

# CUIDA TU VIDA



**VARITEK**

AUTORA: IRENE VARITEK

# **CUIDA TU VIDA**

Autora:

Irene Varitek

© 2025. Todos los derechos reservados

# PREFACIO

El consumo de cigarrillo, alcohol y drogas, son perjudiciales para tu salud. Este libro es parte de una campaña para alejar a la juventud del mundo de estos vicios, de los cuales el peor de todos es la droga, el cual es el origen de todos los delitos.

Mi video de prevención del consumo de drogas en TikTok, superó el millón de visitas. Búscame como Irene Varitek en esta red.

Los vicios no solo destruyen a la persona que lo adquiere, sino también a su entorno familiar. Cuidemos nuestra vida por nosotros y nuestras familias, los días que pasan no se recuperan nunca, hagamos que cada minuto que vivamos sea para hacer cosas positivas para nosotros y los que nos rodean.

**Irene Varitek**

# ÍNDICE

El consumo de cigarrillo.....	4
El consumo de alcohol.....,,	12
El consumo de drogas.....	22
Aléjate de los vicios.....	32
La droga es el peor de los vicios.....	43
Cuida tu vida.....	50

# **CAPÍTULO 1**

## **EL CONSUMO DE CIGARRILLO**

El consumo de cigarrillo es un tema complejo con profundas implicaciones para la salud individual y pública. A pesar de las décadas de campañas de concientización y la creciente evidencia científica sobre sus efectos nocivos, el tabaquismo sigue siendo una de las principales causas de enfermedades prevenibles y muertes en todo el mundo.

### **Los Peligros Ocultos en Cada Calada**

Cada cigarrillo contiene miles de sustancias químicas, muchas de las cuales son tóxicas y cancerígenas. La nicotina, una de las más conocidas, es la responsable de la alta adicción

que genera el tabaco. Sin embargo, más allá de la nicotina, el humo del cigarrillo introduce en el cuerpo una mezcla letal de alquitrán, monóxido de carbono, arsénico, cianuro y formaldehído, entre otros.

Estos componentes atacan el organismo en múltiples frentes:

- **Sistema Respiratorio:** El tabaquismo es la causa principal de enfermedades pulmonares crónicas como el enfisema y la bronquitis crónica. También aumenta drásticamente el riesgo de cáncer de pulmón, laringe, boca y esófago.

- **Sistema Cardiovascular:** Fumar daña los vasos sanguíneos, aumentando el riesgo de ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, hipertensión y enfermedades arteriales periféricas.
- **Cáncer:** Además de los cánceres respiratorios, el tabaco está vinculado a cánceres de vejiga, riñón, páncreas, estómago, colon y cuello uterino.
- **Otros Efectos:** El tabaquismo también afecta la salud bucal (enfermedad de las encías, pérdida de dientes), la piel (envejecimiento prematuro), los huesos

(osteoporosis) y la fertilidad. En mujeres embarazadas, puede provocar partos prematuros, bajo peso al nacer y complicaciones en el desarrollo del feto.

## **La Adicción: Un Enemigo Poderoso**

La nicotina actúa rápidamente en el cerebro, liberando dopamina y creando una sensación de placer y recompensa. Esta gratificación instantánea es lo que dificulta enormemente dejar de fumar. Con el tiempo, el cerebro se adapta a la presencia constante de nicotina, desarrollando tolerancia y dependencia. Cuando los niveles de nicotina disminuyen,

aparecen los síntomas de abstinencia, como irritabilidad, ansiedad, dificultad para concentrarse y antojos intensos, lo que impulsa al fumador a buscar otra dosis.

## **El Tabaquismo Pasivo: Un Riesgo Compartido**

No solo los fumadores activos están en riesgo. El tabaquismo pasivo, es decir, la exposición al humo de segunda mano, también tiene graves consecuencias para la salud. Niños, parejas y compañeros de trabajo de fumadores están expuestos a las mismas sustancias tóxicas, lo que aumenta su riesgo de desarrollar

enfermedades respiratorias, cardíacas y cáncer.

