

# Mariela

Digital   
Edición No. 176 - Año 3

NEWS

LOS DE...  
Re...  
Angel...  
De regres...  
a Miami  
Diseñadores  
califican SU look  
Erika Velez  
Una mujer de mar en el mundo... nos cuenta su próximo reto  
D...  
cómo usarlos  
• Colores neo  
• Accesorios juvenil...  
para adultos

MARIELA  
nutri + beauty EDITION  
¡QUÉ HIJOS!  
de los famosos  
Saman...  
la hija del Ec...  
Don Alfonso  
EL SECRETO DE LA FELICIDAD  
Trendy  
URBAN  
CHIC

MARIELA  
Viteri  
¡Un sueño hecho realidad!

MARIELA  
EL PUMA  
vuelve  
a rugir  
Luis  
Abreu  
Bolivar, el  
conquistador  
Mujeres  
DE IMPACTO  
Sonia / Michela / Alejandra

MARIELA  
Especial gastronómico  
A LOS BELLOS  
DE LA TELE  
¿qué les gusta  
comer?  
COMIDAS AL DÍA  
¿por qué mejor  
metabólicas  
Inocencia  
INTERVISTA  
testimonio  
de una eme...  
verdada  
Más que...  
sigu...  
Su vida no...

MARIELA  
REVELACIONES DE ORO  
MUJERES  
DE PORTADA  
TE  
COPIE  
ESE  
look  
DAVID  
Painoso  
Renace  
encers  
SECRETOS

MARIELA  
Pamel...  
CORTE  
EMBARAZAD...  
VIVA GUAYAS...  
los princi...  
de la m...  
¿SEXO ABURRIDO?... IN...  
Motiva a tu hijo sin sob...

¡CELEBRAMOS  
18 AÑOS JUNTO A TI!



De Frente

# ¡Celebramos CON ORGULLO 18 años de Revista Mariela!



1

En 2006, nació Revista Mariela, impulsada por la visión de Mariela Viteri, en una época dorada para las revistas femeninas. En poco tiempo, nos consolidamos gracias a nuestro contenido auténtico y a nuestras deslumbrantes portadas.



2



3



4



5



6



7

En largas jornadas de consejos editoriales, seleccionábamos meticulosamente a los personajes dignos de ser destacados y los temas que resonarían con nuestras lectoras. Cada producción fotográfica era un despliegue de creatividad y pasión, transformando nuestras páginas en verdaderas obras de arte.

Desde sus inicios, nuestra revista se ha propuesto ser la guía perfecta para la mujer contemporánea: útil, positiva y entretenida. Siempre a la vanguardia, en 2020 dimos un paso audaz hacia la evolución digital, asegurando nuestra relevancia y conexión con nuestras lectoras a través de contenido valioso y accesible.

Hoy celebramos no solo nuestra trayectoria, sino también a cada uno de los que han sido parte de esta historia. ¡Por muchos años más de inspiración y creatividad!





## Aquí el top 18 de las mejores portadas:

- 1.- Año 2006: Mariela Viteri junto a sus hijos Marielita y Ricardo Mórtola.
- 2.- Año 2008: Mirella Cesa.
- 3.- Año 2009: Carla Sala.
- 4.- Año 2009: Andrea Fiallos.
- 5.- Año 2010: Alexa Altgelt.
- 6.- Año 2011: Daniel Betancourt y Nathalie Zevallos.
- 7.- Año 2011: Carolina Jaume.
- 8.- Año 2012: Doménica Saporiti.
- 9.- Año 2012: Flor María Palomeque.
- 10.- Año 2012: Estéfani Espín.
- 11.- Año 2012: Pamela Cortés.
- 12.- Año 2012: Érika Vélez.
- 13.- Año 2013: Constanza Báez.
- 14.- Año 2017: Nena Gutiérrez.
- 15.- Año 2018: Ricardo Mórtola Viteri, Dalo Bucaram Pazmiño, Roberto Chávez Palomeque, Diego Jairala Valdivieso, Alejandro Kenig Sabaté y Matías Barker Solines.
- 16.- Año 2019: Mariela Viteri.
- 17.- Año 2019: Virginia Limongi.
- 18.- Año 2019: Alejandra Jaramillo, Michela Pincay y Sonia Luna.





