

### Revelaciones de

## Cynthia

1.- "Estoy próxima a cumplir 18 años en medios televisivos. Empecé desde muy jovencita en GamaTv, fui parte de un programa llamado Conectados junto a Junior Monteiro, Juancho, Maluly Valdivieso y Cecilia Calle".

2.- "Yo ya me despedí de la farándula con De Boca en Boca. Sin embargo, estoy muy agradecida porque trabajar en ella me permitió cumplir sueños, criar a mi hijo, ayudar a mi familia y por supuesto, ganarme el cariño de la gente".

3.- "Últimamente he tenido problemas de salud por temas emocionales. Desde que me enteré que Miguel (Cedeño) estaba enfermo entré en shock. Fue muy impactante ver a una persona tan cercana y querida como se apagaba. También, el tema laboral me afectó".

**4.-** "La salida de Boca en Boca no la esperábamos. El equipo estaba muy bien consolidado, teníamos proyectos a largo plazo, había ventas y rating".



5.- "Una de las etapas en la TV que más amé fue ser parte del noticiero de la comunidad en Teleamazonas. La comunidad al no ser tan formal te permite estar de manera tan cercana con las personas, ir a sus barrios, escuchar sus necesidades y ayudarlos".

**6.-** "Por respeto a mi hijo, siempre habrá cosas que preferiría no decir".

7.- "Yo soy superaburrida, no me gusta ir a fiestas, tampoco beber y fumar. Prefiero despertarme temprano y hacer ejercicios".

8.- "No soy de cambiar de pareja a cada rato, a mí me gustan las relaciones largas".

**9.-** "Más que soñar con un matrimonio, lo que disfruto es la vida en pareja, viajar, ir al cine, comer rico; definitivamente soy enamorada del amor".





¿Quién es la persona que más necesitas en tu vida? A mi hijo Max.

de preguntas

¿Tienes algún miedo? A los lugares cerrados, en especial aviones y ascensores.

¿Has sido infiel alguna vez? Nunca, gracias a Dios.

Si pudieras borrar alguna experiencia negativa de tu vida, ¿cuál sería? No aprovechar totalmente los momentos en familia.

¿Cuál fue el último libro que leíste? "Cómo hacer que te pasen cosas buenas", de Marian Rojas.

¿Qué parte de tu cuerpo te gusta más y por qué? La pompis y las piernas porque siempre me las halagan, y yo digo que por algo ha de ser (risas).

¿Si fueras un producto cómo te venderías? "Te llenará de energía y será siempre leal a ti, pero no cualquiera la puede adquirir", (risas).





Saber + Salud



Dr. Washington Alemán

 $@dr_waleman$ 



## Aumento de casos de VIH en Ecuador

El Ministerio de Salud anunció recientemente un aumento de detección de casos de VIH en Ecuador. Estos resultados se pueden interpretar de diferentes formas, la primera como una mejora en el diagnóstico de la enfermedad y la segunda, como un repunte a consecuencia de la pandemia.

¿Por qué la pandemia generó un aumento de casos?

Porque todos los recursos se concentraron en la lucha contra el coronavirus, descuidando los controles y programas dirigidos hacia otras enfermedades.

El VIH es también consecuencia de problemas sociales como la violencia intrafamiliar, las adicciones y la migración.

¿Cuáles son los pasos que debería tomar la población para no seguirse infectando de VIH?

- La base es la educación. Y aquí están inmersas las autoridades, los maestros y los padres de familia para promover salud a través de medidas de prevención integrales.
- Evitar el alcohol y las drogas. Se ha comprobado que en países donde el consumo de alcohol es limitado hay menos actos sexuales y por ende,

bajo impacto de enfermedades de transmisión sexual.

• En el caso de haber mantenido una relación sexual de riesgo existe la profilaxis pre exposición. Se trata de medicamentos antirretrovirales que reducen las probabilidades de contraer VIH. Evidentemente para acceder a este tipo de tratamiento necesitas solicitar ayuda en cualquier Unidad Municipal o del Ministerio de Salud.

"Tener salud no es curar enfermedades sino prevenirlas".