## **Un Futuro Libre de Humo**

A pesar de los desafíos, dejar de fumar es posible y los beneficios para la salud son casi inmediatos. A las pocas horas de dejarlo, la presión arterial y la frecuencia cardíaca comienzan a normalizarse. A los pocos meses, la función pulmonar mejora y el riesgo de ataque cardíaco disminuye. A largo plazo, el riesgo de cáncer y enfermedades cardiovasculares se reduce significativamente.

Existen diversas estrategias y recursos para ayudar a las personas a dejar de fumar, desde terapias de reemplazo de nicotina y medicamentos, hasta apoyo psicológico y grupos de apoyo. La clave es la determinación y el acceso a la ayuda adecuada.

En última instancia, el consumo de cigarrillo es una elección que tiene consecuencias de gran alcance. Comprender sus peligros y el poder de la adicción es el primer paso para tomar decisiones informadas y trabajar hacia un futuro más saludable, libre del humo del tabaco.

## **CAPÍTULO 2**

### **EL CONSUMO DE ALCOHOL**

El consumo de alcohol, una práctica arraigada en muchas culturas y celebraciones, presenta una dualidad fascinante: puede ser fuente de alegría y socialización para algunos, mientras que, para otros, se convierte en un camino hacia la dependencia y serios problemas de salud. Analizar esta compleja relación es fundamental para entender sus implicaciones individuales y sociales.

## **El Alcohol en el Cuerpo: Un Paseo por el Organismo**

Una vez ingerido, el alcohol (etanol) es absorbido rápidamente en el torrente

sanguíneo, afectando casi todos los órganos del cuerpo. El hígado es el principal encargado de metabolizarlo, pero su capacidad es limitada. Cuando el consumo supera esta capacidad, el alcohol se acumula, generando efectos que van desde la euforia inicial hasta la descoordinación y el deterioro cognitivo.

Los efectos a corto plazo incluyen:

- **Alteración del juicio y la coordinación:** Lo que explica el peligro de conducir bajo los efectos del alcohol.

- **Náuseas y vómitos:** Una reacción del cuerpo a la toxicidad.
- **Dolor de cabeza y deshidratación:** La resaca, una consecuencia común del consumo excesivo.

A largo plazo, el consumo crónico y excesivo de alcohol puede tener consecuencias devastadoras:

**Daño Hepático:** Desde hígado graso hasta hepatitis alcohólica y cirrosis, que puede ser mortal.

**Enfermedades Cardiovasculares:** Aunque un consumo moderado se ha asociado con ciertos beneficios cardiovasculares en algunos estudios, el abuso del alcohol puede provocar hipertensión, arritmias y debilitamiento del músculo cardíaco (miocardiopatía alcohólica).

- **Cáncer:** El alcohol es un carcinógeno conocido, aumentando el riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago, hígado, mama y colon.
- **Problemas Neurológicos:** Daño cerebral, pérdida de memoria, neuropatía periférica.

- **Trastornos Mентales:** Aumenta el riesgo de depresión, ansiedad y otras condiciones de salud mental, o agrava las existentes.
- **Debilitamiento del Sistema Inmune:** Haciendo al individuo más vulnerable a infecciones.

### **La Línea Fina entre el Consumo Moderado y el Abuso**

La definición de "consumo moderado" puede variar, pero generalmente se refiere a una cantidad que no representa un riesgo

significativo para la mayoría de los adultos sanos. Sin embargo, esta línea es personal y puede depender de factores como la edad, el sexo, el peso y el estado de salud general.

El problema surge cuando el consumo se vuelve excesivo, episódico (atracones) o crónico. La dependencia al alcohol, o alcoholismo, es una enfermedad compleja caracterizada por la incapacidad de controlar el consumo, a pesar de las consecuencias negativas. No es un signo de debilidad moral, sino una condición médica que requiere tratamiento y apoyo.

