

tu revista

# mujeer

GRATIS

| Edición #39

Rebeca Duncan  
Arte, moda y cintas

5  
recetas  
de cocina  
para la  
piel

La doctora que  
cambia vidas

Termografía  
para prevenir  
el cáncer  
de mama

Nuevas  
alternativas  
sexuales

El encanto de  
Medellín

**Majida Issa**

...una mala muy buena





**Center for  
Digestive Health**

Henry Levine, MD  
William B. Ruderman, MD  
William Mayoral, MD  
Marlon Ilagan, MD  
Samuel A. Giday, MD



### Nuestros médicos se especializan en:

- Enfermedad por Reflujo de Ácido (GERD)
- Síndrome de Intestino Irritable (IBS)
- Enfermedad Inflamatoria Intestinal (IBD)
- Enfermedad de Crohn's y Colitis Ulcerativa.
- Enfermedades Agudas y Crónicas del Hígado y Páncreas.
- Enfermedad Celiaca (hipersensibilidad al gluten)
- Enfermedades del Intestino Delgado y del Colon.
- Síndromes de Estreñimiento, Constipación y Desórdenes del Piso Pélvico.
- Síndromes de Diarrea y Mala Absorción.

Combinamos la más avanzada tecnología y el cuidado más caluroso y confiable de un equipo de profesionales que entiende el estrés y los miedos que provoca en el paciente cualquier procedimiento médico.

The Center for Digestive Health se especializa en diagnosticar y tratar enfermedades del sistema digestivo desde las más simples a las más crónicas. Estas condiciones incluyen enfermedad del hígado, estómago, colon, intestinos, vesícula y páncreas.

### ¿Qué hace al Center for Digestive Health diferente?

- Contamos con 6 oficinas en la Florida central para su conveniencia y fácil acceso
- Nuestro centro de Cirugía Ambulatoria está acreditado y certificado por el AAHC, AHCA y por CMS.
- Ofrecemos anestesia con propofol para su mayor seguridad y confort, a través de un selecto equipo de Anestesiología y enfermeros anestesiólogos certificados.
- Ofrecemos una variedad de procedimientos, diagnósticos y terapéuticos en Gastroenterología que incluyen Endoscopia, Colonoscopia, Endosonografía Endoscópica y Biopsias de Aspiración por Aguja Fina, Endoscopia Biliar Diagnóstica y Terapéutica, Video Cápsula Endoscópica, Estudios de Medición y Monitoreo del PH en pacientes con reflujo de ácido por el método de Bravo, Medición de Carbohidratos en el Aliento (Breath testing), Centro de Infusión para Terapia Biológica en pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal, y Terapia de Ablación con Barx en pacientes con esófago de Barret entre otros servicios.
- Tenemos más de 50 años de experiencia combinados de servicio y atención a pacientes.
- Nuestros médicos tienen entrenamiento académico y credenciales de instituciones como Johns Hopkins, Cleveland Clinic, Mayo Clinic, Georgetown University y Albert Einstein.
- Somos profesores en instituciones académicas locales como Orlando Regional Medical Center, Florida Hospital, University of Florida y Florida State University.



### Seis lugares convenientes en la Florida Central

**OFICINA CENTRAL**  
1817 North Mills Avenue  
Orlando, FL 32751  
Tel: **407-896-1726**  
Fax: 407-896-0612

**KISSIMEE**  
431 West Oak Street  
Kissimmee, FL 34741

**CLERMONT**  
255 Citrus Tower Blvd., Ste. 207  
Clermont, FL 34711  
Tel: **352-404-9700**

**LAKE MARY**  
4106 W. Lake Mary Blvd.  
Suite 201  
Lake Mary, FL 32746

**OVIDEO**  
7432 Red Bug Lake Road  
Oviedo, FL 32765

**SAND LAKE**  
7350 Sandlake Commons Blvd.  
Suite 3322, Medplex B  
Orlando, FL 32819

# Vamos más allá del 20/20

Somos una práctica de optometría dedicada a proporcionar el cuidado de la visión con la más alta calidad para niños y adultos.

## ¿QUIÉN NECESITA TERAPIA DE LA VISIÓN?

- Los niños con problemas de aprendizaje relacionados a contacto visual deficiente, seguimiento deficiente, visualización, mala comprensión y mala percepción de profundidad.
- Si usted ha sido diagnosticado con Ojo Cruzado (Estrabismo) u Ojo Perezoso (Amblyopia):  
Los ojos cruzados y los ojos perezosos pueden ser tratados con Terapia de la Visión en lugar de cirugía convencional, gafas o parches.
- Problemas de visión inducidos por el estrés:  
Nuestra sociedad de alta tecnología requiere que muchas personas hagan un gran volumen de trabajo cerca de una pantalla de computadora. Debido a esto, hay un número creciente de pacientes que experimentan cansancio visual, dolores de cabeza y otras dificultades relacionadas con la visión.
- Pacientes que han tenido un accidente cerebrovascular, lesión cerebral, retrasos en el desarrollo, parálisis cerebral o tienen esclerosis múltiple, entre otras enfermedades neurológicas.
- Los atletas usan a menudo terapia de la visión para mejorar la coordinación del ojo-mano, el tiempo de reacción visual, la conciencia periférica, entre otras cosas.



**MARC H. SHERMAN**  
O.D., F.C.O.V.D.  
Board certified  
Optometric Physician;  
specializing in Behavioral  
and Developmental  
Optometry



**WHITNEY J. ROBERSON, O.D.**  
Adult / Pediatric  
Vision Care



**Steven J. Zorn, O.D., F.A.A.O.**  
Vision / Primary Care

Horas de Oficinas:  
Lunes a Miércoles: 8:30am - 5:00pm  
Jueves: 8:30am - 6:00pm  
Viernes: 8:30am - 12:00pm  
Sábados y Domingos: Cerrado

**407.332.8255**

1495 West S.R. 434  
Suite 109  
Longwood, FL 32750

[www.drmarcsherman.com](http://www.drmarcsherman.com)

VISION SPECIALISTS OF CENTRAL FLORIDA



Marc H. Sherman, O.D., F.C.O.V.D.  
[www.drmarcsherman.com](http://www.drmarcsherman.com)

# CONTENIDO



**Suplemento especial:**  
Cáncer de Mama

**6** Novedades del  
Cáncer de Mama

**Conozca su Cuerpo:**

**12** LA Migraña

**Tus Hijos:**

**14** El Desorden de Atención  
e hiperactividad

**Perfil:**

**19** Esther Pichardo  
*Una doctora que cambia vidas*



**A Dónde Ir:**

**20** Medellín  
*...se queda en el  
corazón del visitante*

**En Portada:**

**22** Majida Issa  
*Una mala muy buena*



**Sabores:**

**26** Recetas para chuparse  
los dedos

**Lo Chick:**

**28** Rebeca Duncan  
*Arte, moda y cintas*



**Asuntos de Pareja:**

**32** Mejore su salud sexual con  
estas nuevas alternativas



**Nuestra Cultura**

**33** Leopoldo Wallis  
*Un artista en constante evolución*



**SimonMed  
Imaging**

*See Tomorrow Today*

[www.simonmed.com](http://www.simonmed.com)

Viva la experiencia de  
SimonMed Imaging,  
donde el cuidado  
esmerado se combina  
con la más alta  
tecnología.

Contamos con un experimentado equipo  
de radiólogos, subespecializados en:  
Imágenes de cuerpo y ginecología,  
(Body Imaging and Women's Imaging),  
Imágenes Musculoesquelética  
(Musculoskeletal), Neuroradiología  
(Neuro), Imágenes  
Oncología-Molecular  
(Nuc/Oncology).



**Idelisa Torres, MD**  
Radióloga especializada  
en Women's Imaging

Llame hoy para programar su cita  
**407 788-2888**

Ofrecemos los siguientes servicios: Digital Mammography, Breast Ultrasound,  
3T Breast MRI, Ultrasound-Guided Breast Biopsy, Stereotactic Breast Biopsy,  
MRI-Guided Breast Biopsy, 3T MRI, 1.5T MRI, Open MRI, MR Arthrogram,  
CT Scan, Ultrasound, X-ray, Fluoroscopy, Nuclear Medicine,  
PET/CT, DEXA, Thyroid Biopsy.

**SimonMed Imaging**

cuenta con 9 convenientes oficinas:

**ALTAMONTE SPRINGS**

277 Douglas Ave. #1014/1110  
Altamonte Springs, FL 32714  
407-788-9880 / F: 407-788-7057

**OCOOE**

9582 W. Colonial Drive  
Ocoee, FL 34761  
407-363-6700 / F: 407-865-6012

**DOWNTOWN ORLANDO**

51 W. Kaley Street  
Orlando, FL 32806  
407-999-9925 / F: 407-865-6005

**Oviedo**

7424 Red Bug Lake Road  
Oviedo, FL 32765  
407-971-6344 / F: 407-865-6014

**KISSIMMEE**

208 W. Oak Street  
Kissimmee, FL 34747  
407-846-8700 / F: 407-865-6006

**SAND LAKE**

6000 Turkey Lake Road, Suite 107  
Orlando, FL 32819  
407-514-1840 / F: 407-865-6016

**LAKE MARY**

755 Stirling Center  
Lake Mary, FL 32746  
407-264-7163 / F: 407-865-6008

**WATERFORD LAKES**

775 N. Alafaya Trail  
Orlando, FL 32828  
321-235-8700 / F: 407-865-6017

**WINTER PARK**

1110 W. Fairbanks Avenue  
Winter Park, FL 32789  
407-629-7474 / F: 407-629-7475

**PRESIDENTE**  
Jackie D. Méndez

**EDITORIA**  
Marcela Pinzón  
mpinzon@turevistamujer.com

**VENTAS**  
Jackie D. Méndez  
jmendez@turevistamujer.com

**PRODUCCIÓN**  
**DIRECTORA CREATIVO**  
Mariselle Butler  
mbutler@turevistamujer.com

**SERVICIO AL CLIENTE**  
Sofía Victoria Snyder  
ssnyder@turevistamujer.com

**COLABORADORA ORLANDO VIVE**  
Dilia Castillo  
Fotógrafa

**FOTO DE PORTADA**  
**Majida Issa**

**FOTOS POR**  
**Camilo Villabona**  
La Bulla PR Agency

Tu Revista Mujer es una producción de



PO Box 521924, Longwood, FL 32752  
www.turevistamujer.com  
407.439.4691

Tu Revista Mujer es una publicación bi-mensual GRATIS y distribuida por correo postal. No somos responsables de las opiniones emitidas por nuestros colaboradores.



# Mensaje de

## la *Editora*

*P*ara mi es un honor ser la nueva editora de Tu Revista Mujer, la cual encuentro tremendamente útil, interesante y amena.

Las mujeres siempre estamos en la búsqueda de información para mejorar nuestra salud, vernos más bellas, enterarnos de las últimas tendencias de la moda, conocer nuevas y deliciosas recetas de cocina para sorprender a nuestras familias y hasta aprender sobre temas legales que puedan darnos una luz para solucionar algún problema o conseguir un contacto tan útil que cambie muchas veces el rumbo de nuestras vidas.

De eso se trata. De convertirnos en su fuente de información en todo momento, y esta edición viene con temas de gran interés. ¿sabías que la mujer latina es menos propensa a programar exámenes para la detección temprana del cáncer? Este dato es para ponerle mucha atención, si se tiene en cuenta que el cáncer de mama es el más común entre las mujeres hispanas y la causa de muerte por cáncer más frecuente en Estados Unidos y en el mundo. De esto vamos a hablar en detalle.

¿Sabe qué es la crononutrición? Aquí se lo vamos a contar para que de ahora en adelante ponga más atención a lo que come y conozca su reloj biológico para mantenerse saludable cada segundo de su vida.

No puede dejar de conocer tampoco, lo que piensa una de las más malvadas de la televisión



actual: Majida Issa, la terrible "Diabla" de la novela "Sin senos sí hay paraíso".

Entrevistas con artistas, diseñadores y reconocidos doctores también están a la orden del día. Esperamos que disfrute leyendo cada uno de los artículos, así como nosotros también lo hicimos escribiéndolos.

*Marcela Pinzón*  
Editora

**FLORIDA PULMONARY CONSULTANTS & SLEEP DISORDER CENTER, P.A.**  
**DR. FAISAL A. FAKIH**

**Especialista en:**

- enfermedades de los pulmones
- problemas respiratorios
- asma
- alergias
- desorden del sueño
- apnea

El Dr. Faisal A. Fakh es certificado en medicina interna, medicina del pulmón y medicina del sueño. Con más de 30 años de experiencia, el Dr. Fakh es un hispano comprometido con la salud de nuestra comunidad realizando avances significativos para atender las enfermedades respiratorias.

Dr. Faisal A. Fakh      Dr. Faisal M. Fakh

1788 W. Fairbanks Suite A  
Winter Park, FL, 32789

**407-740-5447** • Se habla español

Pacientes que cualifiquen para participar en nuestros estudios de investigación en **ASMA, EPOC, GOTA y DIABÉTIS CON HIPERTENSION**, recibirán Medicamentos y Cuidado Médico relacionado con el estudio sin costo alguno. Participantes serán compensados por su tiempo y transporte. Seguro Médico no es necesario para participar. 407-740-8078

# Cáncer de SENO

## ENTÉRESE SOBRE LAS NOVEDADES EN CÁNCER DE MAMA



Por Dr. Ernesto Bustinza - Linares

Florida Cancer Specialist  
Tel. 386-774-7411

“

La Sociedad Americana de Cáncer (ACS) estima que durante el 2017, más de 250 mil personas serán diagnosticadas con cáncer de mama. De ellos, aproximadamente el 1% serán varones y más de 41 mil perderán la vida por esta causa. ¡Pero basta de malas noticias! Siga leyendo porque el panorama mejora gracias a los grandes avances de la ciencia.”



### Buenas noticias:

Sabía que el índice de mortalidad por cáncer, disminuyó en un 38% entre los años 1989 y 2014? Este gran avance se le atribuye a las campañas de detección temprana y a la existencia de la mamografía, concientizando tanto al paciente como a la comunidad médica.

Hoy en día, ya no sólo se utilizan los métodos clásicos de terapia como la radiación, la cirugía y la quimioterapia, ahora, se cuenta con terapias dirigidas (Targeted Therapies) como inhibidores Her-2 (Ado/Trastuzumab, Pertuzumab), inhibidores de CDK4/6 (Palbociclib, Ribociclib, Abemaciclib),

inhibidores de mTOR (Everolimus) y para los BRCA + los inhibidores PARP (Olaparib, Talazoparib), entre otros.

También existen métodos genéticos para determinar el riesgo de un tumor recurrente (Oncotype, Mammaprint) e incluso predecir si la quimioterapia será efectiva (Oncotype).

