

tu revista

mi



GRATIS
| Edición #40

Chile

un pequeño paraíso
en el fin del mundo

3 recetas fáciles,
saludables y deliciosas

Doctor
Joel García
un apasionado por
temas del corazón

Suplemento: Transfórmate
La Obesidad está
relacionada
con **13** tipos
diferentes de cáncer

**VENAS
VARICOSAS**
un problema médico y
estético con solución

El arte de diseñar
el Vestido de
Novia soñado

3 ejercicios
sencillos en la
comodidad
de su hogar

Rashel Díaz

Abierta, relajada y agradecida con Dios



**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

EVOLUTION K

“el nuevo concepto en alisados perfecto”

CQT
PROFESSIONAL
EVOLUTION K

- Efecto Liso sobre la estructura Capilar
- Sellado de Cutícula
- Reestructuración
- Brillo
- Elasticidad e hidratación
- Eliminación del Encrespado

Contiene Colágeno Marítimo y Queratina que permite la reconstrucción y un alineamiento celular más eficaz.

Productos Orgánicos

Consulta, tratamiento y productos en...



407.275.6494

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



COLÁGENO MARINO FLUIDO

El cabello está formado en un 60% de queratina y colágeno. Confiere resistencia y elasticidad, cuerpo, peinabilidad, hidratación y brillo.

ÁCIDO HIALURÓNICO

El Ácido Hialurónico interrelaciona con las proteínas naturales del cabello (queratina, elastina). Aporta mayor resistencia a la estructura capilar, y propiedades de anti-envejecimiento e hidratación.

HIDRÓLISIS ENZIMÁTICA

Fragmenta la queratina y el colágeno marino en micro partículas permitiendo la reconstrucción y alineamiento celular más eficaz.

TANINOS

La técnica basada en los taninos actúa formando una nueva cadena proteica junto al cemento intercelular del córtex, que refuerza el colágeno, alisa e hidrata el cabello.

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
Rashel Díaz

FOTOS POR
Enrique Tubio

Tu Revista Mujer es una producción de

idea

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.

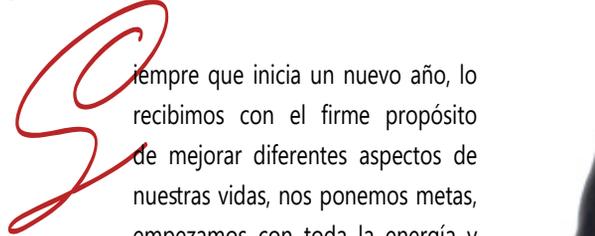


FE DE ERRATA:

En la edición pasada no aclaramos que la Dra Maggie Ruiz Paedae es doctora en medicina oriental, MOD no en medicina tradicional.

Mensaje de

la *Editora*



Siempre que inicia un nuevo año, lo recibimos con el firme propósito de mejorar diferentes aspectos de nuestras vidas, nos ponemos metas, empezamos con toda la energía y una actitud positiva porque estamos seguros que las vamos a cumplir.

Sin embargo, en la mayoría de las veces, a medida que pasa el tiempo vamos bajando la guardia y volvemos a los mismos hábitos y comportamientos que muy seguramente, nos impedían llegar a los objetivos propuestos.

En el 2018, "Tu Revista Mujer", llega recargada de información para que esto no suceda y cuenta con la información necesaria para tomar las decisiones más acertadas, sin importar el momento de la vida en que se encuentre.

En esta edición la importancia de una buena alimentación está presente en varios artículos, recetas de cocina fáciles y saludables, así como también una rutina de ejercicios y una buena actitud, se conectan con el tema para que no ¡tenga excusas y su vida sea lo más saludable posible!

Así mismo, la famosa presentadora de televisión Rashel Díaz, quien desde hace cuatro años le entregó su vida a Dios, nos enseña que la



razón de su éxito es simplemente ser ella misma y saber reaccionar ante los obstáculos de la vida.

¡Los mejores deseos para el 2018, Bienvenidos a esta nueva edición!