## ¿POR QUÉ LAS HECES DE PALOMA SON TAN PELIGROSAS PARA TUS PULMONES?



Dr. Iván Chérrez  
@doctorcherrez



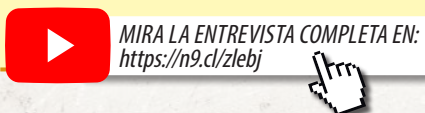
La caca de paloma puede causar enfermedades pulmonares intersticiales, siendo la más común la neumonitis por hipersensibilidad. Esta inflamación en los pulmones se genera por la exposición constante a plumas y excrementos de diversas especies de aves, así como a hongos y bacterias que pueden encontrarse en aires acondicionados.



Dr. Germánico Zambrano  
@drgermanicozambrano

## ¿QUÉ HACER CUANDO NI EL PENE NI EL VIAGRA FUNCIONAN?

Es importante ser realistas: la edad sí afecta la frecuencia, calidad y fuerza de las erecciones, pero no significa que se pierdan por completo. En estudios realizados en Colombia, Ecuador y Venezuela, se encontró que hasta un 50% de las personas mayores de 40 años experimentan fallas ocasionales, y entre un 10% y un 20% presentan disfunción eréctil severa. Aunque existen nuevos tratamientos, si no hay mejoría, se recomienda buscar terapia psicológica. Un sexólogo puede trabajar con la pareja para abordar estos problemas de manera efectiva.



Dr. Edgar Lama  
@dredgarlama

## ¿SE PUEDE MORIR POR ESTRÉS?



Sí, el estrés puede ser fatal, sobre todo cuando se suma a factores de riesgo como una vida sedentaria, colesterol elevado o excesos recientes, como consumir alcohol o alimentos grasos. El estrés extremo puede aumentar peligrosamente la presión arterial, lo que puede causar un accidente cerebrovascular debido a la ruptura de placas en las arterias cerebrales. Además, si la persona sufre de problemas cardíacos no tratados, el aumento de presión podría desencadenar en un infarto.



Contenido extraído del programa *Qué Pasa con Mariela*. Transmitido en Radio Fuego 106.5 FM y MarielaTV.



Si huele a limpio... huele a:

# Kalipto®



**24**  
Horas  
de fragancia

## Nueva Fragancia





## RED FLAGS para identificar el miedo a la soltería



Boris Ledesma  
@boris.ledesma



La anuptafobia (miedo a la soltería) puede tener su origen en la infancia, relacionado con el débil vínculo que tuviste con tu madre, lo que podría haber dejado heridas emocionales. Aquí las señales:

- Tienes problemas de autoestima.
- Te genera mucho estrés asistir solo a reuniones de trabajo o familiares.
- Si estás casado, permites que tu pareja te trate mal por miedo a estar solo.
- Eres excesivamente controlador.
- Tienes un miedo constante a que tu relación fracase por tu culpa.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:  
<https://n9.cl/31vuz>



Dra. Julieta Sagnay

## ¿NADA TE CAUSA PLACER? PODRÍAS ESTAR PADECIENDO ANHEDONIA

La anhedonia es un síntoma del trastorno bipolar tipo 2, caracterizado por estados depresivos intensos que llevan a las personas a perder la motivación para vivir. Pueden pasar días en la cama, tratando de escapar de sus pensamientos, debido a que su cerebro no produce la neuroquímica necesaria para sentir ánimo. Si se busca ayuda a tiempo, este trastorno puede tratarse; sin embargo, muchos padres confunden estos síntomas con vagancia.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:  
<https://n9.cl/h411m>



Martha Martínez  
@marthamartinezhidalgo

## ESTO ES LO QUE DEBES HACER SI TE HAN PUESTO LOS CACHOS



La postura debe ser clara: la relación se ha roto y es hora de cerrar ese capítulo. Es fundamental ser radical y optar por la separación. Una vez tomada esta decisión, quien engañó debe pedir perdón, buscar ayuda y esforzarse al máximo para convencer a la otra persona de darle otra oportunidad. A partir de ahí, es crucial trabajar en el perdón, entender qué llevó a la infidelidad y reconstruir una nueva relación.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:  
<https://n9.cl/ram613>



# NUEVOS SABORES TRENDY



Encuétralo en: **mi comisariato** **MEGAMAXI** **SUPERMAXI**

Síguenos en:    
[www.milanoecuador.com.ec](http://www.milanoecuador.com.ec)

Otro producto:  Alimec.