Hay excelentes drogas en investigación, como los inhibidores de PI3K (Taselisib), DS-8201 y IMMU-132, así como la inmunoterapia de inducción. Incluso es posible detectar las mutaciones del tumor, para poder generar terapias personalizadas a la medida del paciente, que por estar basadas en sus genes, son únicas (Foundation One, Caris, entre otras).

Así mismo, es posible disminuir la caída

del cabello, con los dispositivos refrigerantes de cuero cabelludo (Elasto-Gel, IceKap, Healio, Paxman, etc) y también reducir el riesgo de fracturas (Bifosfonatos, inhibidores RANK).

### NUEVAS TERAPIAS:

En el 2016, el 84% de todas las drogas que fueron aprobadas por la FDA, en los Estados Unidos, fueron estudiadas en Florida Cancer Specialists (FCS).

Usted ya no necesita viajar a Houston o New York para recibir las más avanzadas terapias en el cuidado del cáncer.

**¡Es hora de PONERSE EN ACCION!**



## Llevamos atención de primer nivel para el cáncer a su comunidad

Florida Cancer Specialists tiene una buena reputación en todo el país por la excelencia que reflejamos en la atención compasiva hacia nuestros pacientes. Nos sentimos honrados de brindar servicios a pacientes que enfrentan cada nuevo día con fuerza, valor y fe. Nos inspiran a continuar nuestra lucha contra el cáncer.

## Tenemos el orgullo de prestar servicios a pacientes en nuestros dieciséis centros de los condados de Orange, Osceola, Seminole y Volusia.

Geetha Akula, MD  
Christopher Alexander, DO  
Ahmed Al-Hazzouri, MD  
Roy M. Ambinder, MD  
Rasha Beg, MD  
Karin Bigman, MD  
Ernesto Bustinza-Linares, MD  
Stefani L. Capone, MD  
Paul M. Dodd, MD  
Kathleen B. Doughney, MD

Maria Regina Flores, MD  
Ralph Gousse, MD  
William B. Grow, MD  
Shemin Gupta, MD  
Eric Harris, DO  
Muhammad Imam, MD  
Meera Iyengar, MD  
Vasundhara G. Iyengar, MD, FACP  
Mudussara Khan, MD

Victor W. Melgen, MD  
Kottapurath Moideen, MD  
David C. Molthrop, MD  
Susan Ross, MD  
Christopher A. Sequeira, MD  
Sonalee K. Shroff, MD  
Yaman Suleiman, MD  
Lynn Van Ummersen, MD  
Lee M. Zehngobot, MD



# 84%

El 84% de los medicamentos nuevos contra el cáncer aprobados en 2016 para usar en los Estados Unidos fueron estudiados en ensayos clínicos realizados con la participación de Florida Cancer Specialists antes de su aprobación.

 **FLORIDA CANCER**  
SPECIALISTS  
& Research Institute

FLCancer.com

## Cuidando a las mujeres

Las latinas tienen menos probabilidades de programar exámenes que salvan sus vidas. Las mujeres a menudo cuidan de los demás antes de cuidarse a sí mismas. Ese es su instinto natural, pero no necesariamente es lo mejor para ellas o sus familias. Un estudio del 2016 realizado por los Institutos Nacionales de Salud encontraron que las Latinas son menos propensas a programar mamografías, Papanicolaou y pruebas de VPH para sí mismas. Estos exámenes son esenciales para la detección temprana del cáncer y podrían salvar la vida de una mujer.

El cáncer de mama es la principal causa de muerte por cáncer entre las mujeres hispanas. El cáncer de mama es el cáncer más común entre las mujeres en los Estados Unidos y en todo el mundo. En el 2017, solamente en los Estados Unidos, alrededor de 255,180 nuevos casos de cáncer de mama invasivo serán diagnosticados.

La Sociedad Americana del Cáncer informa que las mujeres hispanas tienden a ser diagnosticadas con cáncer de mama más avanzados que otras mujeres, posiblemente debido a menores tasas de mamografías así como a retrasos en el seguimiento después de una mamografía anormal.

"Los avances en el tratamiento y la detección temprana han guiado al oncólogo del equipo médico especializado en tratamiento del cáncer de mama. Si el cáncer es detectado temprano con una mamografía, una mujer puede asegurarse el beneficio de nuevos tratamientos innovadores que podrían salvar sus mamas, pero más importante aún, su vida, para mejorar la supervivencia de las mujeres de todas las razas, y en todas las etapas del cáncer de mama", dice la Doctora Olga Ivanov a Florida Hospital.

Programa ahora este vital examen en [30MinuteMammo.com](http://30MinuteMammo.com) o llame al 866-366-PINK.



**Dra. Nathalie McKenzie,**  
MD, MSPH

La Dra. Nathalie Dauphin McKenzie, MD, MSPH, es una oncóloga ginecológica certificada con una amplia experiencia en la provisión de tratamientos avanzados incluyendo procedimientos mínimamente invasivos y robóticos para mujeres con todo tipo de cáncer ginecológico.



**Doctora Olga Ivanov, MD**

Olga Ivanov, MD es una cirujana de mama Certificada y entrenada. Sus principales áreas de especialidad incluyen irradiación parcial de mama acelerada, reconstrucción mamaria, tumorectomía, mastectomía, ecografía y biopsias estereotácticas de mama, manejo de ginecomastia, Radioterapia Intraoperatoria (IORT por sus siglas en inglés), evaluación de factores de riesgo de cáncer de mama y pruebas y asesoramiento genético.

# Cáncer de SENO



Por Nikita Shah, MD

Médica Oncóloga experta en enfermedades del seno en Orlando Health UF Health Cancer Center  
Para consultas llame al (407) 648-3800

## 3 factores que reducen el riesgo de desarrollar Cáncer de seno

Luego de que el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer y el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer revisaran 119 estudios sobre el tema, se sugirió que estos tres factores son claves para reducir el riesgo de la enfermedad.

Presentar sobrepeso en la edad adulta y el consumo de bebidas alcohólicas son determinantes de riesgo que deben ser controlados. Así mismo, los investigadores recomiendan hacer ejercicio vigorosamente antes de la menopausia.

### ¿En qué se basa la Investigación?

- Los estudios muestran que las mujeres que hicieron más ejercicio todos los días, redujeron el riesgo en un 13% que aquellas que se ejercitaron en menor medida.
- Los investigadores vinculan el cáncer de seno posmenopáusico a un sobrepeso durante la edad adulta, está comprobado un riesgo del 12% más por cada cinco puntos de aumento del índice de masa corporal (IMC). El exceso de tejido



**Peso, ejercicio y alcohol.**  
*¿Pueden estos tres factores afectar su riesgo de desarrollar cáncer de seno? Según los investigadores, sí.*

graso puede aumentar los niveles de estrógeno, una hormona que ha sido vinculada al desarrollo de la enfermedad.

- Está demostrado que el consumo desmedido de alcohol también es determinante. Según estudios quienes ingieren cinco bebidas alcohólicas al día corren un peligro mayor.

### Siga estos consejos:

- Realice en promedio 30 minutos de ejercicio diarios.
- Controle su peso periódicamente.
- Limite su consumo de alcohol a una bebida al día.



### Oferta de Otoño Microdermabrasión

Ayuda con las manchas creadas por el sol durante el verano y empareja el tono de piel.  
No se puede combinar con otra oferta. Fecha de expiración 11/31/2017

# \$59<sup>00</sup>

Precio regular \$125.00



- Masajes
- Faciales anti edad
- Velos de colageno
- Tratamientos corporales de moldeo
- Levantamiento de gluteos
- Chocolaterapia
- Grupos y fiestas de Spa con cocktails



**407.332.4772**  
1245 Michigan Ave., Winter Park, FL 32789  
MassageSpaWP.com





Por Maggie Ruiz-Paedae, DOM

Thrive Health Care  
2221 Lee Rd Suite 16  
Winter Park, FL 32789  
(407) 345-5622



¿Su médico le ha hablado alguna vez sobre la "termografía mamaria"?

*Esta es una forma sencilla y no invasiva que ayuda a prevenir el cáncer de mama. Desafortunadamente la mayoría de los médicos no conocen sus beneficios."*

La "termografía mamaria" es la única prueba preventiva contra el cáncer de mama registrada en el FDA (Food & Drug Administration) desde 1982. No se trata de un examen de detección temprana, es de prevención.

Es decir, cuando todavía no se tiene la enfermedad, lo cual la hace aún más conveniente, pues todos sabemos que prevenir es mejor que invertir.

Esta prueba de diagnóstico puede literalmente salvar su vida, dejándola saber si tendrá cáncer de mama en 10 años. Se basa en una técnica que permite detectar gráficamente la temperatura de las distintas zonas del cuerpo. Todos sabemos que la fiebre es la primera señal de que algo anda mal; nuestro organismo genera calor al primer signo de inflamación o patología y es este calor lo que la termología puede detectar.

Este sistema puede descubrir cualquier cambio fisiológico, incluyendo la angiogénesis (formación de vasos sanguíneos, que empiezan a crecer hasta diez años antes de que aparezca un tumor). Aún cuando la termografía puede detectar inflamación, quistes, fibromas y tumores, no diferencia entre uno maligno o benigno, solo una biopsia puede darle esta información.

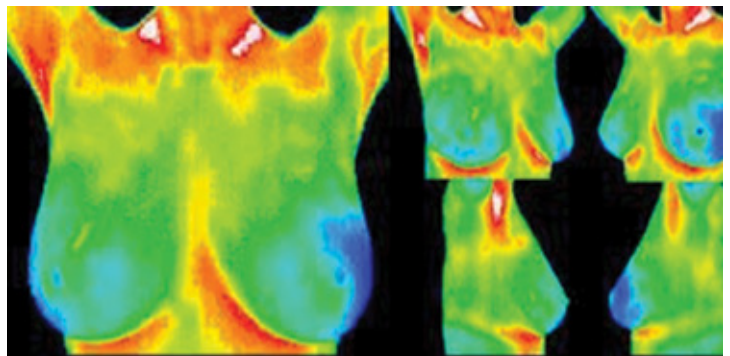
## Así es el procedimiento de una termografía

Un examen de termografía dura solo cinco minutos. El paciente se ubica frente a la cámara y se toman una serie de seis imágenes, sin tocar la piel ni emitir ningún tipo de radiación.

Las imágenes se envían entonces al radiólogo para que las lea y presente un informe escrito al paciente y/o al médico. La termografía ha demostrado ser la forma más efectiva, económica, precisa y segura para que evalúe la salud de sus senos. Todas las mujeres son candidatas sin importar la edad, pero se recomienda en mayor medida, a aquellas con implantes y a sobrevivientes de cáncer de mama.

¿Se imagina cuánto dolor y sufrimiento podría evitar si pudiera predecir que en diez años será diagnosticada con cáncer? ¿Se imagina cuantas vidas se podrían salvar? ¿es consiente de cuanto dinero podría ahorrar? La termografía es una herramienta

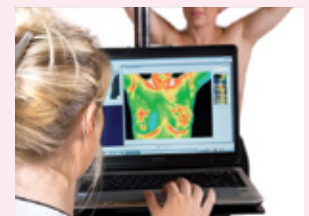
# La Termografía es la mejor arma contra el cáncer de mama



para hacer estas suposiciones realidad, pero no todo el mundo conoce sus bondades.

## Lo que no sabía sobre la termografía mamaria

- La termografía mamaria ha sido objeto de extensas investigaciones desde finales de los años cincuenta.
- La termografía mamaria tiene un promedio de sensibilidad y especificidad del 90%.
- Más de 800 estudios sobre el tema están registrados en la literatura del index-medicus.
- Más de 300,000 mujeres han sido incluidas como participantes en dichos estudios.
- Algunos de estos estudios han seguido a sus pacientes hasta por 12 años.
- Se han establecido protocolos estrictos de interpretación estandarizados durante más de 15 años.
- Un termograma anormal es 10 veces más significativo como un indicador de riesgo futuro para el cáncer de mama, que los antecedentes familiares.
- Un termograma anormal persistente lleva consigo un riesgo 22 veces mayor de cáncer de mama a futuro.
- La termografía mamaria tiene la capacidad de detectar los primeros signos de formación de un cáncer hasta 10 años antes de que cualquier otro procedimiento pueda hacerlo.
- Amplios ensayos clínicos han demostrado que la termografía mamaria aumenta significativamente las tasas de supervivencia de sus receptores en un 61%. ([www.breastthermography.com](http://www.breastthermography.com))



## Avances en la oncología de Cáncer de SENO



Por Carlos Alemañy, M.D.  
Oncólogo/Hematólogo  
Cancer Institute of Florida

Para consultas visite la página [www.CancerInstituteofFlorida.com](http://www.CancerInstituteofFlorida.com) o llame al (407) 303.2024.

El Dr. Alemañy es Director de Investigación Clínica del Florida Hospital Cancer Institute

Los avances científicos en los últimos 25 años han sido increíbles en el campo de la oncología. Tal vez entre los tipos de cáncer más beneficiados, es el tratamiento de cáncer de seno. Entre los años 1989 y 2015 la mortalidad para los pacientes con cáncer de seno bajó un 39% (Fuente: Sociedad Americana del Cáncer, 2017). Aún cuando el cáncer de seno esté avanzado, hemos podido convertirlo en una enfermedad crónica y manejable para la mayoría de los pacientes.

Cuando la enfermedad está avanzada localmente o en otras partes del cuerpo (enfermedad metastásica) es cuando el equipo médico utilizará las mejores y los más agresivos tratamientos para controlar y en algunos casos, curar la enfermedad.

Los especialistas de cáncer de seno, dividen la enfermedad en tres grandes categorías: cáncer de seno con receptores hormonales (estrógeno), cáncer de seno con amplificación de Her-2 neu, y cáncer de seno triple negativos. Aunque hay clasificaciones más complicadas que lo mencionada en este artículo, la mayoría de los oncólogos utilizan éstas simples guías para ayudar a escoger el mejor tratamiento para el paciente.

A continuación les reporto algunos de los medicamentos aprobados recientemente para cada tipo de cáncer de seno:

- 1) Para tumor que expresan principalmente receptores de estrógeno: Palbociclib, Ribociclib, y abemaciclib: tratamientos orales aprobadas para pacientes con cáncer de seno metastático (que ha ido a otros órganos). Se usan en combinación con tratamientos orales (como letrozole, anastrozole, o exemestane) o en combinación con Faslodex (palbociclib o abemaciclib) o por sí solo (abemaciclib).
- 2) Para pacientes con amplificación (mutación) de Her-2 neu: El FDA ha aprobado Pertuzumab en combinación con quimioterapia para pacientes con cáncer avanzados antes de hacer cirugía, y también para pacientes con cáncer de seno que ya se ha regado a otros órganos.