Marcela Pinzón
Editora



Accounting Firm CPA, LLC
es una firma de contabilidad de servicios completos, que se especializa en las necesidades de pequeños a medianos negocios.

ACCOUNTING FIRM CPA
HECTOR L. CRUZ, CPA, MDA
CERTIFIED PUBLIC ACCOUNTANT

1235 Mount Vernon St, Orlando, FL 32803
Tel. 321-332-1400 • Fax 321-249-0532



SERVICIOS

- Servicios de Contabilidad
- Servicios de Nómina
- Estados Financieros

- La Organización de su Negocio
- Impuestos Personales
- Impuestos Corporativos

www.accountingfirmcpa.com



Prefiero una experiencia
positiva para el paciente.

Prefiero a Orlando Health.

Me encanta la complejidad de cómo funciona el cuerpo humano, y realmente amo ayudar a las personas y hacer que los niños sonrían. Ellos sacan a relucir nuestro niño interior. Como pediatra, no pasa un día sin que un paciente me haga sonreír.

Cuando mi propio hijo resultó herido, no había duda de dónde íbamos a recibir tratamiento: Arnold Palmer Hospital for Children. Para mis pacientes y sus familias, la facilidad de acceso es maravillosa. Ya sea para ver a un especialista o ser admitido en el hospital, confío en Orlando Health para brindar la mejor experiencia posible.

Soy la **Dra. Otero** y prefiero a Orlando Health.
Especialidad: Pediatría

ORLANDO
HEALTH®



ARNOLD PALMER
HOSPITAL
For Children

ChooseOrlandoHealth.com

CONTENIDO

Suplemento especial:
Transfórmate



7 La Obesidad está relacionada con 13 tipos diferentes de cáncer

10 La interconexión entre una buena nutrición y la salud del cerebro

Conozca su Cuerpo:

14 Alergias Alimentarias en los Niños

16 Venas Varicosas, un problema médico y estético que tiene solución

Tus Hijos:

19 Obesidad Infantil

En Perfil:

20 Dr. Joel García Fernández se queda en el corazón de sus pacientes

En Portada:

21 Rashel Diaz



A Dónde Ir:

24 Chile...Un Pequeño Paraíso en el fin del Mundo

Lo Chick:

28 María Pilar Marroquín El arte de diseñar el vestido de novia soñado

Sabores:

33 Recetas fáciles, saludables y deliciosas



Infórmate:

36 Declaración de Impuestos 2018



SimonMed
Imaging

See Tomorrow Today

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 Musculoesqueléticas (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 12 convenientes oficinas:

ALTAMONTE SPRINGS
277 Douglas Ave. #1014
Altamonte Springs, FL 32714
407-788-9880 / F: 407-682-0746

CLERMONT
265 Citrus Tower Blvd, Suite 100
Clermont, FL 34711
407-788-9880 / F: 407-682-0746

DOWNTOWN ORLANDO
51 W. Kaley Street
Orlando, FL 32806
407-788-9880 / F: 407-682-0746

KISSIMMEE
208 W. Oak Street
Kissimmee, FL 34747
407-788-9880 / F: 407-682-0746

LAKE MARY
917 Rinehart Road Suite 1051
Lake Mary, FL 32746
407-788-9880 / F: 407-682-0746

LONGWOOD
225 W. State Rd. 434, Suite 104
Longwood, FL 32750
407-788-9880 / F: 407-682-0746

OCOEE
9582 W. Colonial Drive
Ocoee, FL 34761
407-788-9880 / F: 407-682-0746

OCOEE II
10125 W. Colonial Dr., Bldg. B, Ste. 114
Ocoee, FL 34761
407-788-9880 / F: 407-682-0746

Oviedo
7424 Red Bug Lake Road
Oviedo, FL 32765
407-788-9880 / F: 407-682-0746

SAND LAKE
6000 Turkey Lake Road, Suite 107
Orlando, FL 32819
407-788-9880 / F: 407-682-0746

WATERFORD LAKES
775 N. Alafaya Trail
Orlando, FL 32828
407-788-9880 / F: 407-682-0746

WINTER PARK
1110 W. Fairbanks Avenue
Winter Park, FL 32789
407-788-9880 / F: 407-682-0746

La obesidad está relacionada con 13 tipos diferentes de cáncer



Andre F. Teixeira, MD

Cirugía Bariátrica
BARIATRIC & LAPAROSCOPY CENTER

Para consultas puede llamar al 321.843.8900
o visitar la página www.jawadmd.com

Cerca del 33 por ciento de los estadounidenses adultos son obesos. Está bien documentado que la obesidad aumenta el riesgo de varias afecciones crónicas, que incluyen presión arterial alta, accidente cerebrovascular, diabetes e incluso cáncer.