## **Impacto Social y Económico**

Más allá de los efectos en la salud individual, el consumo problemático de alcohol tiene un vasto impacto social y económico. Contribuye a accidentes de tránsito, violencia doméstica, problemas laborales, bancarrota y un aumento en los costos de atención médica. Las familias y comunidades enteras pueden verse afectadas por la adicción de uno de sus miembros.

## **Buscando un Equilibrio Saludable**

La clave para un futuro más saludable en relación con el alcohol no es necesariamente la abstinencia total para todos, sino la promoción de un consumo responsable y la disponibilidad de ayuda para quienes luchan contra la dependencia. Estrategias como la educación pública sobre los riesgos, la restricción del acceso a menores, la imposición de impuestos y la regulación de la publicidad pueden desempeñar un papel crucial.

Para aquellos que eligen beber, la moderación, la autoconciencia y el respeto por los límites personales son esenciales. Para quienes enfrentan la adicción, el reconocimiento del problema es el primer paso vital hacia la

recuperación, que a menudo implica terapia, grupos de apoyo y, en algunos casos, intervención médica.

En muchas ciudades del mundo, es visible cómo el alcohol se integra en la vida social. Sin embargo, es imperativo que, como sociedad, sigamos educando, apoyando y desestigmatizando la conversación sobre el consumo problemático, para que las celebraciones no se conviertan en tragedias y la elección del disfrute no eclipse el valor de la salud y el bienestar.

# **CAPÍTULO 3**

## **EL CONSUMO DE DROGAS**

El consumo de drogas es un fenómeno global y multifacético que ha afectado a sociedades a lo largo de la historia. Lejos de ser un problema simple, involucra una compleja interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales y económicos. Comprender esta problemática es esencial para abordar sus devastadoras consecuencias en la salud individual y el tejido social.

**El Velo de la Adicción:** Qué Sucede en el Cuerpo y la Mente.

Las drogas, ya sean ilegales, recetadas o incluso sustancias de uso común como el

alcohol y la nicotina (aunque el enfoque aquí es más amplio), alteran la química cerebral. Muchas de ellas actúan sobre el sistema de recompensa del cerebro, liberando dopamina y creando sensaciones intensas de placer o euforia. Esta es la base de la adicción: el cerebro se adapta a la presencia de la droga, demandando dosis cada vez mayores para alcanzar el mismo efecto y experimentando síntomas de abstinencia cuando la sustancia no está presente.

Los efectos de las drogas varían enormemente según el tipo de sustancia, la dosis, la frecuencia de uso y las características individuales del consumidor. Sin embargo, a

nivel general, el consumo de drogas puede provocar:

- **Daño Físico:** Desde problemas cardiovasculares, hepáticos y renales, hasta daños neurológicos permanentes, infecciones (como VIH/SIDA o hepatitis por uso de agujas compartidas), y sobredosis que pueden ser fatales.
- **Deterioro Mental y Emocional:** Aumento del riesgo de trastornos de ansiedad, depresión, psicosis y otros problemas de salud mental. Las drogas pueden exacerbar condiciones preexistentes o inducir nuevas.

- **Impacto Cognitivo:** Dificultades en la memoria, la concentración, el aprendizaje y la toma de decisiones, afectando el rendimiento académico y laboral.
- **Dependencia y Adicción:** La pérdida de control sobre el consumo, a pesar de las consecuencias negativas, es la característica central de la adicción, una enfermedad crónica y recurrente del cerebro.

## **Más Allá del Individuo: El Costo Social de las Drogas**

El consumo de drogas no es un problema aislado del individuo; sus repercusiones se extienden a la familia, la comunidad y la sociedad en general:

**Desintegración Familiar:** El abuso de drogas a menudo conduce a conflictos familiares, abandono de responsabilidades y, en muchos casos, a la desestructuración de los hogares.

**Problemas Sociales:** Aumento de la criminalidad (robos, violencia), accidentes de tráfico, problemas de salud pública (propagación de enfermedades), y una carga

significativa para los sistemas de salud y justicia.