También para pacientes con cáncer localmente avanzados que se someten a cirugía y terminan su quimioterapia, el FDA aprobó el medicamento Neratinib (en pastilla) que se tomaría por un total de un año.

- 3) Para pacientes con cáncer triple negativos, aunque no ha habido aprobaciones de medicamentos recientemente, hay unos cuantos medicamentos que potencialmente pueden ser muy efectivos. Estos incluyen medicamentos que estimulan al sistema inmunológico a identificar y atacar el cáncer. Esta clase de medicamentos ya se han aprobado para otros cánceres como: melanoma, cáncer de cuello, cáncer de pulmón, cáncer de estómago, cáncer de colon, cáncer de hígado, vejiga urinaria y cáncer de los riñones.

Por último hay una clase de medicamentos que ya está aprobado en cáncer de ovario, inhibidores de PARP, que es una enzima de reparación de DNA que está mutada en algunos tumores, en particular aquellos pacientes con la mutación heredada BRCA. Los estudios clínicos continúan y si se prueba su eficacia y tolerabilidad, esta clase de medicamentos puede ser de gran ayuda para un grupo exclusivo de pacientes con estas mutaciones heredadas.

Ha sido tremendo para nuestros pacientes tener tantas alternativas de tratamiento, pero obviamente hay mucho que hacer todavía para controlar y potencialmente curar ésta población de pacientes. Continuaremos trabajando en estudios clínicos que ayuden a obtener mejores tratamientos. Pregúntele a su oncólogo sobre la participación en estudios clínicos disponibles en su clínica o en otros centros de investigación cerca de usted.



Por Vionette Pietri

Directora de la Fundación Baila Corazón.  
Tel. 321.276.1906

Mi madre era una mujer muy alegre. Solía ser muy saludable. De hecho, las pocas veces que fue al hospital, era para tener un hijo. Un día recibí una llamada suya de Puerto Rico, para darme la noticia que había sido diagnosticada con cáncer en el colon, categoría III. Mi vida se hizo pedazos. Fue operada y lamentablemente el cáncer hizo metástasis en su cuerpo. Su pronóstico de vida: tres meses. Pero mi madre estaba llena de amor, y se aferró a la vida. Decidió luchar, reír, llorar, vivir.

Recuerdo que mientras estaba recibiendo la quimioterapia sentía mucho dolor. Sin embargo,

cuando la llamaba cada mañana, mis hermanas me contaban que "se vestía muy bonita y se maquillaba precioso". Su frase de cada día, "Hija querida, ¡vamos a pasarla bien!". Cuando estamos llenos de amor, no importa el tipo de enfermedad. Importa su actitud ante la vida, su positivismo, su valentía, su fuerza interior. Disfrutar cada minuto y rodearse de las personas que ama es fundamental.

Mi esposo en ese entonces estaba en la guerra. El me decía, "recuerda no tener tiempo jamás para estar triste y dale amor a tu madre". Y así hicimos todos, la llenamos de amor. Aunque en ocasiones, era ella quien nos daba ánimo a todos. Hoy no está, pero la disfrutamos muchos años más, gracias a su fe y su actitud positiva. Sobre todo, nos dejó a todos llenos de su amor.

## Lucha, Ríe, Lloras y Vive





Por Jessica Narváez-Lugo, MD

Gastroenterología

La doctora es certificada por la junta de Gastroenterología con Digestive and Liver Center of Florida. Para más información llamar al (407) 384-7388

# El síndrome del intestino irritable (SII)

Es una condición crónica del sistema digestivo que produce contracciones intestinales anormales.

A pesar de la investigación extensa, y aunque existen múltiples teorías acerca de cómo y por qué el SII se desarrolla, no hay una causa definitiva. Diversos factores del paciente pueden tener un rol importante incluyendo episodios de gastroenteritis reciente o remota, la malabsorción de ácidos biliares y alteraciones en las bacterias intestinales. SII puede ocurrir a cualquier edad, pero a menudo comienza en la adolescencia o a principios de la vida adulta y es dos veces más común en las mujeres que en los hombres.

Los síntomas son variables y los pacientes con el SII pueden experimentar dolor e hinchazón abdominal, cambios en el patrón de evacuación (diarrea y/o estreñimiento) y flatulencia excesiva.

El diagnóstico de SII requiere de una historia médica completa, examen físico, y en varios pacientes la exclusión de otras condiciones médicas tales como gastroenteritis infecciosa, enfermedad inflamatoria del intestino o enfermedad celíaca. En muchos casos se realizan pruebas de sangre incluyendo pruebas de tiroideos y excremento para descartar otras causas.

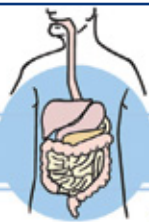


La naturaleza crónica del SII y el desafío de controlar los síntomas puede ser frustrante tanto para los pacientes como para los proveedores de salud.

Afortunadamente, existen una variedad de tratamientos y terapias disponibles. Estas medidas ayudan a aliviar y controlar los síntomas

pero no curan la condición. Parte del tratamiento consiste en ejercitarse, eliminar ciertos productos en la dieta (lactosa, cafeína), ingerir probióticos y fibra, medicamentos anti-diarreicos, ablandadores del excremento, y anticolinérgicos (diciclomina e hiosciamina) tomados aproximadamente 1/2 hora antes de comer para controlar los espasmos de los músculos del intestino.

Si cree que puede tener el síndrome del intestino irritable, no espere, llámenos al (407) 384-7388 y haga una cita hoy.



407.384.7388 FAX 407.384.7391 WWW.DLCFL.COM

## Digestive and Liver Center of Florida, P.A.

Srinivas Seela, MD | Harinath Sheela, MD | Seela Ramesh, MD | Megan Dellmata, MD | Sergio Larach, MD  
Diplomate, American Board of Gastroenterology | Diplomate, American Board of Gastroenterology | Diplomate, American Board of Gastroenterology | Diplomate, American Board of Gastroenterology | Diplomate, American Board of Colon and Rectal Surgery

### HECHOS SOBRE ÚLCERAS PÉPTICAS

(ÚLCERAS ESTOMACALES)

- **Las causas más comunes de las úlceras pépticas:**
  - o El uso a largo plazo de drogas anti-inflamatorias no esteroideas (NSAIDs), como la aspirina y el ibuprofeno, pueden causar úlceras.
  - o Una infección con la bacteria *Helicobacter pylori* (H. pylori), que afecta aproximadamente entre 30 y 40 por ciento de la gente en los Estados Unidos la puede causar.
- **Las personas que son más propensas a desarrollar úlceras:**
  - o Personas de cualquier edad que toman NSAIDs todos los días o varias veces por semana tienen más probabilidades de desarrollar úlcera péptica que otras personas.
- **Su probabilidad de tener una úlcera péptica causado por NSAIDs, aumenta si usted**
  - o tiene 70 años o más
  - o es mujer
  - o está tomando más de dos tipos de NSAIDs
  - o ha tomado NSAIDs regularmente por un largo tiempo
  - o ha tenido una úlcera péptica antes
  - o tiene dos o más condiciones o enfermedades médicas
  - o está tomando otros medicamentos, como los corticosteroides y medicamentos para aumentar la masa ósea
  - o bebe alcohol o fuma

BIENVENIDA  
**JESSICA  
 NARVÁEZ-LUGO, MD**

**BILINGÜE:  
 ESPAÑOL E INGLÉS**



721 W. Colonial Dr.  
 Orlando, FL 32804  
 100 North Dean Road, Suite 101  
 Orlando, FL 32825  
 360 Douglas Avenue  
 Altamonte Springs, FL 32714

**HORARIO:**  
 Lunes - Viernes  
 8:00 am - 5:00 pm  
 Sábados (en Dean Road Office)  
 8:00 am - Mediodía



Por Dr Arnaldo Isa, MD  
Neurology Associates  
Tel. (407) 647-5996



*La migraña es uno de los desórdenes neurológicos más comunes que muchas veces no se diagnostica correctamente."*

La migraña es un desorden neurológico complejo, con causa genética que provoca dolores de cabeza, náusea, sensibilidad a la luz y/o a los sonidos. Incluso, algunos pacientes pueden llegar a tener cambios en la vista, adormecimiento en la cara, las manos y las piernas. Se estima que 30 millones de personas en los Estados Unidos padecen de migraña recurrente.

Hoy en día, existen tratamientos preventivos para reducir su frecuencia, a través de medicamentos anticonvulsivos, antidepresivo, y antihipertensivos. Para tratar el dolor, se utilizan remedios de la categoría triptan que pueden eliminar la mi-



# La Migraña

## ...un dolor de cabeza que debe tratarse a tiempo

graña de una manera mucho más efectiva que como se trataba en el pasado.

De igual forma, los cambios en el medio ambiente y en el sueño, diferente tipo de alimentos y factores emocionales, también pueden influir en la frecuencia y severidad de la migraña, razón por la cual es muy importante diagnosticarla y tratarla a tiempo ya que ésta tiende a aumentar

su frecuencia con el tiempo hasta llegar a convertirse en un dolor de cabeza diario.

Es importante saber que el abuso de analgésicos como acetaminofén y pastillas que contienen cafeína pueden empeorar el dolor, por esta razón, si sufre de migrañas recurrentes, no ignore los síntomas y consulte con un especialista para que sea tratada correctamente.



## RICARDO J. LÓPEZ, M.D., FAC.O.G. OBSTETRICIA, GINECOLOGÍA E INFERTILIDAD

- Embarazos (Rutina y Alto Riesgo)
- Condiciones Ginecológicas (Enfermedades de la Mujer)
- Infertilidad
- Planificación Familiar
- Examen Anual
- Menopausia
- Cirugía Mínimamente Invasiva
- Laparoscopia Avanzada



Ricardo J. López MD, FACOG

Para programar una cita, por favor llame al  
**Tel: 407.381.7336 / Fax: 321-203-4665**



**Ricardo J. López MD, FACOG**  
7243 Della Dr, Suite H, Orlando, FL 32819

Horarios: Lunes a Jueves 7:30AM-4:30PM • Viernes 8:30AM-12:30PM  
Sábado 8am-12m

Physicians Associates **paof.com**



Por William Mayoral, MD

Center of Digestive Health

Tel. (352) 404-9700

# Enfermedad Diverticular



Se estima que el 70% de los adultos mayores de 65-70 años padecen de Enfermedad Diverticular. Recientemente fue el diagnóstico más común en gastroenterología para admisión de pacientes al hospital con un elevado costo de millones de dólares, y un costo personal para el paciente de incapacidad laboral. El divertículo del colon, es un "saco pequeño" en la pared del colon al nivel de las áreas débiles de la pared donde el vaso sanguíneo penetra a través de la capa muscular de la pared, para proveer de irrigación a la mucosa. Pueden ocurrir en cualquier área del colon, pero son más frecuentes en la pared izquierda del colon; el colon sigmoide y descendiente.

La mayoría de los adultos con enfermedad diverticular no tienen síntomas. Las complicaciones pueden ocurrir e incluyen Inflamación aguda (diverticulitis aguda), la formación de un absceso de la pared, la formación de una fistula con la vejiga urinaria o la vagina o el intestino delgado, la perforación de la pared del colon, una estenosis del colon secundario a un proceso inflamatorio severo, sangrado diverticular o la persistencia de dolor y/o diverticulitis aguda a repetición. Se estima que el 10-25%

de los pacientes con enfermedad diverticular van a desarrollar un episodio de diverticulitis aguda en su vida. Se cree que la alta incidencia de enfermedad diverticular en las sociedades occidentales es debido al bajo contenido de fibra en su dieta, y que lo opuesto ocurre en las sociedades orientales con un contenido alto de hasta 45-50 gramos de fibra al día desde la niñez. La ausencia de fibra predispone a contracciones forzadas del colon para avanzar al bolo fecal, lo cual lleva a herniación y formación de esos pequeños "sacos" en la pared. Es por esto, que siempre recomendamos a nuestros pacientes consumir entre 25 a 35 gramos de fibra por día, en adición a 50-60 onzas de agua al día, pues creemos que esto disminuye el riesgo de un episodio agudo de diverticulitis. Así mismo, estudios han demostrado, en contra de la creencia popular, que el consumir nueces, hojuelas de maíz, o semillas, no se asocian con una incidencia más alta de diverticulitis o de sangrado diverticular.

Clásicamente vemos dos tipos de comportamientos en esta enfermedad; diverticulitis crónica recurrente en donde pareciera que el ataque agudo "nunca" se sana completamente, y la colitis segmentaria asociada a enfermedad

diverticular donde existe una inflamación de la mucosa del colon alrededor de los divertículos. Todos ellos pueden tener síntomas de dolor tipo cólico por el proceso inflamatorio localizado. Un sub-grupo de pacientes puede tener exceso de gas, distensión abdominal, malestar del lado izquierdo del abdomen, cambios en el hábito intestinal con diarrea y/o estreñimiento. Estos síntomas son vistos también en pacientes con el síndrome del intestino irritable y puede prestarse a confusión en el diagnóstico y manejo de ambos.

El consenso general es que el uso temprano de antibióticos de amplio espectro y cobertura, es beneficioso dado que creemos que es un proceso infeccioso. Algunos investigadores cuestionan si algunos de estos episodios son solo inflamatorios en cuyo caso el uso de antibióticos no es necesario; pero no sabemos como hacer esa diferenciación, y por ello usamos los antibióticos. La enfermedad diverticular requiere de cirugía, cuando existe una complicación como las arriba mencionadas; y todos los pacientes debiera hacerse una colonoscopia de seguimiento para confirmar que no existe un proceso inflamatorio o neoplásico en asociación al evento agudo de diverticulitis.



Todo el mundo es un empresario potencial, porque podemos decidir lo que se debe hacer para alcanzar los objetivos de la vida.

Servicios:

- Planeación y desarrollo de Pequeños Negocios
- Programa dirigido a Veteranos y Desertores Escolares
- Desarrollo de habilidades personal y profesional para tener éxito en la vida y en los negocios.

Tel. 407-435-9441  
cdaza@successinstitutecorporation.org  
www.SuccessInstituteCorporation.org



Arreglos Florales, Decoraciones Para Bodas, Cumpleaños Actividades Corporativas & Más.

407-791-6928 • 407-435-9373  
FlowersAndFiestas@gmail.com  
@FloresAndFiestas  
1103 Garret Gillian Dr. Ocoee, FL 34761

Regale a sus invitados la mejor distracción en las fiestas de cumpleaños de sus hijos.



## El Desorden de Atención e hiperactividad



Por Larissa Negrón, MD

Windermere Pediatrics  
Tel. (407) 297-0080

**E**l desorden de atención e hiperactividad, mejor conocido como ADHD o ADD, es una condición que se manifiesta en los niños con síntomas de hiperactividad, impulsividad y/o atención.