Sin embargo, un estudio reciente resalta el estrecho vínculo entre la obesidad y el cáncer. Un informe reciente, publicado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), estableció una conexión entre la obesidad y el 40 por ciento de todos los tipos de cáncer diagnosticados en el país. El informe también afirma que la obesidad puede estar relacionada con 13 tipos de cáncer diferentes, incluidos el mieloma múltiple y los cánceres de cerebro, de seno después de la menopausia, colon, esófago, vesícula biliar, riñón, hígado, páncreas, estómago, tiroides y útero.

El informe de los CDC menciona que en 2014, 631,000 estadounidenses recibieron un diagnóstico de cáncer relacionado con el sobrepeso o la obesidad. El diagnóstico de estos tipos fue más prominente en personas de 50 años o más y en mujeres. La agencia también indicó que las tasas de incidencia para la mayoría de los cánceres, con excepción del cáncer colorrectal, fueron mayores en los estadounidenses de 20 a 74 años de edad.

Las cifras son realmente preocupantes porque las tasas de sobrepeso y de cánceres relacionados con la obesidad son altas y continúan aumentando en los EEUU, según los CDC. Las tasas de casos de cáncer relacionados con la obesidad aumentaron en un 7% entre 2005 y 2014. En general, la tasa de casos de cáncer disminuyó durante los últimos 20 años, pero los casos de cáncer relacionados con la obesidad y el sobrepeso



Un informe reciente establece una conexión entre la obesidad y los cánceres de estómago, hígado, riñón, cerebro y otros"

impiden que la tasa de diagnóstico de cáncer siga disminuyendo en el país. En realidad, la tasa de casos de cáncer no asociados con la obesidad disminuyó en un 13 por ciento durante un período similar.

El informe indica que perder peso podría reducir significativamente el riesgo de desarrollar cáncer en muchas personas. Sé que lo decimos todo el tiempo, pero mantener una dieta sana y equilibrada, y un estilo de vida físicamente activo son elementos beneficiosos para la salud en general, no solo para evitar el cáncer y la obesidad. Bajar de peso toma tiempo, requiere mucho apoyo y, a veces, intervenciones médicas como la cirugía para reducción de peso. Algunos estudios incluso muestran que las personas que se someten a la cirugía para bajar de peso pueden reducir su riesgo de desarrollar ciertos cánceres en hasta un 80 por ciento.

Seamos claros, no todas las personas necesitarán intervenciones quirúrgicas para bajar de peso. Pero mi punto general es que mantener un peso saludable, sin importar la forma en que se logre, es fundamental para reducir el riesgo de contraer cánceres relacionados con la obesidad.

Como médicos, también podemos hacer más para ayudar a los pacientes. Al igual que con la mayoría de las condiciones médicas, la prevención y la intervención temprana son clave.

Según el informe de los CDC, el control integral del cáncer y las intervenciones basadas en evidencia para promover el peso saludable son dos enfoques que podrían reducir las tasas de cánceres relacionados con el sobrepeso y la obesidad.

Como país, sabemos que la obesidad es un desafío continuo para la salud pública, que actualmente se considera una crisis. Este estudio destaca que la prevalencia de la obesidad está provocando un lento pero constante aumento de las tasas de incidencia de otras enfermedades relacionadas. Al abordar el tema de la obesidad y brindar a los pacientes información y estrategias de intervención necesarias para mantenerse saludables, eventualmente podríamos avanzar de manera significativa en la lucha contra esta crisis de salud pública y otras afecciones crónicas.

