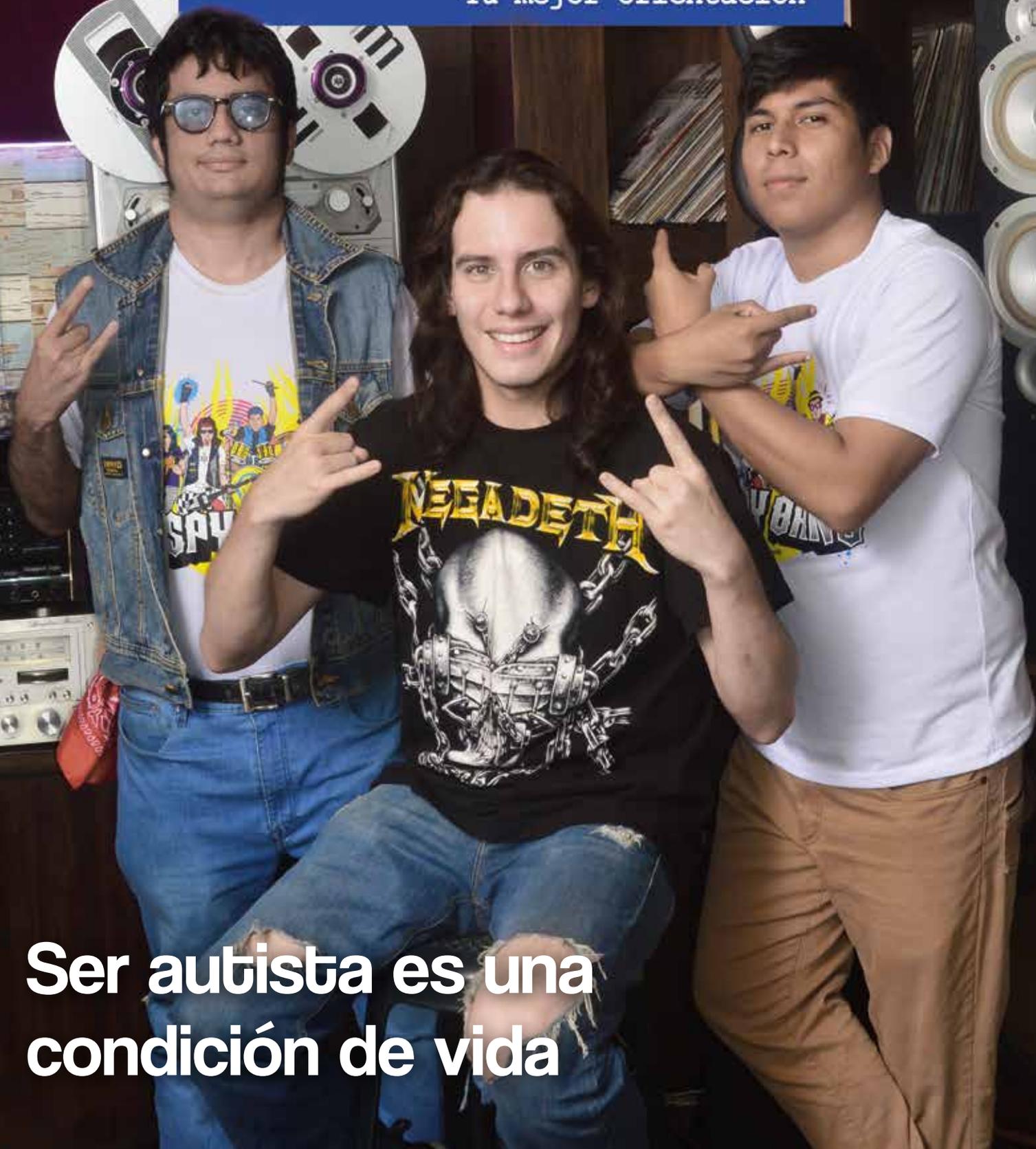


# Vive!

Tu mejor orientación

09-2024-No. 249



**Ser autista es una  
condición de vida**

+ Entrega

(Proyectos)

**RESPALDO =**

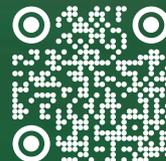
$x = 2 - y \sqrt{\text{Tiempo}}$

=

**T R A N Q U I L I D A D**

**70 años**

*Valorando lo que para ti, es invaluable.*



## No. 249 **Contenido**



**10**

### **PREVENCIÓN**

Claves para ahorrar energía en tiempos de crisis



**16**

### **MI HISTORIA**

Ser autista es una condición de vida

### **5 DE TODO UN POCO**

### **6 TERCERA EDAD**

Desafíos y oportunidades para el adulto mayor

### **8 EN PAREJA**

¿Cómo afrontar momentos difíciles en pareja?

### **14 YO OPINO**

Llegar a la nueva longevidad

### **22 EVENTOS**



### **ORIENTACIÓN**

Adicción al trabajo: ¿cómo saber si lo padeces y qué hacer?

**12**



### **SALUD**

Prevención del suicidio: impacto de las redes sociales

**18**



### **NUTRICIÓN**

Antioxidantes para prevenir el envejecimiento prematuro del cerebro

**20**

## La responsabilidad

Estamos atravesando por momentos complicados en nuestra vida diaria, algo tan básico como la electricidad, que no la tomamos en cuenta porque es un servicio que al pagarlo lo tenemos disponible todos los días. Hoy el Ecuador enfrenta una crisis eléctrica, fruto de la falta de previsión de nuestros gobernantes.

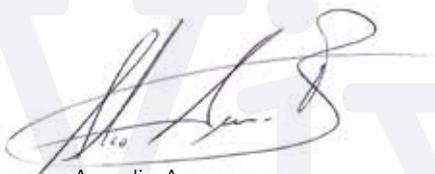
En estos momentos todos estamos buscando un culpable, que si fue "sultano" o "mengano", pero la única responsabilidad recae sobre nosotros los ciudadanos que con nuestro voto le damos el cargo a una persona para que saque adelante a este lindo y bendecido país. Un país que ha enfrentado guerras, terremotos y los embates de la naturaleza y que sigue de pie luchando. Un país de gente buena, trabajadora, solidaria que necesita de verdaderos patriotas que busquen las más altas dignidades para poner orden y hacer de Ecuador un lugar de paz y prosperidad.

Es momento de que empecemos a responsabilizarnos de nuestros actos y escojamos bien a quien será nuestro próximo presidente y asambleistas. No nos dejemos llevar por nuestras simpatías o antipatías, si es de aquí o de allá, instruyámonos y conozcamos el presente y pasado de los candidatos para poder tener una conclusión propia y no la que nos venden las redes sociales o medios de comunicación interesados en acomodarse en un nuevo gobierno.

En esta edición tuvimos la oportunidad de conversar con 4 jóvenes con Asperger, quienes pese a tener una condición de vida, decidieron asumirla y proyectarse personalmente con metas claras.

**«Que los gobernantes sepan asumir su responsabilidad, el riesgo y el honor de la paz y sepan alejar el peligro, la ignominia y la absurdidad de la guerra». Y conviertan sus corazones, «poniendo siempre el bien común en primer»,**

**Papa Francisco.**

  
Arcadio Arosemena  
aarsemena@revistavive.com

**Director**  
Arcadio Arosemena Robles

**Editor**  
Ángel Ayala

**Colaboradores**  
Carol Obando  
Lorena y Diego  
Marcelo F. Cabrera Jara  
María del Carmen Rodrigo  
Melissa Coto

**Directora de arte**  
Viviana Placencio

**Fotografía**  
Julio Navas

**Gerente comercial**  
Carol Abeiga de Arosemena  
publicidad@revistavive.com

**Asesor comercial**  
José Luis González

Compañía VIVIR S.A. VIVREV  
Nicolás González 501 y 6 de marzo  
editorial@revistavive.com

15.000 lectores

**Impresión**  
CODGRAF

## “La Eucaristía es el punto de partida y la cumbre de la vida comunitaria”

Durante el Congreso Eucarístico Internacional Quito 2024, Mons. Jaime Spengler, Arzobispo de Porto Alegre (Brasil) y presidente del Consejo Episcopal Latinoamericano (CELAM), ofreció reflexiones sobre la Eucaristía y los retos que enfrenta la Iglesia en América Latina.