## ¿Cómo absorber mejor la vitamina C?



Bruno Sánchez  
@brunonutricion

Para quienes toman vitamina C, tengo una excelente recomendación: dividir las cápsulas o efervescentes en dos, tomando una por la mañana y otra por la noche para mejorar la absorción. Generalmente, estas pastillas contienen al menos 500 mg, pero las mujeres absorben alrededor de 185 mg y los hombres aproximadamente 300 mg. Esto implica que se pierde casi el 80% del producto, por lo que dividir la dosis resulta más efectivo.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:  
<https://n9.cl/9m3hu>



Jessica Orellana  
@nutrisalud\_ec

## ¿ES POSIBLE REVERTIR LA HIPERTENSIÓN?

Cuando hay una predisposición genética, existe un período de reciente diagnóstico en el que es posible revertir los niveles de presión alta e incluso eliminar la medicación. He tratado a pacientes en esta situación, especialmente jóvenes cuyo sobrepeso y sedentarismo son las causas. Si comienzan a mejorar estos factores, es muy probable que el cardiólogo les indique que dejen la pastilla, ya que estarán regulando su presión arterial de forma natural.



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA EN:  
<https://n9.cl/0x62c1>



Paola Sánchez  
@nutricionistapaolasanchez

## ¿Qué suplemento ayuda a aumentar el colesterol bueno?



Hay personas que, a pesar de mantener un buen estilo de vida y realizar ejercicios de fuerza, no logran incrementar sus niveles de colesterol bueno. En esos casos, suelo recomendar dosis de Omega 3 entre 2000 y 3000 mg. Además, es importante aumentar el consumo de pescado al menos dos veces por semana, incorporar una cucharada diaria de semillas y consumir frutos secos y aguacate.



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





# MAYOR - FRESCURA - Y SABOR



Encuétralo en:

**mi**  
comisariato

**MEGAMAXI**  
LO MÁXIMO!

**SUPERMAXI**  
el placer de comprar



## La soledad aumenta un 31% el riesgo de demencia, según un estudio



Un estudio financiado por el Instituto Nacional de Salud Mental de EE. UU. revela que la soledad persistente aumenta en un 31% el riesgo de desarrollar demencia y en un 15% las posibilidades de deterioro cognitivo. La investigación analizó los autoinformes de soledad y la salud neurológica de más de 600,000 personas a nivel mundial, destacando el impacto negativo de la soledad en el envejecimiento cerebral.

**Fuente:** [www.infobae.com](http://www.infobae.com)



## Cuál es la proteína responsable de la pérdida de masa muscular y el envejecimiento

La búsqueda de una vida más larga y saludable ha llevado a los investigadores a identificar la proteína IL-11, relacionada con la pérdida de masa muscular y el envejecimiento. Publicado en la revista Nature, el estudio demuestra que la IL-11, una proteína proinflamatoria, desempeña un papel crucial en el envejecimiento de los ratones, y su bloqueo puede aumentar la esperanza de vida en un 25%. Este hallazgo podría ser clave para prolongar la longevidad humana.

**Fuente:** [www.infobae.com](http://www.infobae.com)



## Emotiva sesión solemne del Gobierno por las Fiestas de Guayaquil

En la Gobernación del Guayas, se llevó a cabo la sesión solemne en conmemoración de los 204 años de Independencia de Guayaquil, organizada por el Gobierno Nacional.



En su discurso, el presidente enfatizó el arduo trabajo que lleva a cabo el Gobierno Nacional en pro del bienestar de los guayaquileños, destacando logros en áreas como becas, créditos productivos, obras agrícolas y sociales, así como en educación y salud.



Uno de los momentos más aplaudidos fue la condecoración de Álvaro Noboa, quien recibió la Medalla de la Orden Nacional en el grado de Gran Cruz, reconociendo su labor social y empresarial.



Durante la ceremonia, se otorgaron condecoraciones a destacados ciudadanos, entre ellos Angélica Crujilán, propietaria de la picantería El Pez Volador, quien recibió el reconocimiento por Mérito al Emprendedor.



La joven patinadora Samia Álava fue reconocida con la condecoración al Mérito Deportivo, mientras que la atleta paralímpica Kiara Rodríguez recibió la Medalla de la Orden Nacional al Mérito en el grado de Gran Oficial.





MIRA TODOS LOS VIERNES UN NUEVO  
CAPÍTULO POR EL CANAL DE YOUTUBE

MARIELA TV



@marielaviteri  
@fmradiofuego  
@revistamariela



/MarielaViteri  
/Fuego 106.5 FM



@marielaviteri  
@fuego106.5  
@revistamariela



# Jennifer Tutivén, ¡Reina de Guayaquil!

**Eres una niña disciplinada. ¿Cómo llegaste a ser reina de Guayaquil?**

Ser reina de Guayaquil ha sido un sueño para mí desde los 7 años. A mi mamá también le encantaban los certámenes, así que, con ese impulso y apoyo de mis padres, dije: "Algún día estaré allí". Empecé en el mundo de la danza, luego en el modelaje, pero los certámenes tienen un propósito que va más allá de la belleza.

