-cafeoilquínico.

Fuente: www.infobae.com



LO BUENO DE *Compartir*





SONADO, EN LA FARÁNDULA

Destituyen a Miss Bolivia Universo por realizar comentarios discriminatorios



La aspirante boliviana a Miss Universo Fernanda Pavisic, fue destituida y deberá devolver la corona y los premios que recibió tras publicar en sus redes sociales comentarios considerados racistas y discriminatorios en contra de otras aspirantes al título mundial, entre ellas, la Miss Ecuador.



Shakira y Piqué sellan su acuerdo de separación en Barcelona

La cantante colombiana Shakira y el exfutbolista español Gerard Piqué firmaron el pasado jueves el acuerdo que permitirá a la artista poder establecerse con sus hijos, Milan y Sasha, en Miami (Estados Unidos).

El acuerdo se alcanzó después de meses de negociaciones entre los equipos de abogados de ambos tras su separación.



De boca en boca sale del aire

La televisión nacional empieza diciembre con una producción menos en su programación. El espacio de farándula *De boca en boca*, de TC Televisión, emitió hasta la tarde del miércoles 30 de noviembre su último programa al aire.

Según afirma Rafael Cuesta, gerente general de TC Televisión, los altos costos de producción son la razón principal para sacar de su parrilla a este programa.

PROTECCIÓN ANTI VIRUS



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.

LA PREFECTA DEL GUAYAS PRESENTÓ UN PROGRAMA DE VIVIENDA PARA LOS GUAYASENSES

La prefecta del Guayas, Susana González, presentó el programa urbanístico Casa Blanca, un proyecto que se desarrolla a pocos minutos de Guayaquil, en la vía Durán-Yaguachi y que contribuye a la generación de empleo, la dinamización de la economía y la reducción del déficit habitacional en el país.



Inversionistas del proyecto junto a la prefecta del Guayas, Susana González.

Mobile360 Latin America



Daniel Hajj, director general de América Móvil.

AMÉRICA MÓVIL IMPULSA LA TRANSFORMACIÓN DIGITAL

En la sesión inaugural del Mobile360 Latin América de la GSMA (Organización Mundial de Telecomunicaciones Móviles y Conectividad), el director general de América Móvil, Daniel Hajj, resaltó la importancia de seguir innovando y robusteciendo su infraestructura tecnológica con mayor cobertura.

ASAMBLEA NACIONAL OTORGA GALARDÓN AL ALCALDE DE DAULE

Como un homenaje justo y merecido, la Asamblea Nacional entregó al Dr. Wilson Cañizares, alcalde de Daule, la Condecoración Dr. Vicente Rocafuerte, una de las máximas distinciones que otorga el legislativo por su gran aporte al ejercicio profesional y ejemplar desempeño en cargos públicos.



Ab. Luis Almeida, Dr. Wilson Cañizares, Dra. Zolanda Plusas y Ab. Pablo Muentes.

P

EL SABOR MAESTRO

McCormick®

Síguenos en:  

Otro productor:  Alimec.



El mejor sabor te espera
para celebrar

#LaMagiaDelSabor