El prelado enfatizó que en América Latina “somos una comunidad de fe, somos la Iglesia de Jesucristo”, que tiene a “la Eucaristía como punto de partida, mas también como la cumbre de la vida comunitaria, de la vida eclesial”.

■ ACI Prensa

## El SNAI Y La Conferencia Episcopal Ecuatoriana suscriben convenio

El Gral. Luis Eduardo Zaldumbide López, director general del SNAI, y el Mons. David de la Torre Altamirano, representante de la Conferencia Episcopal Ecuatoriana, suscribieron el Convenio Específico de Cooperación entre el Servicio Nacional de Atención Integral a Personas Adultas Privadas de la Libertad y a Adolescentes Infractores (SNAI) y la Conferencia Episcopal Ecuatoriana, a través de Cáritas-Ecuador.



El objetivo de este instrumento es permitir que las personas privadas de libertad (PPL), pertenecientes a la fe católica, accedan a la participación del culto, alabanzas y estudios bíblicos, a fin de crear comunidades vivas, participativas, propositivas y solidarias por medio de una vida sacramental, mediante la formación continua en la Palabra de Dios.

■ Conferencia Episcopal Ecuatoriana

## La Virgen más grande del mundo está en Argentina

Argentina tiene la imagen de la Virgen más grande del mundo. La Virgen del Valle mide 52 metros de altura, desde la base hasta la corona, y se encuentra a 5 mil 900 metros sobre el nivel del mar, en el cerro Ambato, en el Rodeo, Catamarca, Argentina.



La inauguración de este monumento tuvo lugar a inicios de septiembre, después de que concluyera su construcción, que tomó siete años. En el interior de la estructura se encuentra una capilla con un mirador de 360°, al que se llega después de subir 117 escalones.

■ Aleteia.

## La fe mueve montañas



Mons. Marcos Aurelio Pérez Caicedo, Arzobispo de Cuenca convocó a una jornada de oración el pasado 27 de septiembre, con la intención de pedir a Dios que llueva. Este llamado fue respaldado por miles de creyentes, quienes participaron además en una procesión y rezo por las calles de la Atenas del Ecuador.



Envejecer no es el final, sino una nueva etapa en nuestras vidas. ¡Debemos vivirla a plenitud!

# DESAFÍOS Y OPORTUNIDADES PARA EL ADULTO MAYOR

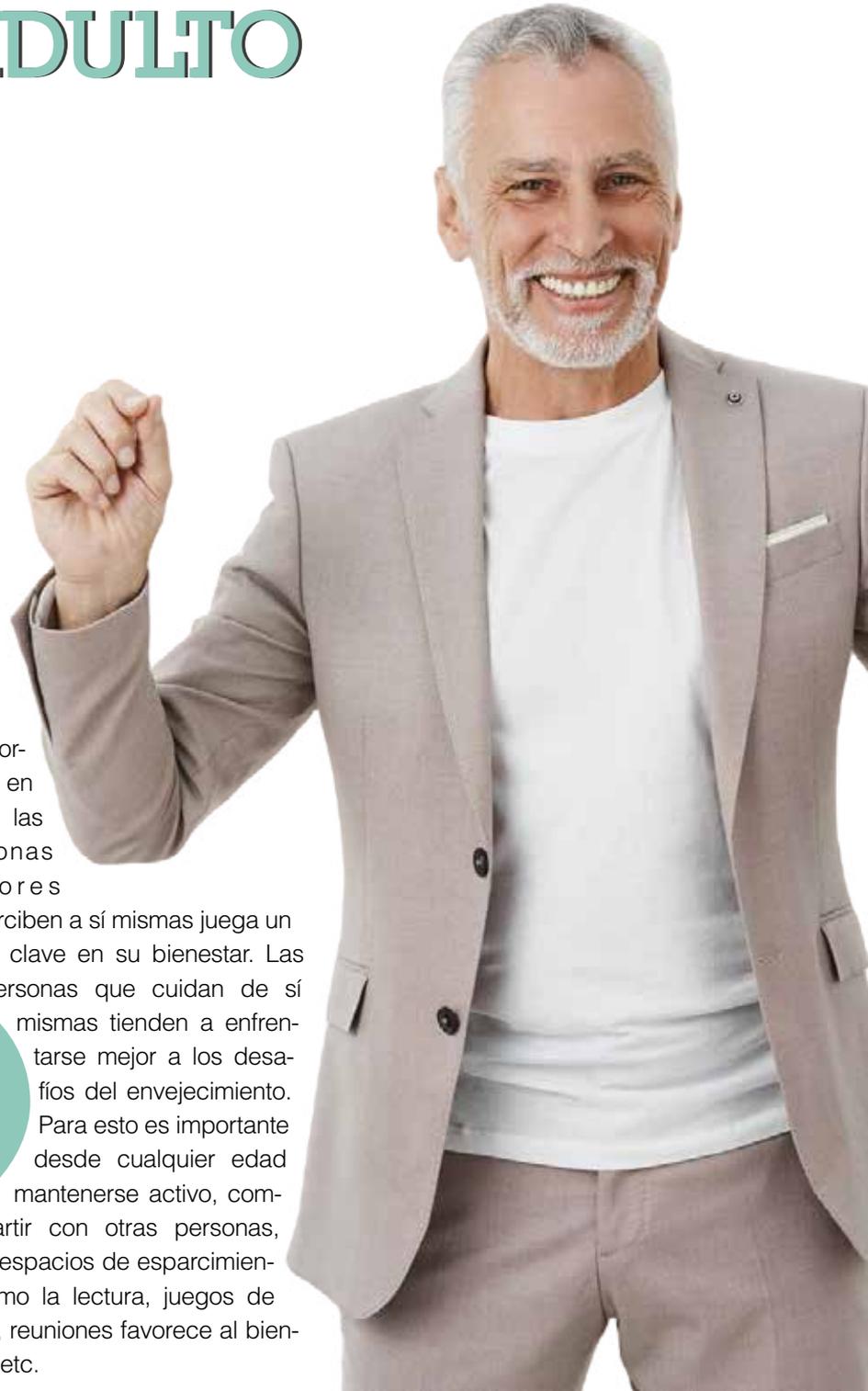
La tercera edad es una etapa de la vida con varios desafíos y también oportunidades. A medida que las personas avanzan en su edad, los cambios físicos, psicológicos y emocionales van haciéndose más evidentes y esto a su vez puede influir en su desarrollo de vida. Existen distintos cambios y existen muchas maneras de afrontarlos y también de prevenir que pasen a mayores.

Enfocándonos en aspectos psicológicos y emocionales es muy importante trabajar el autoconcepto, autoestima, y autoimagen. La sociedad impone estereotipos y etiquetas que pueden limitar y hacer sentir a las personas de la tercera edad como si ya no pudieran aportar o desarrollarse plenamente.

Es muy común escuchar comentarios discriminantes que pueden lastimar. Para esto es importante blindarse con una buena dosis de amor y resignificar el concepto de tercera edad y asumir que parte de la vida, es llegar a esta linda etapa, donde la sabiduría y experiencia se convierten en ingredientes de mucho poder.