Ejercicios sencillos en la comodidad de su hogar

No hay que comprar costosos equipos o pagar la mensualidad de un gimnasio, para hacer ejercicio. Existen infinidad de rutinas que usted puede realizar desde la comodidad de su hogar utilizando su propio cuerpo. Para empezar solo necesita un poco de voluntad y disciplina. ¡No hay Excusas!

Trabajo de coordinación neuromotriz

- Suba la pierna izquierda flexionada
- Baje el cuerpo con el apoyo completo de las palmas de las manos. Mientras la pierna izquierda está flexionada la derecha debe de estar en extensión
- Cambie de pierna y realice el mismo proceso.

20 veces con cada pierna

3 repeticiones



Fortalecimiento de las piernas con trabajo abdominal

- Flexione la cadera y las rodillas hasta llegar al piso en una posición acostado
- Mantenga las piernas abiertas a lo ancho de la cadera, el apoyo debe ser completamente en los pies, sin dejar la punta de los pies elevadas.
- Los brazos deben estar al frente en posición de flexión de codos para mantener el equilibrio.
- Inhale cuando baje, exhale al subir

25 veces

4 repeticiones



Trabajo unilateral con extensión de codo

- Ubique su cuerpo en posición de plancha con el apoyo de brazos flexionados
- Extienda totalmente el codo izquierdo, alterne el ejercicio estirando completamente el codo derecho.

El cuerpo debe estar apoyado en las puntas del pie, el abdomen siempre contraído.

20 veces

4 repeticiones

EL YOGA

una disciplina milenaria con infinitos beneficios

En el mundo de hoy, estamos expuestos a la contaminación visual, al ruido, a la congestión y a muchos otros factores que nos impiden encontrarnos con nosotros mismos y mucho menos con la naturaleza del mundo que nos rodea. Nos hemos olvidado de nuestra esencia y de descubrir cual es nuestro propósito en la vida.

El yoga nos dá la oportunidad de hacer una pausa en el camino y nos invita a escuchar a nuestro cuerpo. Esta disciplina milenaria se basa en la unión armoniosa entre el cuerpo, la mente y el espíritu, su práctica se realiza a través de una respiración controlada permitiendo tranquilizar la mente del estrés y traer infinitos beneficios a quien lo practica:

- Desarrolla la espiritualidad y el respeto por uno mismo.
- Atrae los pensamientos positivos, fomentando un estado emocional y mental más estable y fuerte frente a lo que sucede en el exterior.
- Realza y tonifica los músculos.
- Ayuda a quemar calorías.
- Su vertiente espiritual y emocional estimula una dieta sana y permite una mayor conciencia de los hábitos alimentarios.
- Fortalece la estructura ósea y las articulaciones
- Fortalece el sistema inmunológico
- Reduce la presión arterial y refuerza el funcionamiento cardíaco
- Mejora la circulación
- Aumenta la flexibilidad

Para experimentar los beneficios del yoga en su cuerpo y mente, puede empezar con una sencilla rutina que le permita descubrir que no necesita visitar lugares serenos para encontrar la verdadera paz interior que en cualquier lugar con un poco de concentración, se puede lograr.



¡Tome control de su vida y su salud! ¡Transforme su vida AHORA!



Presentado por **Adamar González, MD**
Doctora en medicina y entrenadora
certificada en Salud y Nutrición

¡Adoptemos juntos una actitud que nos permita vivir una vida con salud!

Tome control de su salud. Siéntase feliz e inicie un plan de acción personalizado. Luzca mejor y reduzca su riesgo de padecer enfermedades crónicas. Comience su viaje hacia un estilo de vida saludable con un Entrenador Personal de la Salud.