**El ADHD se clasifica en dos categorías dependiendo de los síntomas que el niño presente:**

1. Hiperactividad/impulsividad
2. Inatención.

Los síntomas de hiperactividad e impulsividad se pueden comenzar a apreciar desde los cuatro años de edad y son más severos entre los 7 a 8 años. Estos incluyen inquietud en exceso que no permite que el niño/a se mantenga sentado en una silla, correr o trepar inapropiadamente cuando no es permitido, dificultad jugando solo, hablar en exceso, constantes movimientos, dificultad esperando un turno, interrupción al hablar de los demás y gritar contestaciones sin esperar ser preguntado. Los síntomas de inatención son más apreciados entre los 8 a 9 años de edad y se centran más en problemas académicos y/o congénitos. Estos incluyen dificultad para prestar atención en la casa, escuela o actividades deportivas, errores académicos por falta de atención a los detalles, parecer que no escucha, dificultad haciendo labores en la casa o tareas, pérdida de materiales necesarios para hacer tareas o actividades (pérdida de libros, bulto, equipo de deporte), se distrae y se olvida de las rutinas fácilmente.

Para ser diagnosticado con ADHD, los síntomas deben estar presentes en más de un ambiente, es decir, en la casa y la escuela, por un mínimo de seis meses,

y deben ser síntomas que afectan al niño en las actividades académicas y sociales. La preocupación de que el niño/a pueda tener ADHD suele ser generada por los padres, maestros o cuidadores al darse cuenta de los síntomas y de los problemas académicos o sociales que el niño enfrenta. Se debe hacer una evaluación médica y educacional cuando se sospecha ADHD, y son necesarias varias visitas al pediatra y, de ser necesario, especialistas para descartar otras condiciones que imitan los síntomas del ADHD o co-existen con la condición. La evaluación comienza con cuestionarios a los padres y maestros para identificar la presencia de los síntomas mencionados y la severidad con la que afecta la ejecución académica o el ambiente social y ocupacional del niño.

El propósito del tratamiento, una vez se diagnostica ADHD, es mejorar las relaciones entre el niño con padres y maestros, y mejorar los logros académicos. Este incluye intervenciones y terapias para el comportamiento y cambios en el ambiente escolar del niño. También hay opciones de medicamentos. La decisión de comenzar un medicamento debe tomar en consideración los valores y preferencias de la familia y debe ser una decisión informada entre el médico y los padres.

ADHD es una condición crónica, y las visitas al pediatra, una vez diagnosticada la condición, son bien frecuentes para poder evaluar la efectividad de las intervenciones o los medicamentos, al igual que posibles efectos secundarios de los medicamentos. La comunicación frecuente con los maestros del niño también es esencial. Si usted o las maestras de su niño/a han observado algunos de los síntomas antes mencionados afectando el ambiente escolar o social consulte con su pediatra para darle comienzo a una evaluación completa y apropiada.

**Windermere Pediatrics**  
For all Your Growing Needs!

**Servicios**

- Pruebas de Diagnóstico completo
- Pediavision
- Físicos
- Consultas por enfermedad
- Circuncisión para recién nacidos
- Perforaciones de oreja para aretes (6 meses en adelante)
- Exámenes incluyendo la Influenza A y B
- Análisis de Orina
- Pantalla de la función pulmonar
- Atendemos trastornos de Hiperactividad y Déficit de Atención
- Preocupaciones en la escuela
- Trabajamos con niños con necesidades especiales
- Y mucho más...

Aceptamos la mayoría de los planes de seguros convencionales

Nuestros médicos y personal bilingüe garantizamos atención profesional a todos nuestros pacientes.

- Denise Serafín, M.D.
- Ginny L. Guyton, M.D.
- Larissa Negrón, M.D.
- Marc Feldman, M.D.
- Amber Eastwood, ARNP
- Maryann Dunn, ARNP Nurse Practitioners

Gerente de Oficina:  
Debbie Franks

7635 Ashley Park Court, Ste. 501,  
Orlando Florida 32835  
WindermerePediatrics.org  
407-297-0080  
Fax: 407-295-3080

horario  
M-J 8:00 am-7:30 pm  
V 8:00-5:30  
Sábado 8:30-1:00  
(Emergencia solamente)



# ¿Es hora de un nuevo plan de Medicare?

Si sus necesidades de cuidado de la salud han cambiado, o su plan actual no le ofrece los beneficios que necesita, quizás le convenga pasarse a un plan Medicare Advantage que si cumpla con sus necesidades

**¡No espere!**

La inscripción abierta en Medicare termina el 7 de diciembre.

**¡Lámeme hoy mismo!**

**Mariselle Butler**

Representante de ventas con licencia

**407.708.8992**



# La Crononutrición y cómo influye en su salud



Por Adamar González, MD

Médico Generalista  
Entrenadora certificada en salud y nutrición y  
fundadora del programa "Health Revolutions M.D."

Para mayor información sobre este programa de nutrición  
y transformación de vida puede llamar al (407) 970.8328 ó  
escribir a [healthrevolutionsmd@gmail.com](mailto:healthrevolutionsmd@gmail.com)

Cada organismo posee unos patrones de ritmo biológicos que ocurren constantemente y son indispensables para la vida, muchos de ellos funcionan automáticamente en nuestro cuerpo como respirar, comer, dormir o la actividad cerebral. Estos procesos se regulan bajo ciertos mecanismos conocidos como "relojes biológicos" o cronobiología, que se conectan con los procesos de nuestro universo y deben encontrarse en armonía para mantenernos saludables y sanos.

La crononutrición consiste en conocer nuestro reloj interno y consumir los alimentos necesarios, para optimizar la función de los nutrientes en el cuerpo a lo largo del día y de la noche.

El ritmo biológico humano está calibrado de acuerdo a los ritmos circadianos que ocurren cada 24 horas. Este cronómetro interno lleva a cabo varias reacciones que renuevan nuestro cuerpo día a día, desde cambios hormonales mensuales, hasta patrones de sueños más profundos. También pueden ser alterados por factores externos como las horas de sueño, la actividad física, el estrés y sobre todo la alimentación.

No existe aún un sistema que defina cuáles alimentos resultan más saludables de ingerir dependiendo de las horas del día, sin embargo, cada grupo de alimentos sí cumple con una función. Por ejemplo, el cuerpo absorbe mejor los carbohidratos en horas de la mañana y pierde esa capacidad a lo largo del día, así mismo las proteínas son mejor comerlas durante el día, cuando proporcionan más energía al organismo, que en las noches cuando el cuerpo necesita alimentos que ayuden a regenerar sus células.

Esta información también puede ser de gran utilidad si deseamos mantenernos saludables y evitar el sobrepeso y la obesidad. Por ejemplo, existen células en nuestro cuerpo llamadas adipocitos, cuya función es el almacenamiento de grasa. Hay estudios que aseguran que estas células bajan su capacidad de trabajo y aumentan su almacenaje durante la noche, así que esa cena, llena de carbohidratos y azúcares simples, se convierte en un plato seguro para la acumulación de grasa en tu cuerpo.

Lo mismo sucede al omitir una comida durante el día. El ritmo biológico de la secreción de la insulina se altera y lo lleva a continuar almacenando azúcares dentro de nuestras células, lo que más adelante se convierte en grasas. Este es uno de los principios básico de sobrepeso en pacientes con diabetes y otras enfermedades crónicas.

Para evitar la alteración de los ciclos de nuestro cuerpo, incorporar una buena alimentación, mantener en buen estado su reloj biológico y por ende su salud, siga estas recomendaciones:



## Claves para mantener en buen estado su reloj biológico

1. Programe un horario fijo para sus comidas. Esto no tiene que ser perfecto, pero debe adaptarse a su estilo de vida. Está comprobado que el cuerpo absorbe mejor los nutrientes si se come a la misma hora todos los días, así se obtiene el mayor valor energético de los alimentos durante los procesos de digestión, absorción y excreción.
2. Añada meriendas saludables entre comidas que mantengan el índice glicémico balanceado. Evite una subida de insulina que contribuya con el sobrepeso y la obesidad. Los alimentos deben ser altos en fitonutrientes con poco valor calórico pero altos en valor de proteínas.
3. Evite comer de noche. La última comida debe ser no más tarde de la 6:00 pm. Durante la noche los nutrientes obtenidos se utilizan para la reparación de tejidos en el cuerpo y no para la digestión. El consumo de carbohidratos añaden azúcares al cuerpo y terminan en los adipocitos acumulando grasas. En caso de una cena tarde, espere un mínimo de dos horas antes de ir a la cama.
4. Las proteínas animales se recomiendan ingerirlas en la mañana para activar los procesos que proporcionan energía al cuerpo. Esto puede ir unido a carbohidratos complejos que se encuentran en frutas y vegetales los cuales brindan una fuente de energía rápida al cuerpo.
5. Los lípidos como el Omega 3 que se encuentran en frutas secas, nueces y pescados pueden ser ingeridos en la tarde, ya que son fuente importante de un aminoácido llamado triptófano que ayuda a descansar y a restablecer las células del cuerpo.

De ahora en adelante ponga más atención a lo que come y la forma como su cuerpo reacciona a ese alimento. Conozca su reloj biológico para mantenerse saludable cada segundo de su vida. Si desea más información comuníquese con la Dra. Adamar González al 321.310.6648 agende su cita y transforme su salud a través de una buena nutrición.



# RECETAS DE COCINA PARA LA PIEL



Por Paola  
Salamanca

*The Massage  
Spa of Winter  
Park  
(407)  
332-4772*

Los mejores trucos de belleza los encuentras en tu cocina, acá encontrarás algunos muy fáciles de preparar y seguro estarán a tu alcance.

## Mascarilla Anti-arrugas

### Necesitarás:

2 cucharadas de Miel

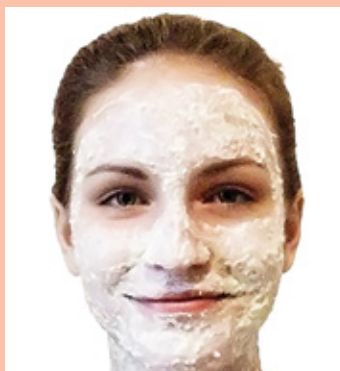
1 Clara de huevo

Leche descremada

### ¿Qué debes hacer?

- Mezcla las dos cucharadas de miel con la clara de huevo, aplícala en tu rostro, masajea suavemente por unos segundos, sentirás como tu piel comienza a estirar.
- Déjala actuar por 20 minutos y retírala con leche descremada tibia (o agua)

¡Verás que es una delicia de tratamiento!



## Bye Bye Ojeras

### Necesitarás:

1/2 Pepino

1/2 Papa

1 Bolsita de té verde

1/2 Taza de agua



### ¿Qué debes hacer?

- Ralla la papa y el pepino, y forma una especie de pasta con estos ingredientes.
- Aplica la pasta en el contorno de los ojos y déjala actuar 20 minutos.
- Mientras tanto pon la bolsita de té verde en la taza de agua y déjalo por unos minutos, luego retira la mascarilla con el agua de té verde.
- Puedes usar la bolsita de té verde para masajear tu cuello y escote.



## Dr. Richard Dumois

El Dr Richard Dumois ofrece servicios integrales en Gastroenterología, especializado en la Prevención de Cáncer de Colon y en los diagnósticos y tratamiento de enfermedades y trastornos del tracto digestivo.

Dr. Dumois y su asistente, Tina Bruefach, PA-C, diagnostican y tratar enfermedades y afecciones gastrointestinales, tales como:

- GERD
- IBS
- Enfermedad de Crohn
- Celiaca
- Estreñimiento crónico
- Diarrea
- Hepatitis
- Hemorroides



*The Windermere Business Center*

6735 Conroy Rd. Suite 214,  
Orlando, FL 32835

**407.395.7040** myorlandogastro.com



Tina Bruefach, PA-C

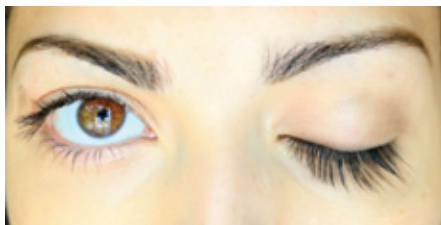


Dr. Richard Dumois  
está certificado por  
la Junta Americana  
de Gastroenterología.

Habla con fluidez en  
Inglés y Español.

# Somos Bellas

## Fortalece y alarga tus pestañas



### Necesitarás:

Aceite de Ricino

Aceite de almendras

### ¿Qué debes hacer?

- Mezcla unas gotitas de estos dos aceites y aplícalos en las puntas de tus pestañas en las noches. ¡Verás como con el tiempo tus pestañas comienzan a verse largas y abundantes!

## Aclara manchas

Muy importante tener en cuenta, este tratamiento debe hacerse solo en las noches y retirar muy bien con una limpiadora facial. No se debe exponer al sol.

### Necesitarás:

2 cucharadas de agua oxigenada

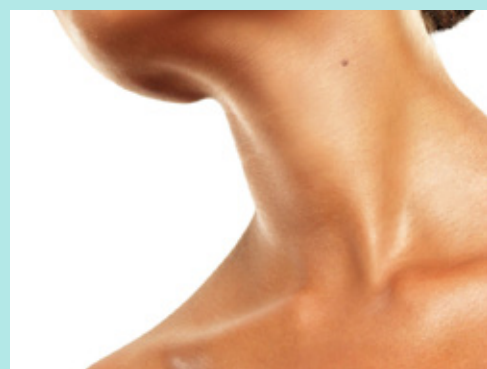
2 cucharaditas de bicarbonato de sodio

1/2 limón



### ¿Qué debes hacer?

- Mezcla bien los ingredientes, y aplícalos en las zonas que quieras aclarar con un algodón, déjalo por solo 20 minutos y retíralo muy bien con agua y luego enjuaga con una limpiadora facial suave.



## Tonifica tu cuello y escote

### Necesitarás:

2 cucharadas de miel

1 cucharada de jugo de limón

Gotas de aceite de oliva

### ¿Qué debes hacer?

- Mezcla muy bien todos los ingredientes hasta formar una pasta, aplícala sobre el cuello, escote únicamente, evitando aplicarla en el rostro.
- Déjala actuar durante 20 minutos y luego enjuagar con agua fría.

Econdental@gmail.com

• ECONLOCKHATCHEE TR. • UNIVERSITY BLVD.

# DENTISTAS

### Examen Oral Completo

Examen, Radiografías, Limpieza

# \$49<sup>99</sup>

Nota: No es válido en presencia de enfermedad Periodontal. La radiografías tomadas se cobran a precios regulares si desea llevarse las. Especial para pacientes nuevos y sin plan dental.