**ES MUY IMPORTANTE TRABAJAR EL AUTOCONCEPTO, AUTOESTIMA, Y AUTOIMAGEN.**

La forma en que las personas mayores se perciben a sí mismas juega un papel clave en su bienestar. Las personas que cuidan de sí mismas tienden a enfrentarse mejor a los desafíos del envejecimiento. Para esto es importante desde cualquier edad mantenerse activo, compartir con otras personas, tener espacios de esparcimiento como la lectura, juegos de mesa, reuniones favorece al bienestar, etc.



## Entre los desafíos y oportunidades

Construir redes de apoyo es muy importante, porque la soledad y el aislamiento puede dar como consecuencia ansiedad y depresión. Actividades como el voluntariado y pertenecer a grupos comunitarios favorecen la calidad de vida aportando a nuevas perspectivas y activando la sensación de sentirse útil y cercano a otras personas.

La actividad física es uno de los mejores aliados, ya que no solo favorece la salud física, el fortalecimiento de los huesos y músculos, sino también a la salud mental y emocional.

Actualmente podemos ver que se están rompiendo estereotipos y cada vez son más las personas de la tercera edad que practican deportes.

Es muy importante que cada ciudadano desde su rol haga cambios positivos que contribuyan para que esta etapa tenga una mejor calidad y percepción. En muchas ocasiones y con la mejor intención se dicen o hacen cosas que no ayudan a que esto sea así.

Por ejemplo, muchas personas se dirigen a los adultos mayores como si estuvieran hablando con un niño o un bebé, usando diminutivos, elevando excesivamente el tono de voz, o clarificando conceptos de forma excesiva o innecesaria. Esto lleva a que la persona se retraiga y se sienta incomoda

evitando acercarse a los demás y afectando su autoestima.

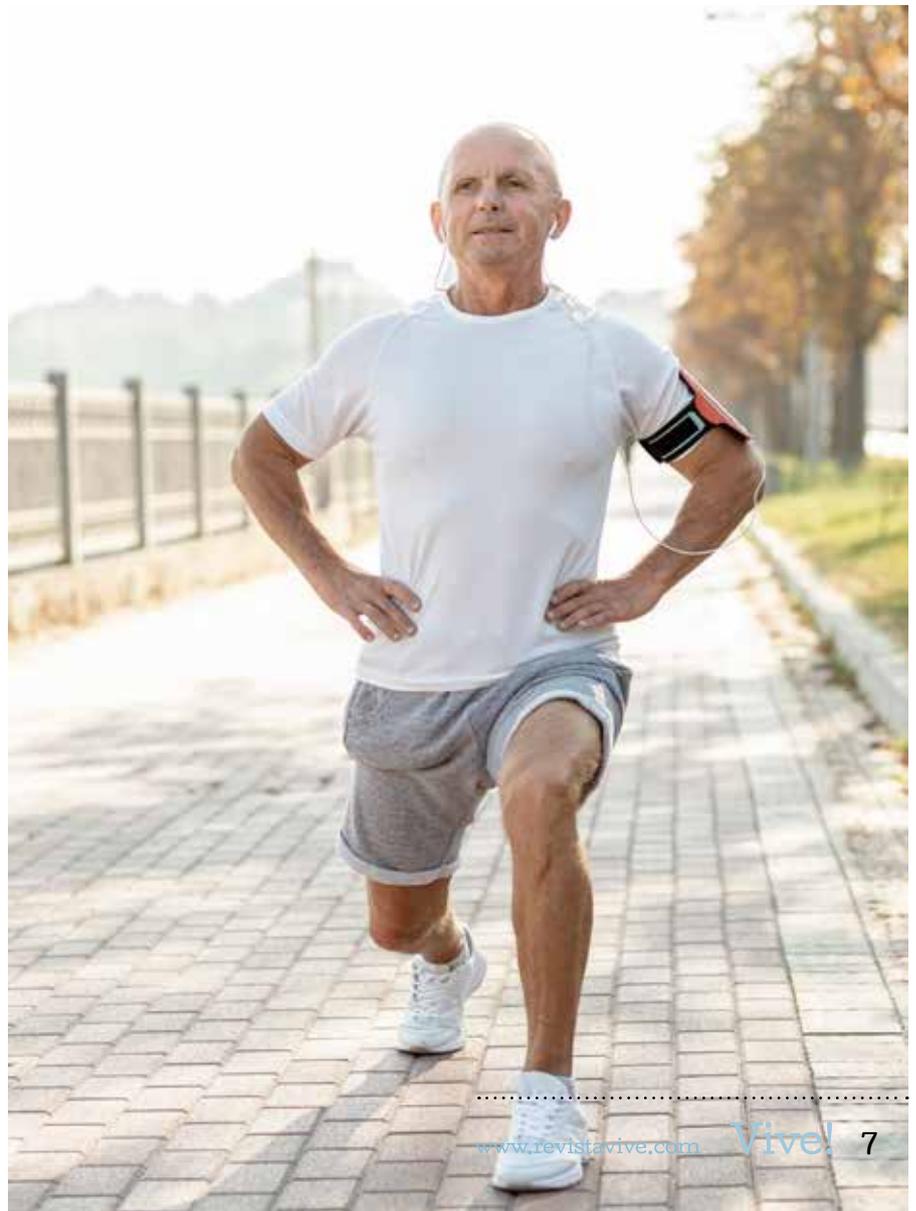
También es muy común que se les limite moverse o hacer cosas y en muchas ocasiones sin existir un impedimento médico. Está muy bien tener cuidados, sin embargo, actividades como levantarse de la silla, caminar son cosas que muchas personas pueden desarrollarlas sin problemas y entre más se subestime las capacidades de la otra persona menos probabilidad tendrá él o ella de atreverse a hacer cosas distintas.

Fomentar en la familia espacios para compartir, ver álbumes de fo-

tografías donde la persona pueda compartir sus historias pasadas ayuda a fortalecer los vínculos. Espacios de lectura conversaciones profundas, aprender nuevas habilidades mantienen a la mente en forma.

Tener chequeos médicos preventivos, harán que exista mejor calidad de vida. Teniendo en cuenta lo anterior podemos concluir que tanto la parte física como psicológica es importante, no son cosas que deben aislarse sino más bien, entender que si cuidamos de nosotros de forma integral podemos llegar o atravesar esta etapa de forma digna y agradable. **71**

LA ACTIVIDAD FÍSICA FAVORECE TAMBIÉN A LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL.



**Las crisis en las relaciones de una u otra manera estarán presentes, la cuestión es cómo hacerles frente y salir vencedores.**



# ¿Cómo afrontar momentos DIFÍCILES EN PAREJA?

Las pantallas y el uso del celular en las relaciones de pareja, especialmente para nosotros los jóvenes, pueden ser una aventura llena de momentos felices y también de desafíos. A medida que construimos nuestro camino juntos, es natural que surjan temas difíciles e incómodos. Así, abordar estos temas con honestidad y amor es crucial para fortalecer nuestra relación.

## **Afrontar momentos difíciles en pareja**

Aquí te ofrecemos algunos consejos prácticos para manejar estos momentos delicados, inspirados en la enseñanza del Papa San Juan Pablo II:

### **Practica la comunicación abierta y respetuosa**

El primer paso para enfrentar cualquier tema difícil es establecer una comunicación abierta. Hablar con

honestidad y respeto ayuda a evitar malentendidos y resentimientos.

Como San Juan Pablo II destacó en su encíclica Familiaris Consortio: «el amor verdadero exige que se comunique de manera sincera, sin ocultar nada». Es importante que ambos miembros de la pareja se sientan seguros para expresar sus pensamientos y sentimientos sin miedo a ser juzgados.