**Impacto Económico:** Pérdida de productividad laboral, costos asociados a la atención médica, rehabilitación y aplicación de la ley.

**Estigma y Discriminación:** Las personas que luchan contra la adicción a menudo enfrentan el estigma social, lo que dificulta su búsqueda de ayuda y su reintegración en la sociedad.

**Prevención, Tratamiento y Recuperación:  
Un Camino Hacia la Esperanza**

Abordar el problema del consumo de drogas requiere un enfoque integral que incluya:

- **Prevención:** Programas educativos desde edades tempranas que informen sobre los riesgos, promuevan habilidades para la vida y fortalezcan la resiliencia en los jóvenes.
- **Tratamiento:** Acceso a tratamientos basados en evidencia, que pueden incluir terapia conductual, medicación (cuando sea apropiado), apoyo psicológico y social. El tratamiento debe ser personalizado y continuo.

- **Reducción de Daños:** Estrategias que buscan minimizar los riesgos asociados al consumo de drogas, como programas de intercambio de jeringuillas o naloxona para revertir sobredosis de opioides.
- **Reintegración Social:** Apoyo para que las personas en recuperación puedan reconstruir sus vidas, encontrar empleo y reintegrarse plenamente en la sociedad.

El consumo de drogas es una realidad compleja que exige empatía, comprensión y un compromiso colectivo. No se trata solo de castigar o prohibir, sino de educar, prevenir y

ofrecer caminos de recuperación y esperanza para quienes se encuentran atrapados en el ciclo de la adicción. Solo así podremos construir comunidades más sanas y resilientes.

Las drogas te convierten es esclavos, te hacen que vivas para consumir y consumas para vivir, no destruyas tu vida con este vicio.

## **CAPITULO 4**

**ALÉJATE DE LOS VICIOS**

En la mayoría de las ciudades del mundo, la juventud se enfrenta a desafíos constantes, y uno de los más apremiantes es la creciente exposición y el riesgo de caer en el consumo de tabaco, alcohol y drogas. Lejos de ser un problema unidimensional, la prevención exige un enfoque multifacético que no solo advierta sobre los peligros, sino que también ofrezca alternativas atractivas y constructivas. Es hora de encender la creatividad y la participación para alejar a nuestros jóvenes de estas adicciones.

## **Fomentando Pasiones: El Poder de las Actividades Extracurriculares**

La ociosidad y la falta de propósitos claros pueden ser un caldo de cultivo para la experimentación con sustancias. Por ello, una de las estrategias más efectivas es inundar la vida de los jóvenes con actividades que despierten su interés y les ofrezcan un sentido de pertenencia y logro.

- **Deportes y Actividad Física:** Más allá de los beneficios obvios para la salud, la participación en equipos deportivos, clubes de running, grupos de baile o academias de artes marciales inculca disciplina, trabajo en equipo, perseverancia y el manejo de la frustración. La adrenalina de la competencia sana y la endorfina del ejercicio son

sustitutos naturales y saludables de cualquier euforia inducida por sustancias.

En las principales ciudades del mundo, existen muchas canchas barriales, parques grandes, y los malecones ofrecen espacios ideales para promover estas actividades.

- **Arte y Cultura:** La expresión artística es una válvula de escape poderosa. Clases de pintura, escultura, música (aprender un instrumento o unirse a un coro), teatro, danza o escritura creativa permiten a los jóvenes canalizar sus emociones, desarrollar su identidad y descubrir talentos ocultos. Los centros culturales, casas de la cultura y hasta iniciativas comunitarias

pueden ofrecer talleres accesibles que despierten estas vocaciones. Imaginemos a nuestros jóvenes intercambiando un cigarrillo por un pincel, o una botella por una guitarra.