## CORONAS IMPLANTES Prótesis o dentaduras

# \$39<sup>99</sup>

Desde Mensual

\*Sujeto a aprobación de crédito



AS SEEN ON TV  
Aceptamos la mayoría de los seguros dentales PPO, tarjetas de créditos, y se ofrecen planes de financiamiento a través de Care Credit.



Emergencias  
407.401.3542

3823 N. Econlockhatchee Trail, Ste. D-4, Orlando, FL 32817

Para citas

# 321.972.8312

AHORA  
ABIERTO  
LOS  
SABADOS



### SERVICIOS:

- Limpiezas Periodontales
- Restauración de Dientes con Resina o Porcelana
- Coronas y Puentes Fijos Retenidos por Implantes
- Destaduras Retenidas Mediante Implantes y Mini-Implantes
- Dentaduras Parciales Sin Metal
- Extracciones de Dientes y Cordales

# Esther Pichardo

## ...una doctora que cambia vidas

Por Marcela Pinzón

**L**a Doctora Esther Pichardo, propietaria del centro de bienestar Advanced Physical Medicine, desde pequeña sabía que su vocación era ayudar a las personas con dolor. Esta puertorriqueña ha dedicado su carrera de quiropráctica a tratar a sus pacientes, no solo en la búsqueda de una salud física sino también mental y espiritual.

Además, de manejar exitosamente sus tres oficinas ubicadas en la Florida, la Dra. Pichardo es también voluntaria en numerosas organizaciones comunitarias y sin fines de lucro, ofrece charlas educativas, ha escrito artículos en diversas publicaciones y participado en numerosos programas de radio y televisión.

### ◀ ¿En qué consiste la quiropraxia?

Es una rama de la medicina alternativa que se ocupa del diagnóstico, tratamiento y prevención de los trastornos mecánicos del sistema músculo-esquelético, y de los efectos que éstos tienen sobre el sistema nervioso y la salud general.

Trabaja con el sistema nervioso central, a través del cuidado de la espina dorsal. Cuando ocurren caídas, malas posturas o traumas, el sistema nervioso se afecta causando dolor y evitando que el resto de los órganos de nuestro cuerpo tengan plena comunicación con el cerebro y funcionen correctamente.

La quiropraxia se encarga de sanar a través de tratamientos manuales que incluyen el ajuste vertebral y otras manipulaciones articulares y de tejidos blandos. Aquí tratamos el cuerpo como un todo sin medicamentos ni cirugías.

### ◀ ¿Qué tipo de enfermedades es capaz de contrarrestar o aliviar la quiropraxia?

He ayudado a pacientes con diferentes condiciones, desde lo más básico que puede ser un dolor muscular, dolores de espalda por causa de un embarazo o estrés, hasta lo más avanzado como un disco herniado, dolor por neuropatía, traumas por accidentes de tránsito que necesitan cuidado de rehabilitación y hasta tratamientos postquirúrgicos.

Hemos ayudado también a pacientes con cáncer. El cuidado quiropráctico permite contrarrestar el dolor que padecen como consecuencia de los diferentes tratamientos, por estar acostados durante mucho tiempo o para aliviar el estrés que su cuerpo carga debido a la quimioterapia. Así mismo la quiropráctica produce excelentes resultados para los niños con déficit de atención.

Desde el dedo pequeño del pie hasta la punta de la cabeza tenemos tejidos, ligamentos y articulaciones

que cuando fallan complican la salud de las personas, y a través de diferentes técnicas de esta rama de la medicina, pueden ser tratadas.

### ◀ ¿En términos generales cuántas sesiones recomiendas para que funcione el tratamiento?

Todo depende de cual sea la condición. Nosotros tenemos pacientes que desde las primeras sesiones han tenido un alivio enorme y hay otros que se pueden demorar varios meses dependiendo del caso.

### ◀ ¿También realizas tratamientos estéticos para mujeres ¿Cuéntanos de qué se tratan?

Uno de mis propósitos es poder mejorar la calidad de vida de mis pacientes, por lo que quisimos dar un paso más allá. Ya éramos muy eficientes en aliviar sus dolores físicos y cuando una persona se siente bien, también quiere verse lo mejor posible, entonces empezamos a implementar tratamientos avanzados para perder peso y plasma rico en plaquetas para retardar el proceso de envejecimiento sin necesidad de cirugías.

El plasma también lo utilizamos para levantamiento de senos, para ayudar a los señores con problemas de disfunción eréctil y a las mujeres con problemas de vaginismo, falta de lubricación o imposibilidad de llegar a un orgasmo.

### ◀ ¿En qué consisten los programas de nutrición?

Hacemos exámenes de sangre para identificar cuáles son las deficiencias de ese paciente específico y cuáles son los suplementos que debemos añadir en su rutina diaria.

Nuestra meta es que las personas pierdan peso de una manera gradual y sostenida. Muchas dietas son muy efectivas, pero cuando terminan las personas vuelven a su peso anterior. Nosotros queremos que aprendan a alimentarse de una manera saludable sin aguantar hambre y que mantengan su peso ideal a través del tiempo.

Educamos al paciente para que consuma alimentos saludables, deliciosos y que no afecten su salud.

### ◀ ¿Cuáles son tus consejos de belleza ¿cómo te cuidas?

Una de las cosas que no me gusta comprometer es el sueño, pues este es el momento cuando el cuerpo regenera lo que ha destruido durante el día. Siempre lo mantengo en un promedio de 7 horas diarias. Una alimentación saludable y hacer ejercicio es clave para mantenerse y sentirse joven. No azúcares, mucha agua y lavarse la cara todas las noches antes de acostarse. Y como siempre digo, una vida espiritual sana con Dios en mi corazón siempre me hace ver más joven.

*"Mi objetivo es ayudar a las personas a lograr una salud física, mental y espiritual lejos de dolorosas cirugías y medicamentos adictivos".*

A Donde Ir

# Medellín



*La ciudad de la eterna primavera dejó atrás una historia de violencia y narcotráfico para convertirse en un ejemplo de transformación. Su cultura, el empuje de su gente y su singular belleza encierran una magia especial que enamora al visitante."*

## se queda en el corazón del visitante



Por Marcela Pinzón

**H**ubo un tiempo en que Medellín, la segunda ciudad de Colombia, sólo era conocida por el oscuro mundo del narcotráfico, los carteles de la droga y su máximo capo Pablo Escobar Gaviria, quien aún 23 años después de su muerte, sigue siendo protagonista de novelas y series de una oscura historia que los paisas (así se les llama a las personas de Medellín) quieren olvidar.

Desde hace una década, Medellín dejó de ser una de las ciudades más peligrosas del mundo, para convertirse en un ejemplo de transformación, hasta el punto de ser elegida como la más innovadora del planeta, superado a Tel Aviv y a New York. Y es que no es para menos, hoy en día, este destino de Colombia, cercado por hermosos y verdes valles, cuenta con uno de los sistemas de transporte público más avanzados de la región, museos, centros comerciales, una oferta gastronómica exquisita y los mejores sitios para rumbar.

Cualquier época es buena para visitarlo, pues durante todo el año, cuenta con un clima primaveral con temperaturas que oscilan entre 24° y

29° centígrados, pero si quieres empaparte de su cultura y tradiciones, te recomendamos que vengas en agosto, cuando se lleva a cabo la tradicional Feria de las Flores, una de las celebraciones más coloridas y emblemáticas de Colombia.

Durante diez días, los paisas, muestran con orgullo sus raíces culturales a través de las coloridas flores que allí se cultivan. Cientos de actividades como cabalgatas, presentaciones musicales y desfiles de autos clásicos dan vida a esta feria. El evento central es el desfile de los Silletteros, un espectáculo de carácter mundial, donde campesinos de la zona exhiben sus flores cargadas en silletas a la espalda que llegan a pesar hasta 70 kilos, una tradición que perdura de generación en generación.

La lista de actividades y atractivos de Medellín es infinita y las hay para todas las edades y gustos. Un destino que salió del caos gracias a la decisión de su gente de unirse para mostrarle al mudo un tesoro escondido, vale la pena visitarlo. Aquí te damos algunos tips de los lugares que no puedes dejar de conocer.

# Qué hacer en Medellín

- **Visitar el Parque de Esculturas de Plaza de Botero** y Camina entre estatuas regordetas realizadas por Fernando Botero, el reconocido artista colombiano, que es justamente de Medellín. El lugar está rodeado de artesanos y deliciosos restaurantes. Aquí también se encuentra el Museo de Antioquia con colecciones de arte precolombino y obras contemporáneas.
- **Hacer el Grafitur.** En el corazón de la Comuna 13, un barrio popular al que hace unos años nadie hubiese recomendado visitar, se realiza este recorrido por los murales más impresionantes de la ciudad. Sus habitantes encontraron a través del grafiti una nueva forma de expresión diferente a la violencia, remplazaron las armas por pinceles y demostraron que cambiar sí es posible.
- **Visitar la casa de la Memoria**, un museo que recurre a la memoria histórica del conflicto armado en Medellín y busca que nunca se olvide el dolor de las 600,000 víctimas que lo padecieron.
- **Pasar una tarde en el Parque Explora**, un museo interactivo donde los más chicos aprenden sobre ciencia, el cuerpo humano, la tecnología y la naturaleza. Hay acuarios enormes, reptilarios, un planetario y varias salas temáticas.
- **Visitar el Parque Arví**, un área protegida en las montañas que parece imposible que esté tan cerca de la ciudad. Un lugar ideal para hacer senderismo, picnics y paseos a caballo.
- **Viajar en el metro de Medellín** es toda una institución. La novedad, es que incorporó teleféricos a su sistema de transporte público, como una forma de integrar a las personas que viven en las laderas de las montañas.



Cabinas Metrocable. Foto cortesía: Medellín.travel

## Vida Nocturna y Gourmet

- Medellín es una ciudad alegre y fiestera. La zona rosa está situada en el parque Lleras, donde bares, restaurantes de diseño y discotecas están a la orden del día.
- Su plato típico es la bandeja paisa, un desafío al estómago: arroz, frijoles, carne, chorizo, chicharrón, arepa, aguacate, plátano y huevo frito son los ingredientes de esta delicia.

## Shopping en la capital de la moda colombiana

- Medellín es un pequeño paraíso del shopping, con una excelente infraestructura comercial y cuna de afamados diseñadores. Todos los años, en el mes de julio, se lleva a cabo Colombiamoda, la semana de la Moda de Colombia, un evento que se impone dentro de Latinoamérica como la representación de todo el sistema moda en la región.
- Los centros comerciales más exclusivos se encuentran en la denominada Milla de Oro (Avenida El Poblado) y si busca algo más exclusivo y fuera del concepto de "shopping center" esta la Vía Primavera, una zona comercial donde podrá encontrar un sin fin de pequeñas tiendas, todas de diseñadores locales y colombianos que ofrecen sus creaciones a muy buenos precios.



Centro comercial Santa Fe. Foto cortesía: Medellín.travel



Escultura Botero. Foto cortesía: Medellín.travel



Desfile de Silleteros Festival de las Flores  
Foto cortesía: Medellín.travel

## Fantasia

Magical Night

**COAMED**  
FOUNDATION

**5th** Annual Fundraising Gala  
Coameton & Silent Auction

**Saturday, November 11, 2017**

**Black Tie**  
Hosted by  
**Erick Cuesta & Stephanie Carrillo**  
Enjoy a Red Carpet

**VIP Reception: 5:30pm**  
**Networking Event & Live Performances**  
Gala Admission \$200 - VIP & Gala Admission \$300  
Where Orlando Hotel Hilton  
6001 Destination Parkway Orlando, Florida 32819

Tickets & Info: 407-969-5015 / 407-765-4007 | info@coamedfoundation.org | www.CoamedFoundation.org

En Portada

# Majida Issa

Una mala muy buena

22 Edición #39 | Tu Revista Mujer

[www.turevistamujer.com](http://www.turevistamujer.com)



Por Marcela Pinzón

**C**on su personaje de Yésica Beltrán "La Diabla" en la exitosa telenovela colombiana "Sin senos sí hay paraíso", Majida Issa, es la actriz revelación de la serie, y a pesar de haber recibido insultos de algunos seguidores en sus redes sociales, debido a todo el mal que su personaje hace a los protagonistas de la historia, confiesa que convertirse en una mujer malvada y sin escrúpulos ha sido un reto encantador.

Majida Issa, no es ni la sombra de lo que "La Diabla" proyecta. Es una mujer extremadamente sensible y muy familiar a la que le apasiona actuar y cantar, que proviene de una familia dedicada a la actuación. Es nieta de Teresa Gutiérrez y sobrina de Miguel Varoni, pero prefiere que la conozcan por sus propios logros, que no han sido pocos.

Nunca soñó con ser actriz, pero siempre estaba metida en cualquier presentación que tuviera que ver con el canto, la actuación o la danza. Vivió siete años en México donde estudió Bellas Artes en la Escuela Nacional de Arte Teatral e hizo mucho teatro, que es su gran pasión.

En televisión debutó en el año 2006 en Colombia. Ha participado en telenovelas de Telemundo como Niños Ricos, Pobres Padres (2009) y El Clón (2010).

◀ **¿Quién es Majida Issa?**

www.turevistamujer.com

▶ **¿Quién soy? Soy una mujer feliz que ama a su familia y que hace lo que ama.**

◀ **¿Cómo fue el casting para obtener el papel de "La Diabla"?**

▶ **Fui convocada por Fox Telecolombia para hacer el 'casting' para el personaje de "La Diabla". Cuando leí el perfil pensé que yo no era el estilo de mujer que estaban buscando por las características físicas que describían, pero quería trabajar con Fox y con Mónica Botero, la directora de "Sin senos sí hay paraíso", quien en ese momento estaba presente en el proceso del 'casting', así es que decidí presentarme.**

**Preparé las dos escenas que me mandaron, hice una propuesta de personaje y allá llegué. Me hicieron dos 'call backs' más y traté de acercarme más a lo que veía que buscaban. Cuando me dijeron que el personaje era mío me sorprendió mucho, ¡realmente no me lo esperaba!**

◀ **¿Cómo se preparó para darle vida a una mala tan mala? ¿En quien se inspiró?**

▶ **La diabla es el reflejo del lado oscuro de los seres humanos llevada al extremo sin puntos medios. Mis referentes han sido muchos de los personajes oscuros de nuestra historia en Latinoamérica. ¿Cómo poner en una sola persona el abuso de poder, la envidia, la codicia,**



la ambición desmedida, el culto al dinero, el culto al cuerpo? ¿Cómo piensa alguien que no se conmueve por nada? Todo eso y más me preguntaba mientras le daba forma a este personaje.