### **Escucha activa y empática**

La comunicación efectiva no es solo sobre hablar, sino, también, sobre escuchar. La escucha activa implica prestar total atención a lo que tu pareja está diciendo y tratar de entender sus emociones y perspectivas. En Familiaris Consortio, el Papa nos recuerda que «el amor se manifiesta en la comprensión profunda del otro». Practicar la empatía y validar los sentimientos de tu

**LA COMUNICACIÓN  
EFECTIVA NO ES SOLO  
SOBRE HABLAR, SINO,  
TAMBIÉN, SOBRE  
ESCUCHAR.**

pareja ayudará a resolver conflictos de manera más constructiva.

### Elige el momento y el lugar adecuado

Afrontar temas difíciles requiere el entorno adecuado. Evita discutir asuntos importantes en momentos de estrés o en lugares públicos donde puedan sentirse presionados. En cambio, busca un ambiente tranquilo y privado, donde ambos puedan estar relajados y enfocados. San Juan Pablo II aconseja, en *Amoris Laetitia*, que «los momentos de diálogo deben ser elegidos con cuidado para asegurar que cada uno pueda expresar sus sentimientos sin interrupciones».

### Mantén la calma y evita la culpa

Enfrentar temas difíciles puede ser emocionalmente intenso, pero es crucial mantener la calma. Evita caer en el juego de la culpa y las acusaciones. En lugar de señalar errores, enfócate en resolver el problema juntos. Recuerda las palabras de San Juan Pablo II en *Familiaris Consortio*: «el amor perdona siempre, y el perdón es el camino hacia la reconciliación». Abordar los problemas con un espíritu de cooperación y solución ayudará a fortalecer la relación.

### Sé paciente y da espacio para la reflexión

Algunas discusiones pueden requerir tiempo para ser procesadas y comprendidas completamente. Es útil dar espacio para que cada uno reflexione sobre los temas tratados y regrese a la conversación con una perspectiva más clara. San Juan Pablo II enfatiza en *Amoris Laetitia* que «el amor es paciente y comprensivo, y respeta el ritmo del otro en el proceso de crecimiento y entendimiento».

### Conclusión

Afrontar temas difíciles en la pareja es un desafío. Con comunicación abierta, empatía, paciencia y el apoyo adecuado, estos momentos pueden convertirse en oportunidades para crecer juntos. Estamos llamados a vivir el amor con la profundidad y la autenticidad que Cristo nos enseña. Al aplicar estos consejos y recordar las enseñanzas del Papa San Juan Pablo II, podemos enfrentar los desafíos con fe y esperanza, construyendo una relación fuerte y duradera.

Recuerda, el camino del amor verdadero no siempre es fácil, pero siempre es un viaje que vale la pena recorrer juntos. ¡Sigue adelante con confianza y trabaja día a día en tu relación de pareja! **V!**

ALGUNAS  
DISCUSIONES PUEDEN  
REQUERIR TIEMPO PARA  
SER PROCESADAS.





# Claves para ahorrar ENERGÍA EN TIEMPOS DE CRISIS

La crisis energética en Ecuador ha generado la necesidad urgente de implementar medidas para reducir el consumo eléctrico en los hogares. Dado el incremento en la demanda de energía y las limitaciones en la generación de recursos, el ahorro energético no solo es fundamental para aliviar la presión sobre la red, sino también para reducir costos y proteger el medio ambiente.

Según Marcelo Cabrera, coordinador de la maestría de energías renovables de la UIDE, adoptar

**ADOPTAR  
HÁBITOS MÁS  
EFICIENTES EN EL USO  
DE LA ELECTRICIDAD ES  
CLAVE PARA MITIGAR  
LOS EFECTOS DE ESTA  
CRISIS.**

hábitos más eficientes en el uso de la electricidad es clave para mitigar los efectos de esta crisis y contribuir a un futuro más sostenible para el país. A continuación, se detallan 10 recomendaciones para ahorrar electricidad en los hogares ecuatorianos, lo que puede ser especialmente útil en estos tiempos de crisis energética:

- Aprovechar la luz natural; para ello abrir las cortinas y persianas durante el día para aprovechar al máximo la luz solar y reducir la necesidad de iluminación artificial.



- Utilizar luces LED; se recomienda sustituir las bombillas incandescentes y fluorescentes por las luces LED, que consumen hasta un 80% menos de energía y duran más tiempo.

- Desconectar aparatos electrónicos en desuso, ya que muchos siguen consumiendo energía en modo de espera o standby. Para ello es importante leer el manual de operación de los electrodomésticos y aparatos electrónicos.

- Utilizar la lavadora y lavavajillas con cargas completas y en ciclos de baja temperatura. Estos aparatos consumen más energía al calentar el agua.

- De ser factible y si está en las posibilidades económicas, adquirir refrigeradores eficientes, en la cual se permita ajustar la temperatura del refrigerador entre 3 y 5 °C y del congelador entre -15 y -18 °C para un rendimiento eficiente

**SE RECOMIENDA  
SUSTITUIR  
LAS BOMBILLAS  
INCANDESCENTES Y  
FLUORESCENTES POR  
LAS LUCES LED.**



sin gastar energía de más. Se recomienda utilizar electrodomésticos con eficiencia energética.

- Para ciudades de la costa y oriente, donde la temperatura ambiente es elevada, mantener el aire acondicionado a 24°C. Cada grado adicional reduce el consumo energético y puede bajar el costo de la factura de electricidad. Recordar que técnicamente, las condiciones estándares es a 25 °C.

- Con respecto al aislamiento de ventanas y puertas, es importante asegurarse de que estén bien cerradas y selladas para evitar la fuga de aire acondicionado o calefacción.

- En caso de usar calentadores de agua eléctricos; se recomienda ajustar la temperatura del calentador de agua a unos 60°C. Considerar instalar temporizadores para que solo funcione cuando sea necesario.

- Planificación del uso de la energía, para ello se recomienda

usar los aparatos más grandes, como lavadoras y hornos, en horarios fuera de los picos de consumo eléctrico, lo cual puede reducir la carga en la red eléctrica y ahorrar dinero en la factura.

- En la medida de lo posible, instalar paneles solares. Aunque requieren una inversión inicial alta, en el largo plazo disminuyen significativamente el consumo de energía eléctrica; además que actualmente se tienen algunos beneficios cuando se realizan conexiones de este tipo en los hogares. [VI](#)



**Hay una línea muy angosta entre ser un buen empleado y el ser un adicto a las labores que se te asignan en la empresa o negocio.**



Existe una diferencia entre largas jornadas de trabajo y exceso de trabajo habitual e incontrolado. ¿Pero dónde está el límite? Los empleadores aman a la gente trabajadora.

En una cultura que a menudo promueve la actividad laboral constante como determinante del éxito, la línea entre una laboriosidad saludable y una adicción al trabajo destructiva puede ser peligrosamente delgada. Ser llamado adicto al trabajo a menudo se considera incluso un motivo de orgullo.

Pero para algunos, la necesidad obsesiva de trabajar les lleva a

dedicarse a ello a costa de todo lo demás. La salud, las relaciones e incluso la calidad del trabajo se ven afectadas. Es un alto precio a pagar. Las investigaciones incluso muestran que los adictos al trabajo son menos productivos que sus colegas con una actitud y un enfoque más saludable hacia las tareas profesionales.

Hace muchos años, el problema se detectó en Japón, donde se observó el fenómeno del *karoshi* (muerte por exceso de trabajo). Un informe japonés de 2016 decía que hasta 1/5 de los japoneses corren

riesgo de sufrir esto. Pero el problema afecta a todos en casi todo el mundo.