- **Voluntariado y Servicio Comunitario:**

Involucrar a los jóvenes en causas sociales les permite ver más allá de sí mismos, desarrollar empatía y experimentar la satisfacción de contribuir al bienestar de su comunidad. Participar en limpiezas de playas, programas de ayuda a ancianos, tutorías para niños pequeños o campañas de concientización ambiental en los barrios

de las ciudades, les brinda un propósito y refuerza valores positivos.

## **Educación con Impacto: Más Allá de las Charlas Tradicionales**

No basta con prohibir o asustar. La prevención efectiva requiere una educación que sea relevante, interactiva y que aborde las causas subyacentes del consumo.

- **Talleres de Habilidades para la Vida:**  
Enseñar a los jóvenes a manejar el estrés, la presión de grupo, a tomar decisiones informadas, a resolver conflictos de manera

pacífica y a desarrollar una autoestima sólida es fundamental. Estos talleres pueden implementarse en escuelas, colegios y centros comunitarios, brindando herramientas prácticas para navegar los desafíos de la adolescencia.

- **Charlas Testimoniales y Narrativas**

**Personales:** Escuchar a personas que han superado adicciones o que han sido directamente afectadas por ellas puede tener un impacto mucho mayor que una charla teórica. Las historias reales conectan con la empatía y la realidad de los jóvenes.

- **Uso Inteligente de la Tecnología:** Crear campañas de concientización a través de redes sociales, videos cortos, podcasts o incluso videojuegos educativos que aborden los riesgos del tabaco, el alcohol y las drogas de una manera atractiva y comprensible para su generación.

## **Fortaleciendo la Red Familiar y Comunitaria**

La familia y la comunidad son el primer y más importante escudo protector.

### **Comunicación Abierta y Apoyo Parental:**

Fomentar un ambiente familiar donde los jóvenes se sientan seguros para hablar sobre sus preocupaciones, miedos y curiosidades sin ser juzgados. Los padres deben ser modelos a seguir y estar informados para poder orientar adecuadamente.

### **Espacios Seguros y de Convivencia:**

Promover la creación de centros juveniles, casas comunales y programas de mentoría donde los jóvenes puedan interactuar en un ambiente positivo, supervisado y lejos de influencias negativas.

**Iniciativas Barriales:** Organizar eventos deportivos, ferias de emprendimiento juvenil, festivales culturales o noches de cine al aire libre en los barrios, generando un sentido de comunidad y pertenencia que actúe como factor protector.

Alejar a la juventud del tabaco, el alcohol y las drogas no es solo una responsabilidad de las autoridades, sino de toda la sociedad. En las ciudades del mundo, tenemos el potencial y el espíritu para construir un futuro donde nuestros jóvenes encuentren en actividades saludables, en la cultura, el deporte y el servicio, la verdadera "euforia" de una vida plena y libre de

adicciones. Es una inversión en el futuro de nuestra ciudad y de nuestro país.

## **CAPITULO 5**

### **LA DROGA ES EL PEOR DE LOS VICIOS**

El peor de todos los vicios es la droga, que no solamente destruye a la persona, sino que puede convertirla en el instrumento de destrucción de otras vidas. En mi época estudiantil formé un club de tecnología, en el que también realicé campañas de prevención sobre el consumo de drogas.

Para la campaña, difundí información sobre un programa de televisión que mostraba como las drogas son el origen de todos los delitos. Allí se explicaba que al inicio te regalan la droga para generar tu adicción y una vez conseguido esto, te manipulan para que empieces a robar primero a tu familia, luego a los demás, incursionando en delitos peores como

asesinatos, secuestros y más. La clave que utilizan es que regalan la droga al inicio, pero luego cuando te conviertes en adicto, te la venden y para ello debes conseguir dinero como sea, siendo la víctima perfecta para que te conviertas en un delincuente.

Por mi campaña de prevención del consumo de drogas tuve problemas con un compañero llamado Damián, quien luego fue a la cárcel donde se perfeccionó en el mundo de la delincuencia, en lugar de regenerarse como debería ser en los llamados “centros de rehabilitación social”.