#### ◀ **¿Disfruta haciendo de mala?**

▶ En mi carrera he disfrutado mucho todos los roles. La verdad cada personaje para mí ha sido un reto encantador. Claro que disfruto a "La Diabla" todos los días en el set de grabación, aunque les cuento que hacer de mala cansa más. Es una energía diferente.

#### ◀ **¿Cuales personajes de los que ha interpretado la han marcado? ¿Hay alguno en especial?**

▶ Si soy sincera tengo que decir que me han marcado muchos. Cada uno ha significado un cambio en el rumbo de mi carrera. Hay algunos que me han retado más que otros, pero siempre es una experiencia única y valiosa para mí enfrentarme a un personaje nuevo.

#### ◀ **Es también cantante, hablemos de esta faceta**

▶ La música ha sido en mi vida un regalo, el regalo más bonito. ¡Ha traído a mi vida personas tan valiosas! Estoy feliz de terminar mi primer disco, estoy disfrutando de los sencillos que ustedes ya conocen, los momentos de magia y cercanía en los conciertos con la gente los atesoro. Es un camino que apenas está comenzando, así que ya veremos qué es lo que Dios tiene escrito para mí.

#### ◀ **Cuéntenos de sus proyectos futuros**

▶ Este semestre se estrena "DOBLE" una película maravillosa de Felipe Martínez, una co-producción Colombo-Peruana. En octubre estreno también en Bogotá una obra de teatro musical basada en la vida de Chavela Vargas que me tiene llena de ilusión.

Sigo grabando "Sin senos sí hay paraíso" y sigo con mi música por todos lados en Colombia. Es decir, soy feliz.

#### ◀ **¿Cuales son sus hábitos de belleza? ¿Cómo se cuida?**

▶ No tengo muchos la verdad (risas). Trato de comer sanamente y no como carnes. Cuando tengo tiempo entreno con Camilo Box y Margareth Dance, dos amigos que saben que no me gusta el gimnasio y que combinan entrenamiento funcional y danza para convencerme de entrenar. Pero no hay nada más saludable que tener a mi familia cerca y acostarme con la conciencia tranquila.



# Patria Potestad en la Florida



Por Chavelys Y. Alers, Esq.

Attorney At Law | Alers Law Firm, PLLC

590 N. Semoran Blvd, Suite 1100, Orlando, FL 32809  
 Oficina: 407-930-4888 [chavelys@alerslawfirm.com](mailto:chavelys@alerslawfirm.com)  
[www.alerslawfirm.com](http://www.alerslawfirm.com) | Facebook | LinkedIn

“En los países de habla hispana es común referirse a la patria potestad como la custodia de los hijos. Sin embargo, tenga en cuenta que en la Florida desde el 2014, la legislatura eliminó esta palabra y la reemplazó por “tiempo compartido” o “time-sharing”.



¿Sabía que si una pareja no se encuentra legalmente casada, el simple hecho de que el padre firme el certificado de nacimiento de un menor no establece paternidad? Para demostrarla, la madre y el padre deben firmar un acuerdo voluntario, en el caso de que alguno de los dos se niegue a hacerlo y/o exija una prueba de ADN, se debe radicar una petición ante la corte con el fin de establecer la paternidad legalmente.

Constituir la paternidad legalmente ofrece beneficios y responsabilidades paterno filiales, como el tiempo designado para compartir con el hijo, pensión alimentaria y el derecho a tomar decisiones re-

ferentes a la educación o a la salud del menor. A largo plazo, el hijo también quedaría amparado para recibir la herencia y los beneficios de la seguridad social.

¿Cuáles son las desventajas de no establecer la paternidad? La madre tendría el control total, y por lo tanto estaría en la facultad de tomar todas las decisiones referentes al niño. Si quiere llevárselo a otro lugar fuera de la Florida, por ejemplo, el padre no tendría derecho a verlo y

tampoco a obligarlos a regresar. Por el contrario, si la paternidad se encuentra establecida legalmente, la madre tendría que pedir permiso al padre.

En conclusión, establecer paternidad legalmente tiene como meta primordial, velar por los mejores intereses del menor. Los niños también tienen derechos. El primero de ellos es el derecho a conocer a ambos padres y a tener una vida emocional y económicamente estable.

## BANKING SERVICES FOR PHYSICIANS AND HEALTHCARE PROFESSIONALS



*We Believe In You*

**CenterState**  
BANK

*Downtown Orlando Office*

407.447.0636

945 South Orange Ave.  
Orlando, FL 32806



**Johan Cardenas**  
VP, Commercial Lending  
Medical Specialty Group

[jcardenas@centerstatebank.com](mailto:jcardenas@centerstatebank.com)

[www.centerstatebank.com](http://www.centerstatebank.com)



# Recetas para chuparse los dedos en el día de **Acción de Gracias**

Se acerca el día de Acción de Gracias, una de las fechas más especiales para compartir con familiares y amigos.

¡Que no se convierta en una tortura tener que pensar en un menú que le guste a todos!

¡Relájese, aquí le damos dos recetas para chuparse los dedos que la dejará muy bien parada!

## Pavo Relleno

### Ingredientes para el relleno:

- 1 libra de carne molida de cerdo
- 1 libra de carne molida de ternera
- 40 galletas María
- ½ Taza de leche para remojar las galletas
- ½ Taza de almendras peladas, tostadas y picadas a lo largo
- 1 Caja pequeña de uvas pasas
- 2 Manzanas rojas grandes peladas y picadas
- 2 Tazas de apio picado bien fino
- 1 Cebolla cabezona picada bien fina
- 1 Pimentón
- Condimentos al gusto ( ajo, sal, pimienta, laurel molido ,tomillo, jengibre)
- ¼ Mantequilla derretida
- ½ Libra de jamón de Cerdo picado en cuadritos



### Preparación:

- Condimente el pavo 3 días antes, con sal, pimienta, ajos, laurel, tomillo, romero, orégano, cebolla, 2 cucharadas de salsa china, salsa inglesa, mostaza y aceite de oliva al gusto.
- Licúe todos los ingredientes anteriores y frote el pavo por fuera y por dentro.
- refriguere el pavo hasta que se vaya a cocinar.
- Mezcle todos los ingredientes del relleno.
- El día de Acción de Gracias rellene el pavo (recuerde que el relleno crece).
- Cosa el pescuezo del pavo y el trasero.
- Cubra las alas y el final de los muslos con papel aluminio.
- Cocine el pavo a 350º grados con caldo de pollo o caldo de las mismas menudencias del pavo, ½ taza de vino, tomillo, laurel y pimentón al gusto.
- Bañe el pavo con el caldo cada 20 minutos aproximadamente.
- Cocine ½ hora por cada libra aproximadamente controlando que no se cocine demasiado (de 3 a 5 horas), luego destapele y dórelo por los dos lados.



**PURA PALABRA**  
89.1 FM  
*En las Tardes*

**Lunes a Viernes 3-6PM**  
con **Aby Hernández** y **Marieangie Rosario**

Síguenos en:   



Todos los **MARTES** a las **4:30** es *Tiempo de Mujer*  
Buena Música, Temas, Noticias, Entrevistas...  
89.1FM Orlando / 101.5FM San Juan

Tune-In Radio: Pura Palabra Media • [www.purapalabra.com](http://www.purapalabra.com)

# Esponjado de mango con salsa inglesa

## Ingredientes para el esponjado:

- 1 lata grande de leche condensada
- 1 mango maduro
- 2 sobres de gelatina sin sabor
- 3 claras de huevo
- ½ taza de agua

## Preparación del esponjado

- Licúe el mango en la licuadora con un mínimo de agua para que quede un jugo espeso y luego cuélelo bien para quitarle todos los residuos.
- En una olla con media taza de agua, mezcle a fuego lento los dos sobres de gelatina sin sabor hasta que se diluyan completamente.
- Bata las dos claras a punto de nieve.
- Mezcle en la licuadora el jugo de mango, el tarro de leche condensada, la gelatina sin sabor y las dos claras a punto de nieve.
- Vierta la mezcla en un molde ligeramente engrasado y refrigere mínimo por dos horas antes de servir.



## Ingredientes para la salsa inglesa:

- 1 taza de leche entera
- 1 cucharada de maizena
- 1 cucharada sopera de azúcar
- 1 yema de huevo

## Preparación salsa inglesa

- Mezcle todos los ingredientes en una olla a fuego lento y licúelos en la licuadora para una mejor consistencia (la mezcla no debe quedar ni muy líquida ni muy espesa)
- Coloque la salsa al lado del esponjado para que cada invitado la consuma al gusto.

## Cuidado Completo de la Mujer

Obstetricia • Infertilidad • Ginecología • Cirugía pélvica avanzada • Cirugía robótica

# Rubén Santiago MD, FACOG

Ginecólogo-Obstetra  
Altamente capacitado



- Certificado por el Colegio Americano de Ginecología y Obstetricia.
- El Doctor hace sus prácticas en el Hospital Winnie Palmer.
- El Doctor es completamente bilingüe en español e inglés.



Siempre será atendida por el doctor

# 407.518.1097

[www.drssantiagoobgyn.com](http://www.drssantiagoobgyn.com)

Rubén Santiago MD, FACOG  
Ginecólogo y Obstetra

3288 Greenwald Way North, Kissimmee, FL 34741

# Rebeca Duncan

## arte, moda y cintas

Por Marcela Pinzón

**E**sta diseñadora colombiana, se encarga de revivir las tradiciones de tejidos ancestrales a través de piezas únicas, vanguardistas y muy alegres. Todo en ella tiene una historia digna de contar, empezando por su marca "Rebeca Duncan" en honor a su abuela llamada Rebeca viuda de Duncan.

Ruth Torres es una persona sencilla y llena de energía, quien para su tesis de grado tenía que diseñar seis vestidos cocteleros, y sin saber de dónde le llegaría la inspiración fue a recoger a su hijo a la guardería y en ésta vió unos festones decorando las paredes que le llamaron mucho la atención. De ahí empezó a desarrollar una idea que la puso a la vanguardia de la moda con una trayectoria de más de diez años.

"Inspirada en ese concepto empecé a trabajar en diferentes materiales como tela, cuero y cordones, hasta llegar a las cintas. Para mí es un material muy noble, muy agradecido que ofrece todos los colores, anchos y texturas", nos explica, mientras nos dá un recorrido por su taller y nos enseña sus últimas colecciones.

Con las cintas en raso, organza, tull y fallas construye sus propias telas con las cuales desarrolla blusas, vestidos de novia, de coctel, accesorios, carteras y hasta una gama de zapatos que llaman mucho la atención por sus diseños y mezcla de colores.

Y es que Ruth es una verdadera maga con sus manos. Sus productos son 100% artesanales, cada una de sus creaciones es única en el mundo, no existe otra igual, convirtiéndose en una verdadera obra de arte.

"Haciendo una cartera me demoro tres días, uno tejiendo, otro forrando

**“** Ruth Torres, con su marca Rebeca Duncan, revive los tejidos tradicionales colombianos utilizando las cintas en raso, faya y tull, para hacer a mano pequeñas obras de arte a la vanguardia de la moda.”

y otro aplicando un líquido protector para que no se dañe ni se manche. En el caso de una falda puedo tomarme un promedio de ocho días y hasta más, pues dependiendo del diseño y de los materiales utilizados la confección lleva mucho más trabajo", nos cuenta.

Sin embargo, no todo es color de rosa, pues estas mujeres artesanas como Ruth, han tenido que capotear los inconvenientes que llegan con los tratados de libre comercio y productos chinos a precios muy bajos desplazando la calidad, las tradiciones y el trabajo que encierra cada pieza. Y aun cuando se le ve un poco preocupada, esta emprendedora sigue adelante mostrándole al mundo su creatividad en ferias y festivales de moda donde siempre está invitada.

Actualmente se encuentra expandiendo su mercado en la Florida y sus productos han tenido una aceptación increíble.





### ¿Dónde comprar?

Trabaja sobre pedido, una falda puede costar alrededor de \$40 y un vestido coctel \$60 dependiendo del material y la complejidad del trabajo, los zapatos \$30. Nada mal, para quienes buscan estar a la moda rompiendo paradigmas, con piezas únicas e irrepetibles.

Facebook – rebecaduncanartemodaycintas  
 Instagram – rebecaduncan  
 Tel. (954) 773-3008



17 Localidades  
 Convenientes



**DOCTORES  
 HISPANOS**

Luis J. Sanchez, DPM  
 -Kissimmee  
 -Orlando (Este)

Andres M. Perez, DPM  
 -Dr. Phillips  
 -Kissimmee  
 -Poinciana

Robert J. Estrada, DPM  
 -Dr. Phillips  
 -Ocoee

**Dolores de talón  
 y arco del pie?**

Para consultas llame al:  
**(407) 423-1234**

[www.OrlandoFoot.com](http://www.OrlandoFoot.com)



Por Teresita Aponte-Naranjo  
*Hudsons Vacation Interiors*

## ¿Compraste un segundo inmueble en otra ciudad, lejos de donde vives y... NO PUEDES ESTAR ALLÍ para amoblarlo, decorarlo y equiparlo?

¿Le gustaría poder trabajar con un diseñador desde la comodidad de su casa? ¿Aunque éste se encuentre a millas de distancia de usted?

Ahora, imagínese tener a un profesional a su disposición que le ayude a planificar su inversión en cada espacio de su nueva casa, y que el costo solo sea por los muebles y accesorios que necesite. Así de fácil es, en la era del diseño interior digital.

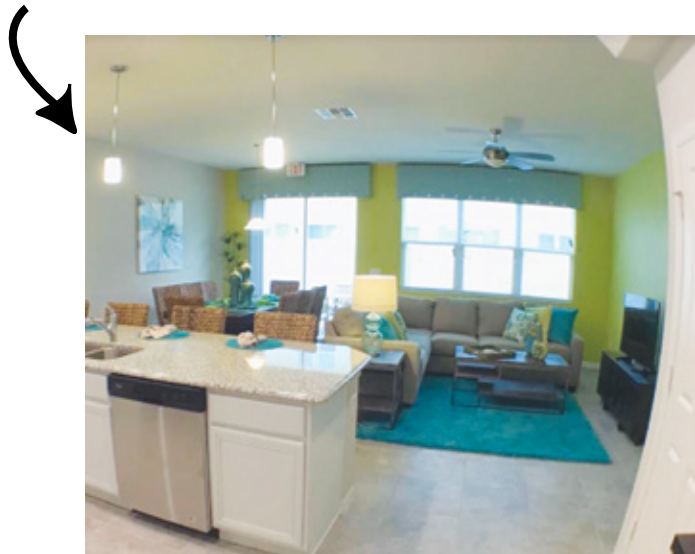
Aún estando en la misma ciudad, y si es una persona sumamente ocupada, y no posee tiempo de reunirse con su diseñador, es ahí donde también ponemos a su disposición el uso del Diseño Digital.