### **La adicción al trabajo y las enseñanzas de la Iglesia**

La Iglesia Católica ha enfatizado durante mucho tiempo en el valor del trabajo como medio para realizar la humanidad y servir a los demás. Sin embargo, centrarse excesivamente en el trabajo a expensas de la salud, las relaciones familiares y la vida espiritual se considera incompatible con las enseñanzas de la Iglesia. El Papa Juan Pablo II en su encíclica *Laborem Exercens* (1981) enfatiza que

**LOS ADICTOS AL TRABAJO SON MENOS PRODUCTIVOS QUE SUS COLEGAS.**



## Perspectiva espiritual

La adicción al trabajo puede percibirse como una forma de crisis espiritual, donde el trabajo se convierte en un sustituto de una verdadera relación con Dios, comienza a ser un fin en sí mismo. La Iglesia te anima a buscar el equilibrio en tu vida profesional y personal y a cultivar tu vida espiritual a través de la oración y los sacramentos.

## El camino hacia la salud

Luchar contra la adicción al trabajo requiere comprender que el valor de una persona no depende únicamente de sus logros profesionales. Vale la pena hacer una revisión periódica del tiempo que dedicas al trabajo y otras áreas de tu vida.

Y si una cosa se entrelaza con la otra, de modo que sentimos que trabajamos sin parar, incluso podemos buscar la ayuda de un especialista que nos ayude a separarlas nuevamente. Es importante encontrar tiempo para el descanso, la recreación y el fomento de las relaciones con los seres queridos. <sup>VI</sup>



el trabajo debe servir al hombre y no al revés. Como él escribió:

«La primera base del valor del trabajo es la persona misma, su sujeto. Esto trae inmediatamente consigo una conclusión muy importante de carácter ético: si bien es cierto que el hombre está destinado y llamado a trabajar, sobre todo el trabajo es ‘para el hombre’, y no el hombre ‘para el trabajo’». (Laborem Exercens, punto 6).

Así, la Iglesia advierte contra el peligro de convertir el trabajo en un ídolo que, en lugar de aportar plenitud, conduce al agotamiento espiritual y emocional.

## Señales de advertencia de adicción al trabajo

La adicción al trabajo se manifiesta de varias maneras. Aquí hay algunas señales de advertencia:

**LA IGLESIA  
ADVIERTE QUE, EN  
LUGAR DE APORTAR  
PLENITUD, CONDUCE AL  
AGOTAMIENTO ESPIRITUAL  
Y EMOCIONAL.**

- ✳️ Pensar constantemente en el trabajo, incluso en el tiempo libre y durante el descanso.
- ✳️ Descuidar las relaciones familiares y sociales en favor del trabajo.
- ✳️ Sentirse ansioso o culpable al descansar o realizar otras actividades no relacionadas con el trabajo.
- ✳️ Síntomas físicos de fatiga, como problemas para dormir, dolores de cabeza o fatiga crónica.



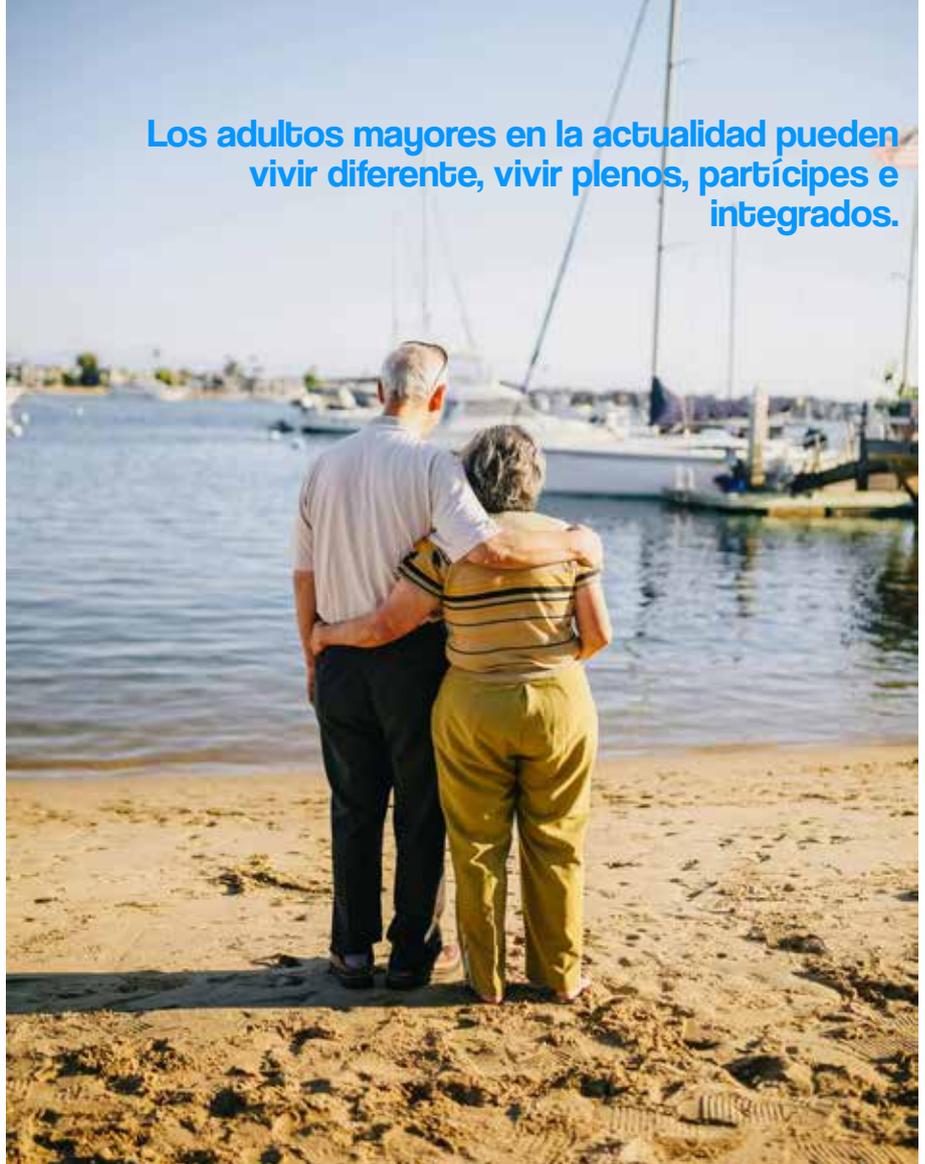
Tengo 44, soy joven, desde algunas miradas, desde otras ya estoy mayor, desde la mía me siento bien y estoy en paz con mi cuerpo y los desgastes que la vida trae para cada etapa.

Siento la perimenopausia respirarme en la nuca, llenándome de calores e irritabilidad, he comenzado este año a suplementarme como antes no lo he hecho, me ha dado vergüenza comentar en voz alta que hace calor, que me pasen los lentes para leer algo y ver la miradas y sonrisas de los demás y decir: “¡uh! Ya te llegó”. Estas situaciones han hecho que yo comience a preguntarme: ¿Cómo prepararme para la tercera edad o debo decir nueva longevidad?

Teóricamente me faltan 21 años, ¿será muy pronto? La experiencia de trabajar con adultos mayores, el seguimiento de estudios sobre la llegada a esta edad y la observación a los seres amados que transitan este momento me permite decir que NO, no es muy pronto para prepararme y llegar a los 65 llena de vida, ganas y dignidad.

Es importante tener claro que actualmente “la vejez” o la tercera edad ha comenzada a ser nombrada como la nueva longevidad debido a que hay una reconceptualización de este periodo de la vida, los años que siguen a la jubilación en nuestra realidad son años en los que bajo ninguna circunstancia nos volvemos obsoletos, por el contrario, podemos comenzar a conceptualizarlos como

Los adultos mayores en la actualidad pueden vivir diferente, vivir plenos, participes e integrados.



# Llegar a la nueva longevidad

los años del descanso de las obligaciones laborales.