No aceptes drogas bajo ningún concepto, esto te lleva a un mundo del cual es muy difícil salir y destruye tu vida completamente. Por lo general, el reclutamiento de adictos empieza en los colegios, con la finalidad de ingresarlos al mundo de la delincuencia, tú tienes la decisión de decir NO y alejarte de este vicio destructivo para tu salud.

La droga no solo afecta al drogadicto, sino también a la familia, que no solamente presencian la transformación dolorosa de alguien que aman, sino que también enfrentan profundas afectaciones emocionales, sociales y económicas. Llegan a desarrollar sentimientos de culpa y responsabilidad, ansiedad y miedos

constantes, ira y frustración por no poder rescatar a la persona atrapada en la adicción.

La tensión acumulada en la familia puede generar pérdida de la confianza, rupturas y distanciamientos. Las promesas rotas generan discusiones internas que acaban con la estabilidad familiar.

Se deben realizar varias campañas de prevención del consumo de drogas y otros vicios, desde la escuela donde es más fácil de formar al estudiante, es una tarea complicada porque cada vez hay más tentaciones para llevar a la juventud por el mal camino. Se

deberían replicar los clubes que formé en mi época estudiantil, que no solo servían para complementar la enseñanza en tecnología, sino también para prevención del consumo de drogas, fomentando el deporte que es una herramienta importante para alejar a la juventud de los vicios.

El deporte además de alejar a la juventud de los vicios, también permite formarlos con disciplina, es muy importante porque enseña a ganar y perder, a competir sanamente y mantiene la mente ocupada en cosas positivas.

En mi novela, la cual incluye un juego de mesa educativo, puedes conocer sobre mi campaña de prevención del consumo de drogas, sumado

a una interesante historia de ciencia ficción, la cual puede ser utilizada en el aula de clases para educar. Además, el juego de mesa incluido tiene la ventaja de poder adaptarse a cualquier tema. Si te interesa, escribe al siguiente email:

[novelas@varitek.ec](mailto:novelas@varitek.ec)

## **CAPÍTULO 6**

**CUIDA TU VIDA**

La vida es una obra maestra en constante creación, y cada uno de nosotros es el artista.

Tenemos el poder de elegir los colores, las texturas y la narrativa. No permitamos que los vicios oscurezcan nuestra paleta. Cada uno de nosotros somos el escritor del libro de nuestra vida, donde en cada página se escriben momentos buenos y malos, pero todos ellos nos dejan un aprendizaje para escribir las nuevas páginas.

La vida es el espectro completo de emociones: la alegría desbordante, la profunda tristeza que nos enseña sobre la empatía, la curiosidad que nos impulsa a explorar y el amor que nos conecta con los demás. Es la capacidad de

sentir el sol en la piel, de escuchar la música, de saborear una comida deliciosa, de ver los colores de un atardecer. Cada una de estas experiencias, por simple que parezca, es un hilo precioso en el tapiz de nuestra existencia.

Cuidar nuestra vida, no solamente consiste en cuidarnos de no caer en vicios, sino también en nuestra alimentación, ya que todo lo que comemos hoy nos pasará factura mañana. Sin embargo, no es solo el alimento que nos llena de energía, sino aquel que nos da una salud mental.

Cuidar la vida es un acto de amor propio y de gratitud. Significa tomar decisiones conscientes que promuevan nuestro bienestar físico, mental y emocional. Es elegir la nutrición sobre la comida chatarra, el ejercicio sobre el sedentarismo, la conexión significativa sobre el aislamiento, el aprendizaje sobre la ignorancia. Es reconocer que cada día es una oportunidad para aprender, crecer y contribuir.

Recuerda, que las decisiones que tomas sobre tu vida, no solamente te afectan a ti, sino también a los que te rodean. Busca el deporte como un medio para canalizar tu energía en cosas positivas, para alejarte de lo malo y aprender la disciplina que es necesaria para

todas las actividades que realizas en el transcurso de tu vida.