Si, es así de sencillo, provee al diseñador el plano de su inmueble, presupuesto, estilo del arte preferido, texturas y diseño de la alfombras (lana o polyester) o muebles (piel, rayón, lino, chenille, etc.) y desde allí será el inicio del proceso creativo personalizado, adaptado a sus necesidades, presupuesto y gusto.

Continúa en la siguiente página.



<b>OPERA ORLANDO</b> <b>TEMPORADA 17/18</b> <b>¡LOS BOLETOS DE TEMPORADA YA ESTÁN A LA VENTA!</b> TAQUILLA 844-513-2014 OPERA ORLANDO 407-512-1900 OPERAORLANDO.ORG	<b>AMOR PERDIDO Y ENCONTRADO</b>	<b>AMOR PERDIDO Y ENCONTRADO</b>	<b>AMOR PERDIDO Y ENCONTRADO</b>
	la <b>BOHÈME</b> puccini	<i>Amahl and the Night Visitors</i> MENOTTI	<b>CINDERELLA</b> ROSSINI
	Noviembre 15-19	Diciembre 9-10	Marzo 21-25



Formará parte activa en la elaboración de su propio visual, con las selección de muebles y accesorios previamente hechas; y mediante una comunicación efectiva y en tiempo real, lograremos juntos llegar al producto final soñado por usted. Una vez culminada la selección, y se afinen algunos detalles propios de último momento; entonces procederemos a nuestra fase final, que no es otra que el acordar la fecha de instalación; tomando muy en cuenta nuestro orden y programación de entregas, garantizándole así nuestra entera y total disposición de tiempo y esfuerzo necesarios para transformar su sueño en lo que nosotros conocemos como... La Hermosa Realidad.

Ya no hay que salir de la casa o reunirse en persona para completar el proceso. ¡Así de fácil es!

[www.turevistamujer.com](http://www.turevistamujer.com)

## Moving your business in the right direction.

You know where you'd like your business to go. But you may not know the next steps to take. BB&T is here to support businesses of all sizes by sharing the financial knowledge we've gained over more than 140 years. Our consultative approach allows us to understand your business and provide insights to drive the performance of your business forward. Let's get started today. **BBT.com**



*Lupita Chabran-Mendez*  
Commercial Relationship Manager  
407-563-4010  
[LChabran-Mendez@BBandT.com](mailto:LChabran-Mendez@BBandT.com)



BANKING · INSURANCE · INVESTMENTS

Member FDIC. Only deposit products are FDIC insured. BBT.com  
© 2016, Branch Banking and Trust Company. All rights reserved.

**Apoyando  
a nuestros  
adultos mayores  
en momentos  
de vulnerabilidad**



En IMA Medical Group extendemos nuestra solidaridad y apoyo a todas las familias Puertorriqueñas afectadas por el paso del Huracán María.

**Si necesita seleccionar un  
médico primario, llámenos al 855-694-6432**



**Hand in Hand  
for Puerto Rico**



[www.IMAMedicalGroup.com](http://www.IMAMedicalGroup.com)

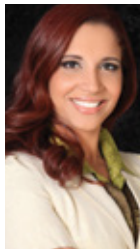


## Mejore su salud sexual con estas nuevas alternativas

Por Dra Esther Pichardo

*Advanced Physical Medicine*

Para más información llamar al (407) 282-3615



*Tanto hombres como mujeres han sufrido en silencio algún tipo de disfunción sexual, un tema tabú que no debería tratarse como tal."*

**E**ste problema debe de abordarse con naturalidad, si se tiene en cuenta que una buena salud sexual, mejora las relaciones de pareja, la calidad de vida y el estado de ánimo de las personas.

La disfunción sexual se puede presentar por varias causas, entre ellas por cambios hormonales, medicamentos, cambios o cirugías del sistema reproductivo, o condiciones médicas como la diabetes. Sin embargo, la buena noticia es que existen soluciones médicas sin recurrir a procedimientos quirúrgicos para tratarla.

Uno de ellos es el O-Shot® (para las mujeres) y el PriapusShot® (para los hombres). Estos tratamientos pueden resolver episodios de incontinencia urinaria, mejorar la excitación sexual y la resistencia, aumentar la firmeza de la erección y el flujo sanguíneo, aumentar la sensación, el placer y reducir o eliminar los dolores.

Muchos de los hombres que han utilizado el tratamiento, informan haber aumentado el tamaño y la firmeza de su órgano masculino y las mujeres testifican una disminución del dolor durante el acto y aumento de la excitación.

El tratamiento consiste en la aplicación de pequeñas inyecciones, utilizando el plasma rico en plaquetas del mismo paciente. El procedimiento dura aproximadamente 15 minutos, el dolor es mínimo, no es necesario de ningún tiempo de recuperación y no hay riesgo de reacciones adversas o efectos secundarios.

También es recomendable evaluar los niveles hormonales. Por muchas razones como cambios en el medio ambiente, medicamentos y niveles de estrés, tanto hombres como mujeres cerca de los 30 años de edad, están experimentando desbalances hormonales que afectan su salud, el envejecimiento y las funciones sexuales.

El manejo y la optimización de los niveles hormonales, puede reducir o eliminar síntomas como fatiga, incapacidad para perder peso, baja libido, sofocos, mal humor o irritabilidad, pérdida de masa muscular, acumulación de grasa en el vientre e intolerancia al calor o al frío.

Estos servicios se ofrecen en Advanced Physical Medicine en Orlando por un staff de médicos certificados.





# Leopoldo Wallis

...un artista en constante evolución



Por Marcela Pinzón

**“**Desde que estaba en primer grado sentí un gran interés por el arte, tenía una libretica donde hacía figuras y dibujaba cosas relacionadas con la naturaleza” nos cuenta este autodidacta quien se ha dedicado a estudiar la historia de la pintura, la teoría del color y las diferentes técnicas, hasta lograr un estilo único y una constante recreación del espacio visual en cada una de sus propuestas.

Su trayectoria artística inició en la década de los sesenta, siempre plasmando su propuesta personal a través de sus creaciones. “En principio trabajé con oleo sobre tela y me incliné por realizar un puntillismo a punta de pincel, con colores puros y dando prioridad a la forma sobre el fondo. Con esta característica realicé obras con imágenes superpuestas con paisajismo, para luego plasmar palomas mensajeras portadoras de la paz y rostros de mujer” nos explica.

Y al preguntarle ¿en qué se inspira?; qué quiere plasmar con su obra? nos responde: “con mi obra busco comunicar, no lo que se ve realmente, no la naturales en sí, sino lo que yo imagino de ella. Lo que supongo de todo lo que nos rodea, ya sea naturaleza, figuras o aspectos de la vida diaria. En mi constante búsqueda y evolución, me he inspirado en el abstraccionismo de diversos autores, con



Leopoldo Wallis, el reconocido artista venezolano radicado en Orlando, busca transmitir con su obra su percepción del mundo, su forma de imaginar la naturaleza y todos los aspectos relacionados con la vida.”

colores brillantes y formas indefinidas pero siempre conservando mi propio estilo.”

Para Wallis el arte es parte de la esencia del ser humano y cada quien lo interpreta a su modo, la diferencia es que los artistas lo hacen con su manera particular y se destacan sobre los demás por su forma de transmitir y plasmar sus ideas.

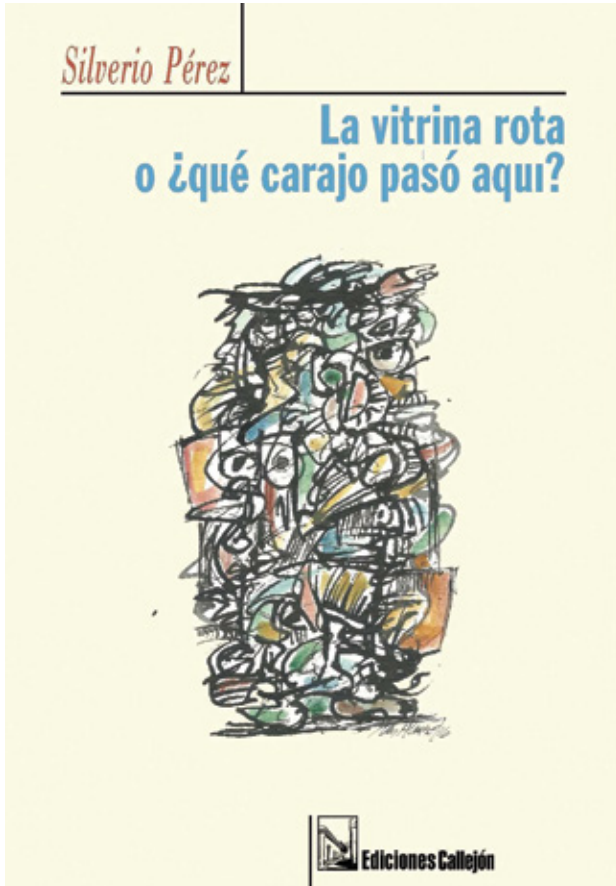
## Coros y mensajeras de la paz

“Coros”, se titula la serie de una de sus más recientes creaciones, donde se destacan varios grupos de mujeres con afros en diferentes colores y con rasgos achinados. Los cuadros esconden sobre el fondo sombras que se complementan y asombran a la vez.

Posteriormente, por motivo de las guerras que el mundo vive a diario, se inspira en las palomas mensajeras que llegan con un fuerte mensaje de paz, combinando el color y las formas de estas aves con rostros de mujeres, como si fueran de la misma familia universal.

Luego incursiona a la etapa de “Espacialismo” en la que explora el espacio con formas y colores surrealistas para llegar al “Génesis” su más reciente obra, que representa el nacimiento del todo en el espacio, explosión de líneas y volúmenes en armonía de colores.

Leopoldo Wallis, es un artista en constante búsqueda de nuevas propuestas que van evolucionando sin perder su esencia. Sus obras se exhiben en su taller particular y pueden ser apreciadas en su página web [www.leopoldowallisartist.com](http://www.leopoldowallisartist.com)



## La Vitrina Rota

Silverio Pérez en este intenso y emotivo volumen mira hacia ese largo siglo 20 en Puerto Rico que comenzó en el 1898 y continúa en el 2016, el siglo estadounidense, siendo él, testigo excepcional del tiempo que le ha tocado vivir. Prepárese lector para una lectura donde "historia" y "vida" convergen en un balance envidiable. También, se trata de una responsabilidad histórica y vital, bien cumplida y presentado en un tono que invita a la reflexión y a su vez, a la acción.

## Un Espejo en la Selva

Efraín López, un reconocido psicólogo puertorriqueño que ha sido invitado a dar una conferencia en una universidad de Colombia, es interceptado por dos hombres armados y secuestrado. Un Espejo en la Selva es una novela emotiva y turbadora sobre la guerrilla colombiana y la lucha de un hombre que hará lo imposible por sobrevivir.



Ambos libros están disponibles a través de [www.silverioperezpr.com](http://www.silverioperezpr.com) a \$19.99 más \$7.50 de envío por libro, con total de \$27.49 cada uno.



*Memories Forever*  
Momentos Especiales

Dilia Castillo - Fotógrafa

**Bodas • Modelaje • Quinceañeros • Eventos Sociales • Baby Shower**

Tel. (407) 403-7765 • [ddcastillo1@netzero.com](mailto:ddcastillo1@netzero.com) • [diliamemoriesforever.com](http://diliamemoriesforever.com)

# BLACK GUAYABA INVENCIBLE



Con un contundente éxito, la banda de rock puertorriqueña Black Guayaba presentó su cuarta producción discográfica "Invencible" que ya hace honor a su nombre.

Aún cuando los ocho temas son de su propia autoría, tres de ellos contaron con la participación de otros compositores como colaboradores. El disco incluye los éxitos "Tarde o Temprano" y "Pronto llegarás", este último compuesto por Black Guayaba junto a Tommy Torres.

El "mastering" del disco estuvo a cargo de Ted Jensen, reconocido por su trabajo con artistas como Coldplay, Paul McCartney y Muse entre muchos otros. La mezcla fue realizada por el ingeniero musical Bob St. John, quien también colaboró con ellos en la producción de "No hay espacio", galardonada con un Grammy en la categoría de álbum de rock latino en el 2008.

Las letras de todas sus canciones cuentan vivencias y sentimientos de sus integrantes o personas cercanas, en su mayoría en relaciones de pareja. Además, se evidencia la constante evolución en cuanto al sonido de la banda que cuenta con 12 años de trayectoria.

"Invencible" se suma a la discografía de Black Guayaba que incluye "La Conexión" en el 2012, "No hay espacio" 2007 y su primer disco "Lo Demás es plástico" lanzado en el 2005.



**GLORIA'S**  
HAIR SALON

Professional Image Care  
407.275.6494

• Salud • Equilibrio • Bienestar

- MANICURE
- RECORTES
- PEDICURE
- PEINADO
- TINTE
- MAQUILLAJE

Union Park Plaza • 9645 E. Colonial Dr. • Orlando, FL 32817

**oxygenotherapy**

Sistema innovador para el crecimiento y restauración del cabello dañado

Cita de diagnóstico GRATIS

**Gloria's Hair**  
Representante del tratamiento de Oxygenotherapy

# Al estilo de los años '20

## La Bohème abre la temporada principal de Opera Orlando

Por Lizette Valarino

Desde su debut en 1896, La Bohème de Giacomo Puccini ha sido una de las óperas más interpretadas en el mundo. Su combinación de melodías infecciosas, instrumentación dinámica y una tragicomedia de la vida real brinda un entretenimiento atractivo para todos. La Bohème es una ópera ideal para aquellos que son nuevos a esta forma artística, sin dejar de atraer a los aficionados a la ópera, independientemente de cuántas veces la hayan visto.

Opera Orlando ha seleccionado a La Bohème para abrir su temporada principal de 2017-2018, Amor Perdido y Encontrado, los días 15, 17 y 18 de noviembre a las 7:30 p.m. y el 19 de noviembre a las 2 p.m. en el Teatro Alexis y Jim Pugh de Dr. Phillips Center for the Performing Arts, 445 S. Magnolia Ave. Orlando, FL. Los boletos de temporada e individuales ya están a la venta a través de la taquilla del Dr. Phillips Center. La ópera será cantada en italiano con supertítulos en inglés.

En esta actuación de La Bohème, París es el escenario de la ópera, pero en lugar de 1830, el colorido conjunto de artistas será transportado a los años veinte.