El tema acá es que para llegar felices a ese periodo y mantener el sentido de la vida, deberemos haber vivido muy bien los años previos, es decir, debemos habernos conocido lo suficiente como para saber cómo queremos disfrutar ese tiempo, los últimos estudios sobre la nueva longevidad, por favor consultar al Dr.

Diego Bernardini, nos hablan de darle sentido a estos años, “no es de vivir más, si no, de vivir mejor”, afirma Bernardini.

DEBEMOS HABERNOS CONOCIDO LO SUFICIENTE COMO PARA SABER CÓMO QUEREMOS DISFRUTAR LA VEJEZ.

## Prepararte para la nueva longevidad

Leer a Bernardini, escuchar y observar me ha dado algunos tips de cómo prepararme para mis años venideros:

1. Tener una rutina constante, que me ayude a organizarme y a repar-

tir mi tiempo entre las actividades que puedo hacer para mí y para los demás.

## 2. Autocuidarme:

**a. Físicamente:** el deporte me va a permitir sostenerme y sentirme útil y autónomo.

**b. Espiritualmente:** profesar una creencia que me conecte con un grupo que comparta mi fe.

**c. Socialmente:** mantenerme conociendo gente de diferentes edades y sobre todo cuidar a la gente de mi edad. Si aumento mis amigos siempre perteneceré a un grupo o compartiré con gente para lograr disfrutar el aquí y ahora.

**d. Intelectualmente:** mantenerme aprendiendo nuevos temas o actividades.



**3.** Conocer lo suficiente lo que me gusta y no para poder decidir por mí mismo.

**4.** Comprender que el cuerpo tiene un desgaste natural, incluso si lo cuido y lo mantengo, con esta comprensión, los desgastes propios de cada fase podrán ser atendidos, suplidos y aceptados.

**5.** Reformular qué es ser un adulto mayor comprendiendo que no solo

cruza por las apariencias, sino, por la decisión de cada uno a cómo vivir esta etapa.

Sin más que aportar y agradecida de que en la actualidad haya formas más amplias de ver esta fase de mi vida me despido, no sin antes recomendar la serie Sin límites, de Chris Hemsworth en Disney+ ahí la prueba de que todos vamos al mismo lugar y debemos estar preparados. [vi](#)



## TALLERES CORTOS

Transforma tus habilidades en oportunidades de crecimiento



### INYECTOLOGÍA

Martes 1 de octubre  
9h00 a 12h00  
Inversión: \$34,50



### CUPCAKES NAVIDEÑOS

Sábado 26 de octubre  
9h00 a 13h00  
Inversión: \$30



### MENÚ NAVIDEÑO

Sábado 09 de noviembre  
9h00 a 13h00  
Inversión: \$50



### PANADERÍA NAVIDEÑA PANETTONE Y ROSCA DE REYES

Sábado 16 de noviembre  
9h00 a 13h00  
Inversión: \$30

**El Asperger es algo que comparten todos los miembros esta banda, condición de vida que los inspira e impulsa a nunca rendirse.**



# Ser autista es una condición de vida

Hace 5 años un grupo de jóvenes con Asperger decidieron unir sus talentos y empezar a transmitir sus pensamientos y sentimientos creando una banda de rock neurodivergente, ASPY BAND. Ellos son Sebastián Mancilla (baterista), Andrew Lau (teclado, segunda voz y guitarra), Juan Diego Navia Bruzzone (guitarra principal y vocalista) y Daniel Trujillo (bajo y coros).

Si bien Juan Diego y Daniel se conocieron desde pequeños y fueron descubriendo su amor por la música a través de un videojuego llamado guitar hero, es en las terapias a las que asistían con la maestra Elisa Andrade, donde ella identifica esos talentos e incorpora a Andrew y Sebastián. Ella les enseñó a ensamblar y a saber manejar sus tonos de voz.

“Al ver que sonábamos bien, decidimos formar la banda. Nosotros somos Asperger, autismo de nivel uno, buscamos una palabra que nos defina y pensamos en aspy y así formamos el nombre Aspy Band”, expresa Juan Diego quien es el vocalista principal de la banda.

## Conociendo a los miembros de la Aspy Band

Juan Diego recuerda que desde los 6 años tuvo una inclinación por la música, por ello sus padres al ver que esto le gustaba y que tenía el talento decidieron apoyarlo enviándolo a distintas academias de música. “Para nosotros durante una terapia la música es lo que más nos une y nos permite expresar nuestros pensamientos y sentimientos”, afirma Juan Diego.

Andrew viene de una familia de músicos y desde temprana edad tuvo una inclinación hacia el teclado, hecho que fue promovido por su madre especialmente. Esto lo llevó a estudiar en conservatorios para convertirse en multiinstrumentista. “La música es lo único que tengo y es lo que me llena, es una gloria, es lo mejor que hay...”, comenta Andrew.

Sebastián se inició a los 6 años en una academia de música y se inició tocando guitarra y teclado, pero él buscaba un instrumento que realmente lo ejecutara bien, porque no le fue bien con la guitarra y decidió pro-

**LA MAESTRA ELISA ANDRADE, IDENTIFICÓ LOS TALENTOS DE LOS CHICOS.**

bar con la batería. En ese momento los profesores se acercaron a su padre y le dijeron: “su hijo no es de cuerdas, es de percusión, cómprele una batería”.

Daniel ingreso a una academia donde empezó a tocar la guitarra, pero a raíz de ser parte de Aspy Band optó por el bajo. Inicialmente sus prácticas las realizaba en una aplicación, pero al recibir la donación de los instrumentos para la banda, empezó recién ahí a usar el bajo... Desde entonces ha ido perfeccionando la técnica para convertirse en el bajista de la banda.

## Su pasión por el rock

Poder tocar música los ayudó a descubrir una sensación especial, algo que los elevaba y liberaba. “El rock es un género musical que nos permite expresarnos desde nuestro corazón y mente, para así expandir esa energía interior”, expresa Juan Diego.

Todos tienen gran influencia de bandas de rock se-  
tenteras y ochenteras, como: Queen, Aerosmith, Nirvana, Yes, entre otras, esto más su gusto por el metal, influyó en afianzarse en este género musical que hoy tocan y que está plasmado en su primer gran éxito Cara de Pollo, que ya está disponible en Spotify.

Hace un par de años fueron invitados a un festival virtual, donde solo participaban bandas con músicos con Asperger, Aspy Band era la única banda integrada 100% por músicos con esta condición, lo cual llamó mucho la atención de los productores.



En el 2023 su cover de la canción Cuando seas grande de Miguel Mateos, llamó la atención de este músico y los invitó al programa en su canal digital Unísono TV.

Actualmente ninguno tiene enamorada pero están esperando a la chica de sus sueños y esperan poder conquistarla con su nueva canción La chica que siempre soñé. Todos desean seguir produciendo más canciones para nuevos álbumes o Eps.

Hoy su mayor anhelo es llegar a Los Ángeles a un festival de bandas The NAMM show que se realiza en enero de cada año. En este 2024 no alcanzaron a inscribirse y esperan poder trabajar, registrarse y ser aceptados para el festival del 2026.

SU MAYOR ANHELO ES LLEGAR AL FESTIVAL DE BANDAS THE NAMM.



## Fundación Aspy Ecuador

Adicionalmente a su desarrollo musical estos jóvenes junto a sus padres están trabajando en crear una fundación, Aspy Ecuador, donde desean ayudar con terapias artísticas y transmitir su amor por la música a niños, jóvenes y adultos que tienen su misma condición de vida.

“Recuerden que no es tener autismo o Asperger, es ser autista o ser Asperger porque es una condición de vida. Naces, creces, te reproduces y mueres con ella, ya es parte de tu identidad y para nosotros es una bendición finaliza”, Juan Diego.