**Eres una mujer bella en todo sentido, y lo más encantador que tienes son tus ojos dormilones, al estilo Marilyn Monroe. ¿Son parte de tu magia!**

¡Qué linda, no me lo habían dicho antes!

**Lo que más me llamó la atención es que la primera persona que te halagó y te hizo creer en ti fue tu mamá.**

Durante el certamen, mi mamá entraba a mi cuarto todas las mañanas y me decía: "¿Cómo está de ánimos mi reina de Guayaquil?". Una semana antes del evento le pedí: "Mami, ya no me diga reina de Guayaquil, imagínese que no gane y me quede un trauma de por vida". Pero ella me respondió: "No, tú serás mi reina de Guayaquil".



www.marielatv.com



MIRA LA ENTREVISTA COMPLETA  
<https://n9.cl/fia4l>



**Lo decretó... ¿Y piensas lanzarte para Miss Ecuador?**

Dios mediante, sí. Está en mis planes participar en Miss Universe Ecuador, pero por ahora quiero concentrarme mucho en este sueño de ser Reina de Guayaquil.

**Es raro ver a alguien que estudie medicina y participe en certámenes de belleza. ¿Qué especialidad te gustaría seguir?**

El mundo está lleno de oportunidades. Desde pequeña he soñado con ser neurocirujana.

**¡Una neurocirujana y reina de belleza! ¡Te deseamos muchos éxitos!**



## *La M.I. Municipalidad de Guayaquil rinde homenaje a su ciudad con un gran evento*



*La sesión solemne del Municipio de Guayaquil por los 204 años de Independencia se llevó a cabo en la Plaza Bicentenario, en el centro de la ciudad. El alcalde Aquiles Alvarez estuvo acompañado por la vicealcaldesa Blanca López, la prefecta del Guayas, Marcela Aguiñaga, y otras autoridades locales.*



*La Municipalidad otorgó la condecoración "M.I. Municipalidad de Guayaquil: Jaime Nebot Saadi" a la Benemérita Sociedad de Beneficencia de Señoras, al ingeniero Bruno Leone Pignataro, al doctor Humberto Moya Flores y a la deportista Kiara Rodríguez España.*



*Durante su intervención, el alcalde Alvarez destacó la historia de la gesta independentista y la República de Guayaquil, así como la inversión de USD 210 millones en obras públicas, mencionando más de 20 sectores beneficiados.*



*La parte artística fue amenizada por los artistas Mau Sánchez y Gerardo Morán, junto a la Orquesta Filarmónica de Guayaquil.*



LO

## SONADO EN LA FARÁNDULA

### Jennifer Lopez da su primera entrevista tras el divorcio con Ben Affleck



En una entrevista con Nikki Glaser para Interview Magazine, Jennifer Lopez habló sobre su vida personal tras su divorcio con Ben Affleck. Aunque no lo mencionó directamente, describió su proceso emocional como devastador pero necesario. Agradeció a sus fanáticos por su comprensión tras la cancelación de su tour, considerando ese periodo como uno de los más duros de su vida, pero fundamental para su recuperación.



### Shakira rompe récord con su nuevo video de 'Soltera'

Shakira sigue marcando hitos en su carrera con el debut de su videoclip *Soltera*, que ha alcanzado el récord de mayor visualización para un video latino en solitario en 2024, con 4.5 millones de reproducciones en las primeras 24 horas. La cantante barranquillera continúa demostrando su influencia en la industria musical.



### La supuesta 'maldición de Beyoncé' y su conexión con Sean 'Diddy' Combs

En las últimas semanas, las redes sociales, han difundido la idea de una "maldición" de Beyoncé relacionada con el caso del rapero Sean Diddy Combs, acusado de tráfico sexual. Según esta teoría, los artistas que ganan un Grammy en la misma categoría que Beyoncé deben mencionarla en su discurso y ofrecerle una disculpa pública para evitar represalias. Aunque no hay pruebas que respalden esta teoría y ni Beyoncé ni Jay-Z han comentado, la polémica ha llevado a la cantante a perder miles de seguidores en Instagram.





# LO BUENO *de Compartir*