Contenido extraído del programa Qué Pasa con Mariela. Transmitido en Radio Fuego 106. 5 FM y MarielaTV.

www.marielatv.com Revista Mariela News | 5 | I









El Sorteo se realizará en vivo por Facebook Live de OrientalOficial el día Sábado 8 de julio de 2023











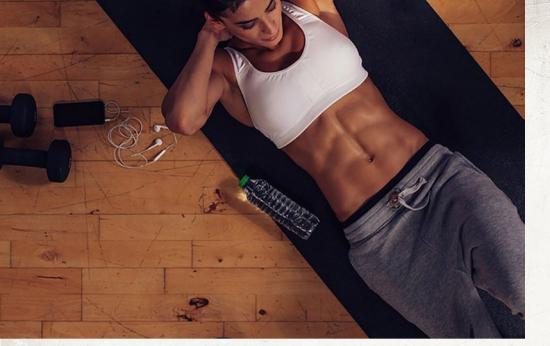


Conoce más en www.gruporiental.com



IMÁGENES REFERENCIALES

PROMOCIÓN VÁLIDA DESDE EL 1 DE MAYÓ HASTA EL 3Ó DE JUNIO DE 2023 - TODO EL TERRITORIO ECUATORIANO (EXCEPTO GALÁPAGOS)



Saber + Nutrición



Mafer García
@maferhealth



## Nutrición después de los 40

Las mujeres que llegan a los 40 generalmente piensan que para mantenerse regias deben comer poquito y hacer mucho más ejercicio, cuando en realidad lo único que están haciendo es desgastar sus músculos y demacrar su piel. Presta atención a estas recomendaciones:

- En esta década de tu vida normalmente experimentas cambios hormonales, por lo que el consumo de grasa saludable y antioxidantes como frutas, vegetales y carbohidratos integrales, te ayudará a equilibrarte.
- Los músculos te dan salud. Los ejercicios con pesas se vuelven imprescindibles a partir de los 40 para mantenerte tonificada y llena de vitalidad.
- Recuerda que después de entrenar, tus músculos quedan hambrientos, por lo que consumir proteína acompañada de carbohidrato te permitirá una mejor recuperación y desarrollo muscular.

"Las mujeres después de los 40 se olvidan de los carbohidratos cuando más deben consumirlos".

- No cenes tan tarde. Por ejemplo, si duermes a las 10 de la noche, tu última comida deberá ser máximo a las 8 de la noche, es decir, dos horas antes de acostarte.
- Si sufres de digestión lenta, no olvides comer fibra, grasas saludables y un tip que siempre funciona: tomar dos vasos de agua en ayuna.

"Recuerda que mientras más musculo tengas, más fácilmente quemas calorías".



Contenido extraído del programa Qué Pasa con Mariela. Transmitido en Radio Fuego 106. 5 FM y MarielaTV.

www.marielatv.com Revista Mariela News 7 1





Saber + Psicología



Martha Martínez

@marthamartinezhidal go



# CONSEJOS PARA VIVIR LA SOLEDAD EN PLENITUD

Para muchos la soledad es dolorosa, como seres sociales estamos acostumbrados a compartir la vida con otros. Sin embargo, la clave se encuentra en comprender que, la propia felicidad no va de depender de los demás, sino de cómo cada persona construye la mejor versión de sí mismo, y luego compartirla con aquellas que añadan valor a su vida.

## "ESTODAVÍA MÁS ESPANTOSA LA SOLEDAD DE DOS EN COMPAÑÍA",

RAMÓN DE CAMPOAMOR.



#### Toma en cuenta estas recomendaciones:

Disfruta de tu propia compañía. En soledad nace la libertad real, la creatividad, la concentración, el bienestar y el poder descubrir tus verdaderos gustos y disfrutarlos a plenitud. Este estado también te facilita conocer tus miedos, prejuicios y trabajar en ellos.

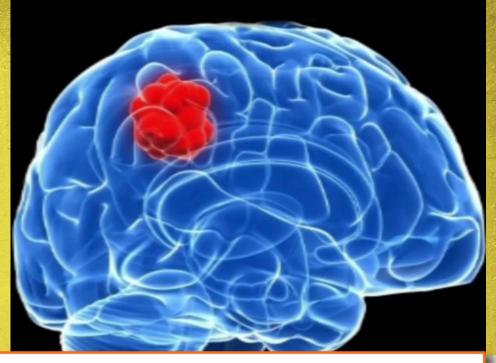
Gusta de ti misma. Para poder manejar la soledad es necesario que trabajes en el concepto de autoestima. Por lo tanto, mírate al espejo, date la libertad de aceptarte sin entrar en comparaciones con otros cuerpos.