- Establezca sus metas e inicie un plan de acción personalizado
- El control de peso será algo divertido
- Programa para dejar de fumar
- Manejo del estrés, fatiga y dolor
- Alimentación saludable
- Disminuya los niveles altos de colesterol, azúcar y triglicéridos
- Prevenga el desarrollo de enfermedades crónicas
- Manténgase conectado a una comunidad que apoya el bienestar saludable
- Supervisamos su progreso, le guiamos y apoyamos en cada paso
- Aprenda cómo tomar control de su salud por SIEMPRE

La primera
evaluación
nutricional
es GRATIS



Para consulta llame o envíe un correo electrónico: **321.310.6648 / healthrevolutionsmd@gmail.com**



Por Adamar González, MD

Doctora en Medicina General
 Certificada en Health and Nutrition Coach
 Creadora del Programa de Salud y Transformación
 Health Revolutions MD. 321.310.6648
 Healthrevolutionsmd@gmail.com

La interconexión entre una buena nutrición y la salud del cerebro



Consejos para mantener su cerebro alerta y sano:

1. Aumente el consumo de granos enteros. El cerebro utiliza el 20% de la energía del cuerpo para los procesos mentales, por consiguiente, necesita glucosa que no provenga de productos refinados. El arroz integral y las frutas orgánicas estimulan su cerebro.
2. Berries, Berries y mas Berries. Todas estas frutas son altas en antioxidantes y presentan propiedades anti inflamatorias, además de proveer fitonutrientes que ayudan a mejorar la memoria.
3. Consuma aceite de oliva. Una parte básica de la dieta mediterránea contiene polyphenol, un importante antioxidante que ayuda a reducir la pérdida de memoria.
4. Los ácidos grasos que contienen Omega 3 son indispensables. Los encuentra en el salmón, el atún, el aguacate y las frutas secas.
5. Las nueces y las almedras están llenas de proteínas, fibras y antioxidantes, además cuentan con un alto contenido de folato que ayuda a la función de la memoria.
6. El vino rojo contiene una molécula llamada resveratrol con efectos anti-inflamatorios que disminuye el riesgo de pérdida de memoria. Consuma un par de onzas al día.

Comer a consciencia y responsablemente ayuda a mantener un cerebro sano y a seguir recordando por mucho tiempo.

Si desea más información comuníquese con la Dra. Adamar González al 321.310.6648 agende su cita y conzca cómo transformar su salud a través de una buena nutrición.

Cuando les pregunto a mis pacientes qué comen para mantener la salud de su cerebro, se sorprenden. Y si bien, es cierto que no es un tema del que mucho se habla, está comprobado científicamente que la nutrición, no solamente está altamente relacionada con enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión o cardiovasculares, sino que también influye para mantener una salud cerebral óptima, prevenir la disminución de la memoria y hasta evitar la progresión de enfermedades como el Alzheimer.

El Alzheimer es un trastorno neurodegenerativo y multifactorial que causa demencia senil y al cual aún no se le ha encontrado cura. Los pacientes con esta condición, pierden la conexión entre las neuronas o células cerebrales, afectando su capacidad de memoria a corto plazo con algunas otras complicaciones.

Se estima que más de 34 millones de personas en el mundo la padecen, número que va en aumento. Los riesgos de adquirirla se incrementan por factores genéticos o malos hábitos de salud, como fumar o consumir alcohol, pero también se reducen con una buena alimentación.

Alimentos para mejorar la capacidad mental

Se ha demostrado, que el Omega 3 y ciertas vitaminas y aminoácidos esenciales se encuentran en niveles más bajos en personas con Alzheimer que en individuos que padecen esta condición. La razón, es que estos nutrientes, ayudan con la formación de moléculas en la membrana celular del cerebro y a la regeneración de esa comunicación entre las neuronas.

Para fortalecer la memoria, existen modelos de dietas ricas en zinc, como la mediterránea, la cual se recomienda para la prevención de enfermedades crónicas, por contener pescado, aceite vegetal monosaturado, verduras sin almidón, frutas y una alimentación con bajo nivel glicémico y alta en antioxidantes.