¡Larga vida al rock y al metal muchachoooooooooosss! 

## Redes

[https://www.youtube.com/@aspy\\_band](https://www.youtube.com/@aspy_band)  
[https://www.instagram.com/aspy\\_band/](https://www.instagram.com/aspy_band/)  
[https://www.tiktok.com/@aspy\\_band](https://www.tiktok.com/@aspy_band)

El incremento del suicidio en menores tras la pandemia obliga a revisar, entre otros factores, su acceso al mundo digital.



# Prevención del suicidio: IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año se registran más de 700.000 suicidios a nivel global, lo que subraya la necesidad de esfuerzos concertados para abordar este problema.

En Ecuador, el Ministerio de Salud reporta que más de 1.000 personas mueren anualmente por heridas autoinfligidas, y estima que por cada suicidio consumado hay cerca de 20 intentos. Estas cifras alarmantes reflejan la gravedad del problema a nivel local y la importancia de tomar medidas preventivas.

La Dra. María Victoria Félix, psicóloga del Hospital de los Valles, señala

**LAS REDES SOCIALES PUEDEN APOYAR, PERO TAMBIÉN DAÑAR LA AUTOESTIMA Y CAUSAR ANSIEDAD.**

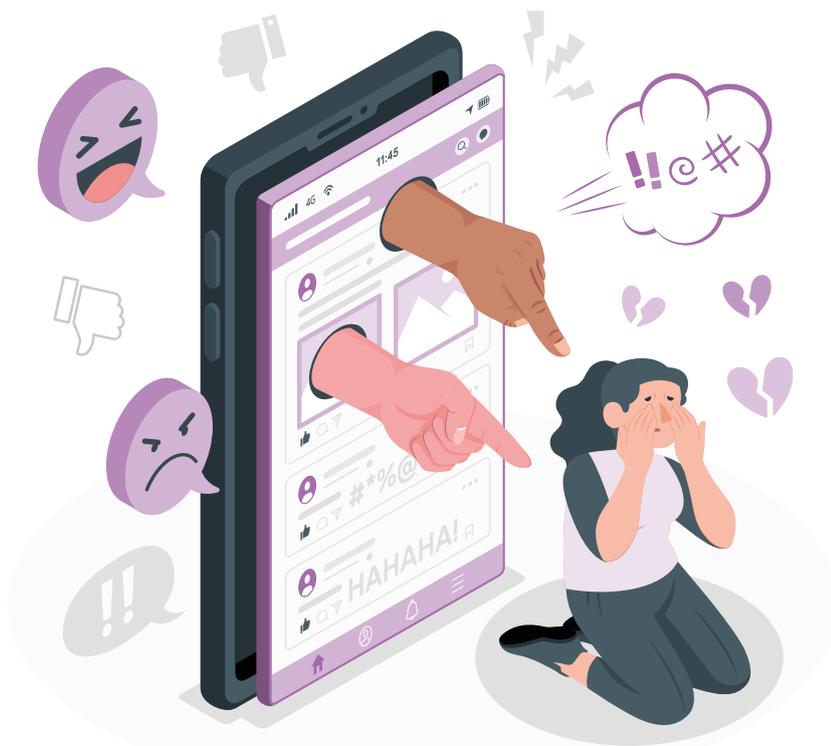
que el aumento en los intentos de suicidio puede atribuirse a una combinación de factores complejos, entre los que se incluyen están: trastornos de salud mental no tratados, presión socioeconómica y experiencias traumáticas.

La especialista destaca, además, el papel crucial que juegan las redes sociales en la salud mental de las personas. “Si bien estas plataformas pueden ofrecer apoyo social y acceso a información valiosa, también pueden convertirse en espacios donde con contenido dañino que afecte a la autoestima, generando ansiedad y depresión”, añade la psicóloga.

## Impacto de las redes sociales

Las redes sociales ejercen un impacto profundo en la salud mental, por lo que es crucial estar alerta a los efectos que pueden tener en el bienestar emocional:

- **Ciberacoso (Cyberbullying):** Una de las formas más dañinas de acoso en línea, donde individuos son atacados, humillados o amenazados a través de redes sociales.
- **Acceso a contenido dañino:** Algunas plataformas permiten la difusión de contenido que glorifica o normaliza el suicidio, la autolesión y otros comportamientos destructivos.
- **Efecto de contagio (Suicide Contagion):** La exposición a historias de



suicidio en redes sociales puede desencadenar un «efecto contagio», donde las personas que ya están en riesgo consideran el suicidio como una opción.

- Adicción a las redes sociales: La adicción a las redes sociales puede llevar al aislamiento social, disminución del contacto cara a cara, alte-

ración del sueño, y un aumento en la ansiedad y depresión.

### Signos de alerta

Ante esta problemática, la doctora enfatiza la importancia de detectar a tiempo las señales de alerta de posibles intentos de suicidio. Algunos signos de alarma incluyen:

- Menciones frecuentes sobre la muerte.
- Cambios en el comportamiento.
- Publicaciones en redes sociales que sugieren una despedida inusual.
- Estados de ánimo inusuales, como: depresión, irritabilidad, ansiedad, etc.
- Cambios bruscos de humor.

“En estos casos, la familia y la comunidad tienen un rol crucial al proporcionar apoyo emocional y estabilidad. La compasión, la comprensión y la acción son fundamentales tanto para quienes están en riesgo como para sus seres queridos”, comenta la experta.

Félix subraya que, si se utilizan de manera efectiva, las redes sociales pueden ser herramientas poderosas para la prevención del suicidio. Estas plataformas pueden servir como una plataforma para difundir información sobre líneas de ayuda y servicios de apoyo psicológico, además de fomentar la creación de comunidades de apoyo donde los usuarios compartan sus experiencias y reciban el apoyo necesario. **V!**



# Antioxidantes para prevenir el envejecimiento prematureo del cerebro



Existen dos tipos de envejecimiento, el primario que es gradual e inevitable y se produce a lo largo de la vida y el secundario o envejecimiento prematuro que se refiere a los diferentes cambios que ocurren en el cuerpo de manera temprana produciendo deterioro de las capacidades fisiológicas, cognitivas y motoras, el cual viene desencadenado por malos hábitos que tienen como consecuencia el padecimiento de enfermedades, por lo tanto, este se puede prevenir.

Con el paso del tiempo y la edad, el cerebro disminuye de tamaño, se pierden neuronas y hay alteraciones en la producción de hormonas y neurotransmisores. Uno de los cambios más significativos es que se produce la pérdida de muchas de las conexiones entre neuronas y van perdiendo la capacidad de regenerarse. Otra consecuencia es la acumulación de proteínas en forma de agregados que tienden a depositarse tanto dentro como fuera de las neuronas desencadenando la aparición de enfermedad de Alzheimer o Parkinson.

Un hábito esencial para prevenir el envejecimiento prematuro del cerebro es la alimentación y podemos lograrlo

si la practicamos de manera correcta mediante el consumo de alimentos saludables y ricos en antioxidantes. Este tipo de nutrientes son sustancias que tienen la capacidad de neutralizar radicales libres los cuales son causantes de enfermedades crónicas y envejecimiento, estos se generan por procesos normales del cuerpo debido a la exposición a factores ambientales como radiación, contaminación, estrés y mala alimentación provocando daño celular.

## Alimentos ideales para evitar el envejecimiento prematuro

Para obtener beneficios de una dieta rica en antioxidantes y prevenir el envejecimiento prematuro del cerebro es importante incluir el consumo de:

- Frutas y vegetales de colores intensos y variados por ejemplo frutos rojos, manzanas, zanahorias, pimiento rojo, amarillo y verde, espinacas que contienen vitamina C y E, carotenoides y flavonoides.
- Frutos secos y semillas por ejemplo las almendras, nueces, avellanas y semillas de chía contienen vitamina E y selenio.