Cultiva la parte espiritual. La espiritualidad te ayudará a descubrir el propósito de tu vida, a sentirte en paz y a sobrellevar los tiempos difíciles.

**Sé leal.** En la vida se cosecha lo que se siembra, así que si eres una persona amable, leal y confiable, ten por seguro que siempre tendrás una mano amiga que esté dispuesta a estar a tu lado sobre todo en momentos de dificultad.

www.marielatv.com Revista Mariela News | 9 | I

Científicos consiguen que quimioterapia penetre en el cerebro contra un tumor mortal



Un equipo de científicos de la Northwestern University, en Estados Unidos, ha conseguido por primera vez abrir la barrera hematoencefálica para conseguir que la quimioterapia más potente llegue al cerebro para tratar los gioblastomas, el tumor cerebral más agresivo y común.

Precisamente, uno de los principales obstáculos hasta ahora para tratar ese tumor mortal había sido no poder permear la barrera hematoencefálica, que protege al cerebro de la mayoría de medicamentos.

Fuente: www.eluniverso.com



China desarrolla el carro más barato del mundo

La tecnología china ha desarrollado un vehículo eléctrico que se considera el más barato del mundo (1,131 dólares), se comercializa por internet (Alibaba) y se lo envía en paquete para que su dueño lo arme en casa. Pesa 323 kilos y dentro de sí pueden ir a bordo tres personas.

Fuente: www.expreso.com

10 | Revista Mariela News



## LOS MOMENTOS MÁS ICÓNICOS DE LA CORONACIÓN DEL REY CARLOS III





Unos 2.300 invitados presenciaron la ceremonia religiosa, entre ellos la primera dama estadounidense Jill Biden, el presidente brasileño Luiz Inácio Lula da Silva y los reves Felipe VI y Letizia de España.





Para una ocasión tan importante, la esposa del príncipe Guillermo ha querido reivindicar la figura de su predecesora Lady Di, luciendo unos pendientes de perlas y diamantes que heredó ella.



Londres amaneció el sábado 6 de mayo engalanado para acoger la ceremonia de coronación en la Abadía de Westminster de los reves del Reino Unido, Carlos III y Camila, un ritual milenario que se celebra por primera vez en el siglo XXI.



Lejos quedaron las imágenes cómplices con su hermano, Príncipe William... Harry quedó relegado en la tercera fila durante la coronación de Carlos III y tampoco participó del saludo desde el balcón de Buckingham.

Katy Perry protagonizó uno de los momentos más divertidos y bochornosos. Ăl llegar al legendario templo, la cantante lució confundida y frustrada por no encontrar el asiento que los responsables de protocolo le habían asignado para asistir a la coronación.



## INVIERNOH



Desinfectante Concentrado

con REPELENCIA NATURAL

si huele a limpio... huele a



Encuéntralo en los principales supermercados del país.

### HYUNDAI APERTURA DOS NUEVOS CONCESIONARIOS EN MANTA Y GUAYAQUIL

Hyundai Ecuador, fortalece su presencia en Ecuador con la inauguración de sus nuevos concesionarios en Manta y Guayaquil. Estas aperturas son el resultado de su alianza estratégica con el distribuidor Vallejo Araujo, quienes comparten la misma visión de ofrecer una experiencia única de compra.



Miguel Ángel Ortiz, jefe de Ventas de Camiones; Irene Paguay, coordinadora de Marketing y Héctor Quiroz, gerente de Marketing de Hyundai.



#### Ismar Kourroski, director general de Hoteles Oro Verde; Edmundo Kronfle, presidente ejecutivo de Hoteles Oro Verde; Daniel Villafuerte, gerente general de Hotel del Parque y Casa Julián y Ramón Salto, chef corporativo de Hoteles Oro Verde.

### CASA JULIÁN RENUEVA SU IMAGEN

El restaurante ecuatoriano No. 78 en la lista 50 Best Latin America's Restaurants 2022, renovó su imagen con nuevos espacios e innovaciones en su carta principal y de cocteles. Un estilo colonial combinado con detalles soft tropical es el que identifica al nuevo salón del restaurante.

### PRODUBANCO IMPLEMENTA UN NUEVO CANAL DE ATENCIÓN

Produbanco, pone a disposición de sus clientes un nuevo canal de atención presencial. Se trata de los CNB PagoÁgil, Corresponsales No Bancarios, habilitados en diferentes establecimientos comerciales con la capacidad de receptar depósitos, permitir retiros en efectivo, entre otros beneficios.