Tu vida es lo más importante que tienes, cuídala y no la destruyas incursionando en vicios que la destruyen.

## SOBRE IRENE VARITEK



Irene Varitek, es influencer, modelo, escritora, pintora, científica, educadora y presentadora de TV. En su faceta de escritora ha participado en varios concursos de microrrelatos donde ha sido finalista y sus obras han sido incluidas en varios libros recopilatorios.

Ha trabajado en programas como: Aprende y gana, Entrevistas Varitek e Historias de Irene Varitek. El libro “Historias de Irene Varitek” es gratuito, al igual que otros como “Frases y poemas para el emprendedor”. Le interesa influenciar positivamente en las personas y como educadora busca formar gente con valores, en economía y en tecnología; ella piensa que estos son tres pilares fundamentales para construir mejores seres humanos. La tecnología les permite crear proyectos, la economía poder venderlos y los valores hacerlo éticamente.

En la parte de tecnología, como educadora ha realizado varios cursos, uno de ellos es de Arduino, otro donde enseña a armar un robot y otros que se complementan. Ella es ingeniera en robótica y creó un robot que se controla

mediante un casco. Sin embargo, se graduó también como comunicadora social y realizó varias entrevistas interesantes, que forman parte de su revista que es gratuita.

Como influencer tiene una cuenta de TikTok, donde su video sobre la prevención del consumo de drogas superó el millón de visitas y su video sobre el buen uso de la inteligencia artificial, las 800.000 vistas. En el libro “El buen uso de la IA”, trata sobre lo importante de utilizar bien esta herramienta y no convertirnos en esclavos de ella. Irene considera a la IA (Inteligencia Artificial) como una buena herramienta para las personas creativas y previene sobre el mal uso de la IA, no solamente desde el punto de vista ético, sino también del mal uso que nos llevaría a esclavizarnos.

Como pintora, a ella le gusta pintar cuadros de los paisajes de los lugares que visita, puesto que le gusta viajar y conocer nuevas culturas. Sus viajes, son parte de una novela sobre ella, donde también se cuenta sobre el sistema

educativo que junto a su familia creó para formar estudiantes creativos e investigativos.

Sus entrevistas, microrrelatos e historias, se incluyen en la Revista Varitek KIDS, que ofrece una formación integral en valores, tecnología y economía, en varias secciones, la cual debe leer todo estudiante y acceder a los cursos que allí pueden tener acceso.

En el mundo del modelaje, incursionó por un instante, participando como modelo de ropa y calendarios, no se dedicó por mucho tiempo a este campo, debido a que su pasión era la tecnología y es a esto, a lo que se dedicó.

Irene viene con una formación desde pequeña con los deportes, lo cual le enseñó liderazgo, disciplina y organización, gracias a la influencia de sus padres.



**SÍGUELA EN TIKTOK**



*Irene Varitek, es influencer, modelo, escritora, pintora, científica, educadora y presentadora de TV. En su faceta de escritora ha participado en varios concursos de microrrelatos donde ha sido finalista y sus obras han sido incluidas en varios libros recopilatorios.*

*Ha trabajado en programas como: Aprende y gana, Entrevistas Varitek e Historias de Irene Varitek. El libro “Historias de Irene Varitek” es gratuito, al igual que otros como “Frases y poemas para el emprendedor”. Le interesa influenciar positivamente en las personas y como educadora busca formar gente con valores, en economía y en tecnología; ella piensa que estos son tres pilares fundamentales para construir mejores seres humanos. La tecnología les permite crear proyectos, la economía poder venderlos y los valores hacerlo éticamente.*

*En la parte de tecnología, como educadora ha realizado varios cursos, uno de ellos es de Arduino, otro donde enseña a armar un robot y otros que se complementan. Ella es ingeniera en robótica y creó un robot que se controla mediante un casco. Sin embargo, se gradúo también como comunicadora social y realizó varias entrevistas interesantes, que forman parte de su revista que es gratuita.*