"Nuestra versión de La Bohème es una reflexión sobre los recuerdos pasados de aspiraciones juveniles y dolorosas lecciones de vida", explicó Grant Preisser, recientemente nombrado director de producción de Opera Orlando, quien

servirá como escenógrafo para la ópera. "Como tal, el mundo habitado por los personajes es un ático abstracto de recuerdos descartados y olvidados de acontecimientos ocurridos a finales de los años veinte". La visión de Preisser requiere que el ático incluya un marco de gran tamaño desde el cual las diversas viñetas de la pieza emergen y se desvanecen, dando la sensación del paso del tiempo.

La historia de La Bohème se centra en el encuentro casual y romance entre un autor incipiente, Rodolfo, y una frágil costurera, Mimi. La soprano Cecilia Violetta López hará su debut en Opera Orlando como Mimi. López ha participado con la Metropolitan Opera y recientemente fue nombrada una de las "25 estrellas en ascenso" de la ópera por 'Opera News'. El público de Orlando la escuchó el año pasado como parte del concierto 'One Voice Orlando: Celebration in Song', coordinado por Opera Orlando en respuesta a la tragedia del 12 de junio de 2016. Reconocido como "un tenor destacado" por 'Opera News' y "sorprendentemente dotado" por 'San Francisco Classical Voice', Ben Gulley, en el papel de Rodolfo forma pareja con López para esta producción.

**GOOD CREDIT**  
**BAD CREDIT**

**BEST CREDIT REPAIR**

Te ayudamos a reparar tu crédito  
Karen Díaz De Suárez

**407.551.9115**

Clear Credit Counseling

# No pierda la oportunidad de inscribirse en un **plan de salud**

Por Vilma Quintana / Florida Blue

**E**l plazo para inscribirse en un plan bajo la Reforma de Salud (Obamacare) ha sido reducido a la mitad. Si desea obtener un seguro para usted y su familia en el 2018, debe inscribirse entre el próximo 1 de noviembre y el 15 de diciembre.

## Para tener en cuenta:

- Compare precios y conozca sus opciones. A partir del 1 de noviembre, puede ver los planes disponibles de su área en [www.cuidadodesalud.gov](http://www.cuidadodesalud.gov) o visitando el Centro Florida Blue en Winter Park Village, dentro de Walmart en Clermont o al lado de Walmart en Winter Haven.
- Inscribese lo más pronto posible. Ahora que el plazo es más corto, esta es la mejor manera para evitar quedar por fuera.
- Entérese sobre cuánto le costará ir al doctor o comprar sus medicinas. Co-pagos, deducibles y otros costos varían según el plan. Asegúrese de que éste se ajuste a sus necesidades y presupuesto.
- Los doctores, hospitales y farmacias también varían según el plan. Verifique si su doctor está en la red de proveedores, si va a un doctor que no se encuentre en la red, los costos serán más altos.
- Más del 80% de las personas con planes de Obamacare pueden recibir ayuda económica, así que actualice su información aunque no haya disfrutado de este beneficio anteriormente. Ingrese a [www.cuidadodesalud.gov](http://www.cuidadodesalud.gov) o visite



Infórmate

uno de los Centros Florida Blue para verificar cuál sería la ayuda económica a la cual podría tener acceso.

- El comprar un seguro de salud puede ser abrumador. Nuestro personal de los Centros Florida Blue, agentes y navegadores locales lo pueden asesorar para adquirir el plan más conveniente, solicitar ayuda económica o simplemente responder a cualquier inquietud que pueda tener.

## Fechas clave

- **Antes de 1 de noviembre:** Compre temprano. Visite un Centro Florida Blue o comuníquese con uno de sus agentes. Ingrese a [www.cuidadodesalud.gov](http://www.cuidadodesalud.gov) para conocer las diferentes opciones y cuál sería la ayuda económica disponible para cubrir sus pagos mensuales en el 2018.
- **1 de noviembre a 15 de diciembre:** Este es el plazo que usted tiene para elegir e inscribirse a un plan para el 2018
- **1 de enero:** Asegúrese de pagar la factura de su primer mes antes de esta fecha. Tan pronto lo haga, quedará cubierto.



# Mujer de Hoy

con Sandra Carrasquillo

Martes y Jueves  
a las 4:00pm  
por WPRD 1440AM

**(321) 331-6506**  
[www.wprd.com](http://www.wprd.com)

# COLÁGENO

El reparador y rejuvenecedor del cuerpo

...DE ADENTRO HACIA  
AFUERA ANTI-AGING-3  
COLLAGEN TYPE I, II, III

**20% DE DESCUENTO**

**ANTI AGING-3**  
Colágeno-3  
Collagen  
Type I, II, III



DR. VENESSA

697 N. Semoran Blvd.,  
Ste. A  
Orlando, FL 32807  
407.282.4711

1204 E. Vine St.  
Kissimmee, FL 34744  
407.931.0557

# Team BeautyFuel!

## Reinventa tu vida en 8 semanas

**T**eam Beauty fuel es un programa de empoderamiento de 8 semanas creado por mujeres y para mujeres, uniendo fuerzas para ayudar a otras a descubrir el significado de su belleza interior y, finalmente, resaltarla de adentro hacia fuera. Creemos que cuando las mujeres reconocen su potencial ilimitado se convierten en un recurso valioso para ellas mismas y su comunidad.

Nuestra misión es impactar a la mujer latina en el área de la Florida Central, usando el poder del ejercicio, la buena nutrición y la educación para empoderarla.



Creemos que una mujer empoderada celebra su cuerpo, honra su voz, reconoce sus talentos, utiliza su poder personal y comienza a crear un efecto multiplicador que se extiende hacia su familia inmediata, la comunidad en la que vive y mucho más allá.

Creemos que las principales bases del empoderamiento son tres: ejercicio, nutrición y mentalidad. Por eso estos son los pilares que sostienen este proyecto.

- **Ejercicio:** Contamos con algunos de las últimas tendencias del ejercicio como lo es la bailoterapia. También proveemos herramientas y asesoría para mantener su motivación.
- **Nutrición:** Proveemos una evaluación de bienestar utilizando un instrumento de impedancia eléctrica, que nos permite proveer sugerencias alimenticias y planes nutricionales personalizados de acuerdo a la meta de cada participante. También ofrecemos sugerencias sobre suplementación correcta de acuerdo a su meta.
- **Mentalidad:** Se le asigna un Asesor de Bienestar a cada participante, el que estará encargado de proveer el apoyo, seguimiento y herramientas necesarias para el éxito de cada participante. Cada participante formará parte de un grupo de 'Facebook' privado en el que trabajaremos; se proveerá apoyo constante, motivación, ejercicios y recetas para ayudarlas con su enfoque. Ofreceremos talleres especiales para proveer educación y lograr desarrollar nuevos y beneficiosos hábitos en nuestras participantes.

'TeamBeautyfuel' es para tí si estás sobrepeso y deseas bajar algunas libras, si te gusta la idea de empoderarte mientras alcanzas tus metas, si haz intentado muchas cosas y aún no logras llegar a tu meta, si te gusta apoyar a otros o quizás no te animas a hacer cambios tú sola. Decídete a aprender a amar tu cuerpo y aprender un estilo vida activo y saludable.

***"Es en los momentos de decisión  
que tu destino se forja".***

*Tony Robbins*

Comienza el día con alegría, escuchando...

**MI SHOW  
DE LA MAÑANA**  
con **Mariela Chopite**

Lunes a Viernes  
7:00 a.m. a 9:00 a.m.

Por: **LA VOZ  
1440 AM**

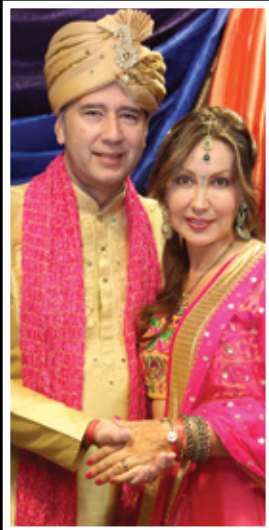
Find us on: **facebook** | | **FOLLOW US ON twitter** | **tunein**

**Mariela Chopite**

**PAMA CELEBRA  
CONVENCIÓN 33**

La Asociación de Médicos Hispánicos de la Florida Central celebró su convención anual y este año transformaron el Hammock Beach Resorts en un verdadero "Bollywood Dance".









## DISCOVER YOUR BEAUTY BRILLA UNA VEZ MÁS

Los empresarios AJ González y José Bethencourt llevaron a cabo el Doceavo Discover Your Beauty en el Florida Hotel de Orlando, evento dedicado a las sobrevivientes de cáncer. El evento estuvo lleno de glamour y diseñadores locales e internacionales presentaron su más reciente colección. Este año el espectáculo tuvo la participación de la reconocida cantante venezolana Lila Morillo.



## EXPANSIÓN EN MINDFUL BEHAVIORAL HEALTHCARE

En una amena reunión entre empleados, amigos y proveedores la Dra. Vivian Charneco mostró la expansión de su oficina y compartió con los invitados sus planes futuros.



## PREMIO A FUNDADOR DE COAMED

El Dr. Andrés Pérez, presidente de la Fundación COAMED recibió el premio Enfoque 2017 en la categoría Excelencia Profesional en el Area de Medicina. TRM celebra con usted este merecido reconocimiento.



## OFF ABRE CENTRO DE SALUD EN DEBARY

Como parte de su expansión en servicios de salud, Orlando Family Physician a la cabeza de su Presidente Jorge García, inauguró su nuevo centro de salud en el condado de Volusia. En el evento estuvo presente la conocida cantante puertorriqueña, Olga Tañón, portavoz del grupo médico. La clínica cuenta con 18 salas de consulta.



## FIESTA PARA OSCAR

Amigos de Oscar Ortiz le celebraron su natalicio en el restaurante Chroma de Lake Nona en donde el homenajeador y sus allegados pasaron una velada muy amena.



## DISTINGUIDO RECONOCIMIENTO EN COLOMBIA

La Junta Directiva de la Asociación de Urología de Colombia otorgó el reconocimiento de la Orden Jorge E. Cavalier al Dr. Pablo Gómez Cusnir, padre del conocido Dr. Pablo Gómez de Florida Hospital for Children. La familia de galenos celebró el prestigioso premio con sus seres queridos.



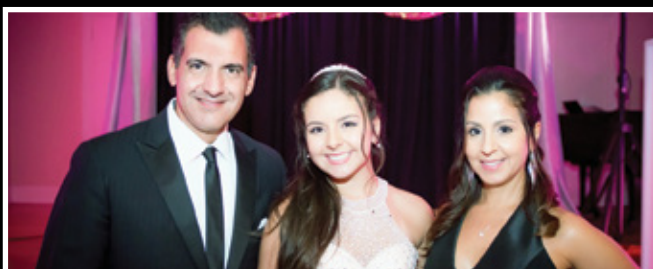
## CELEBRACIÓN DEL MES DE LA HERENCIA HISPANA

La ciudad de Orlando inauguró el mes de la Herencia Hispana con un evento cultural en donde pintores locales presentaron sus obras, entre ellos el venezolano Leopoldo Wallis. Con bailes, música y gastronomía hispana el alcalde de Orlando, Boddy Dyer celebró la diversidad latina en la ciudad.



## QUINCEAÑERO DE VICTORIA

El Dr. Luis Herrera y su esposa Jeanne celebraron el quinceañero de su querida hija Victoria en el Woman's Club of Winter Park. Rodeada entre amigos y familiares, la joven deleitó a los invitados con un emotivo baile junto a su padre, sorprendiendo a todos con su talento.



# ÚNICOS EN OFRECER TODOS LOS SERVICIOS EN UN SOLO LUGAR

Bienes Raíces, Compañía de Títulos y Firma de Abogados

Fiabilidad y Confianza



Lcda. Claribel  
González

Lcdo Anthony  
Suárez

Lcdo. Gustavo  
Padrón

SERVICIOS COMPLETOS  
DE BIENES RAICES



CEL: 407.551.9115 • TEL: 407.841.7668



El Lcdo. Anthony Suárez es profesor de derecho y un abogado con más de 40 años de experiencia. Es ex-legislador y presidente del Colegio de Abogados Puertorriqueños de la Florida.

- DERECHO CRIMINAL
- DERECHO DE FAMILIA
- BANCARROTA
- BIENES RAICES



KAREN SUÁREZ

#### RECONOCIMIENTOS:

- Líder cívica, ciudadana distinguida en 1998, Queen Productions 11/15/98
- Amicus Award, presentado por el Puerto Rican Bar Associations, en Orlando Florida en Octubre 11, 2014.
- Reconocimiento hija adoptiva y entrega de la llave de la ciudad Paraiso Barabona República Dominicana, en Octubre 26, 2014.
- Reconocimiento programa I Need To Know, por su esfuerzo excepcional en ayuda a la comunidad, en Marzo 14, 2015.
- Top Agent 2015, presentado por Hon. José Álvarez y One Way Realty
- Homenaje a Ti Mujer 2016, presentado por la revista Tu Revista Mujer, Junio 6, 2016.
- Ambassador Award, presentado por Hispanic Women Chamber of Commerce, 7th Eagle Award WHWCC, en Noviembre 5, 2016.
- Premio El Josco, por su Contribución desinteresada y compromiso con la Comunidad de la Florida Central, presentado por Puerto Rican Chambers Of Commerce of Central Florida, en Noviembre 12, 2016.
- Premio Coquí de Oro 2016; Civismo, por su dedicación a la comunidad de la Florida Central y su labor ministerial en otras área. Presentado por Monse Vargas de La Casa de Puerto Rico, en Noviembre 26, 2016.
- Top Agent 2016, presentado por Anthony Suárez y Suarez Realty



Todos los lunes  
de 1pm a 2pm por  
la 1030 AM

517 WEST COLONIAL DR.  
ORLANDO, FLORIDA 32804

407.841.7373

[www.anthonysuarezlaw.com](http://www.anthonysuarezlaw.com)



HORARIOS:  
LUNES - SÁBADOS  
8AM - 5PM  
LLAME PARA  
UNA CITA

A close-up, high-resolution photograph of a woman's face, focusing on her eyes and the bridge of her nose. She has dark, curly hair and is looking slightly to the right of the camera with a calm, thoughtful expression. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of her skin and the intensity of her gaze.

**ALGÚN DÍA  
LOS HOSPITALES  
SANARÁN  
MÁS QUE  
SOLO EL  
CUERPO.**

**Ese día es hoy.**

Con el enfoque de sanar la mente y el alma tanto como el cuerpo. Dedicado a brindarle a cada individuo cuidado de salud integral y de alta calidad, con el propósito de hacer el proceso fácil para el paciente y su familia. Buenas noticias: no tienes que esperar. Comienza hoy con la red de cuidado de salud de Florida Hospital. Descúbrelo hoy en [SomedayStartsToday.com](http://SomedayStartsToday.com).



**FLORIDA  
HOSPITAL**