CON LA EDAD, EL CEREBRO PIERDE NEURONAS Y ACUMULA PROTEÍNAS, CAUSANDO ALZHEIMER O PARKINSON.

•Grasas saludables por ejemplo el aguacate, aceite de oliva extra virgen y aceite de coco extra virgen contienen vitamina E y C y polifenoles.

•Granos integrales por ejemplo la avena, arroz integral y el trigo integral contienen polifenoles y selenio.

•Legumbres por ejemplo frijoles, garbanzos y lentejas proporcionan vitamina C y E y polifenoles.

•Pescados y crustáceos por ejemplo salmón, trucha, cangrejos de río y langostas contienen astaxantina.

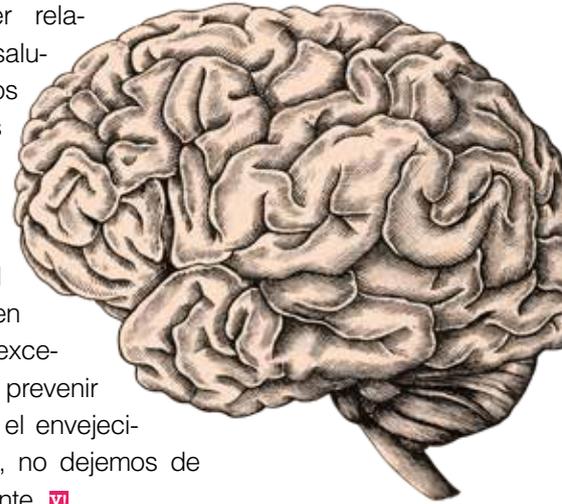
•Té verde por ejemplo té matcha contiene polifenoles y catequinas.

En caso de ser necesario, de manera individualizada y si el caso lo amerita se podría utilizar la suplementación de estos antioxidantes sería como complemento mas no como sustituto, debido a que los nutrientes deben consumirse principalmente de alimentos en la dieta.

Es importante recordar antes de continuar practicando un hábito si este nos está ayudando o perjudicando en nuestra salud porque todo lo que hacemos o no hacemos tiene su consecuencia en nuestro cuerpo, por eso esco-

LA  
SUPLEMENTACIÓN DE  
ANTIOXIDANTES PUEDE  
COMPLEMENTAR, PERO  
NO REEMPLAZAR, LOS  
NUTRIENTES DE  
LA DIETA.

ger alimentos ricos en antioxidantes para mantenernos saludables a través de nuestra dieta nos beneficia grandemente en la prevención de enfermedades crónicas y degenerativas que aceleran el envejecimiento, a su vez este hábito debe ir acompañado de otros hábitos saludables como dormir bien, mantenernos hidratados, realizar actividad física, tomar sol para la producción de vitamina D, leer, tener relaciones sociales saludables, cuidar los niveles de estrés y de exposición a contaminación y radiación. Sin duda la variedad de antioxidantes en la dieta son una excelente opción para prevenir el daño celular y el envejecimiento prematuro, no dejemos de incluirlos diariamente. **VI**



PRODUCTO  
NUEVO

PRUEBA NUESTROS  
HELADOS

Delportal

¡COMPRA YA!  
POR NUESTRA  
APP DELPORTAL



¿AÚN NO LA TIENES?

¡DESCARGA YA!  
APP DELPORTAL

DISPONIBLE EN Google Play | Descárgalo en el App Store



CONOCE NUESTROS LOCALES Y HORARIOS DE ATENCIÓN:

- Moderna Plaza (Vía a Samborondón, km. 2,5) • La Joya • Villa Club •
- Bosques de La Costa (Vía a la Costa, km. 9,8) 07h30 a 22h30
- Av. Fco de Orellana (Kennedy Norte) 07h30 a 21h00
- C.C. La Piazza (Samborondón) 07h30 a 22h00
- Gómez Rendón 08h00 a 21h00

Delportal  
SUPERMERCADOS  
Más Fresco. Más Cerca.



### **BANKARD**

#### **Lanza una tarjeta exclusiva en alianza con PYCCA**

La tarjeta Bankard Visa Pycca surge de una colaboración estratégica entre Bankard de Banco Bolivariano y Grupo Pycca, que incluye a las marcas Pycca, Etnia Cosmetics, Polipapel y Pet Station. “Nos enorgullece lanzar la nueva tarjeta Bankard Visa Pycca, un producto que refleja nuestro compromiso de ofrecer soluciones financieras que se adaptan al estilo de vida de nuestros tarjetahabientes”, comentó Eduardo Coronel de Lemos de Bankard de Banco Bolivariano.



### **GRAIMAN**

#### **Destaca en la Expoindustria Cuenca 2024**

Graiman, empresa líder en acabados para la construcción, participó en la feria más importante del sector industrial del país “Expoindustria 2024”, organizada por la Cámara de Industrias, Producción y Empleo (CIPEM), y la Cámara de Industrias de Guayaquil. Evento que se realizó el pasado 12 y 13 de septiembre en el Centro de Convenciones del Mall del Río.



### **NORLOP VML Y ALIMENTOS REAL**

#### **Finalistas de los EFFIE LATINOAMÉRICA 2024**

NORLOP VML, ha sido seleccionada como finalista de los EFFIE LATAM 2024 con su campaña ENCEBOLLADO PATRIMONIO para ALIMENTOS REAL, destacándose entre las mejores iniciativas de comunicaciones de marketing de la región. Esta campaña ha logrado posicionar al encebollado no solo como un plato típico, sino como un símbolo de identidad cultural para los ecuatorianos.



### **EMPRESARIAS DE BELLEZA DE AVON**

#### **Son capacitadas en Educación Financiera por CRISFE**

En un esfuerzo conjunto por impulsar la independencia económica de los y las Empresarias de Belleza de Avon, la Fundación CRISFE implementó un programa de educación financiera que ha beneficiado a más de 870 personas, la mayoría de ellas mujeres. A través de cuatro módulos, se capacitó a las y los participantes en conocimientos esenciales sobre finanzas, con el objetivo de empoderarlos para tener un control adecuado de su futuro económico.



### **TONICORP**

#### **Apoya iniciativas que combaten la DCI en zonas vulnerables del país**

Tonicorp recibió una muestra de agradecimiento por la Fundación REDNI Red para la Nutrición Infantil, por su contribución en la campaña nacional “Dale Alegría”. Esta iniciativa busca generar conciencia sobre la Desnutrición Crónica Infantil (DCI) en la sociedad ecuatoriana e invitar a distintos sectores empresariales a sumar esfuerzos y recaudar fondos para impulsar proyectos sobre la DCI.



### **NESTLÉ ECUADOR**

#### **Lanza nuevos chocolates hechos con cacao 100% ecuatorianos**

En el marco de la Feria Chokao, el evento más relevante del sector cacaoero en el país, Nestlé Ecuador ha anunciado el lanzamiento de su nueva línea de tabletas de chocolate que están elaboradas con cacao 100% ecuatoriano, resaltando las credenciales de Nestlé en la producción de chocolates de alta calidad.

# CENTRO DE ENTRENAMIENTO VOCACIONAL

Prepara de manera integral en acciones formativas de calidad para la futura inclusión socio-laboral de tus hijos.

**Brindando** soporte social y técnico tanto al joven como a la **empresa.**

 Kennedy Norte. Av. Miguel H. Alcívar y Av. Luis Orrantia.  
 +593 96 977 8819  
 info@fasinarm.edu.ec  
 www.fasinarm.edu.ec/



# El banco para ti

Si quieres un banco que trabaje para ser un mejor banco para ti todos los días, sinceramente, este es el banco para ti.