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

Rubén Santiago MD, FACOG
 Ginecólogo y Obstetra

3288 Greenwald Way North, Kissimmee, FL 34741



Por Katherin Fanaian

krfanaian@gmail.com
(321) 332-2409

Tips saludables de nutrición

Los suplementos nutritivos son más importantes hoy en día por varios motivos. Nuestros cuerpos se ven forzados a lidiar con mayor contaminación ambiental e impurezas. Estamos desnutridos como consecuencia de la escases de nutrientes en la tierra por el cultivo excesivo de los campos. Un buen sistema nutricional ayuda a reponer nuestro cuerpo con aquello que le hace falta para poder tener más vitalidad, energía, rendimiento físico, bajar de peso, subir masa muscular y disfrutar de envejecimiento saludable. Además, es un alimento perfecto para toda la familia y ayuda a crear buenos hábitos con la comida, sacia el hambre y ayuda con los antojos!

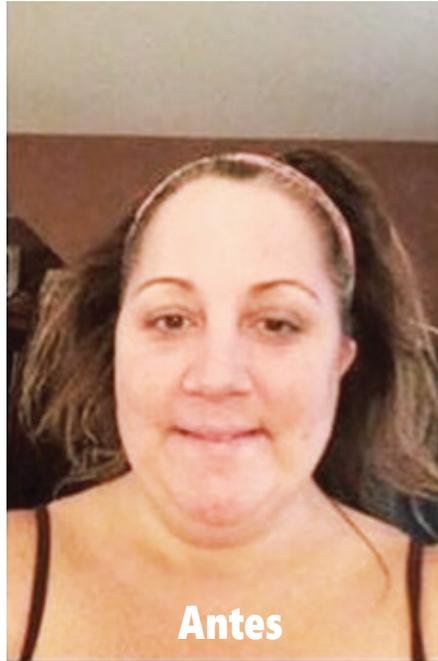
Tips para una alimentación sana y balanceada

(basados en un artículo <http://esp.isagenixhealth.net>)

1. Planee con anticipación lo que vas a comer
2. Elija una merienda del tamaño correcto
3. Agregue proteínas, grasas buenas y fibras!

Si desea aprender más acerca de esta nutrición óptima, si tienes metas de salud y bienestar, me encantaría tener la oportunidad de apoyarla!

Como madre de tres hijas y emprendedora, tengo una pasión por ayudar a los demás a desarrollar su potencial en todo sentido de la palabra!



Antes



Después

Ideas de meriendas de 100 calorías:

- Una taza de vegetales frescos y crujientes con dos cucharadas de hummus.
- Diez espárragos asados con un chorrito de limón, acompañado con un huevo duro.
- Dos tallos de apio y una cucharada de mantequilla de maní.
- Dos galletas integrales con dos cucharaditas de queso crema, hierbas aromáticas y seis tomates cherry.
- Quince frambuesas con media taza de yogur griego natural descremado.
- Una taza de fresas y siete nueces.
- Una taza de melón en cubos y dos rebanadas de jamón.

Soluciones para cambiar Vidas



Para consultas, comuníquese con KATHERIN FANAIAN y ¡cambie su vida para siempre!

321-332-2409

Perdida de peso
Aumento de Energía
Mejora la actitud
Envejecimiento saludable
Oportunidad de progreso



¿CUANTO VALORA SU SALUD INTEGRAL?

Algo maravilloso que no tiene precio, considerado el tesoro más grande y que no se compara con todo el dinero, fama o fortuna es su: ¡SU SALUD!



Por Dr. Titus Venessa, PHD, MDSC.

Investigador Médico Científico y Nutraceutico

Para obtener las fórmulas del Dr. Venessa llame al 1.800.944.5549

La palabra "salud", viene del latín *salus*, -utis y hace alusión al estado de bienestar físico, mental y espiritual del ser humano. Según el diccionario de la Real Academia Española, es cuando todas las funciones del organismo operan correctamente, así es que la salud integral significa vigor, energía, vitalidad y todo en equilibrio.

Así como el combustible de un automóvil es la gasolina, el del ser humano son las proteínas, vitaminas, minerales y el agua.

Las proteínas son el material más importante del cuerpo después del agua. Todas las partes del ser están formadas de proteína: cabello, piel, ojos, huesos, cerebro y neuronas por mencionar algunas. Las vitaminas, son moléculas que contienen los alimentos que proceden de la naturaleza, y ayudan en la digestión, transformándolos en energía. Los minerales están presentes en todas las funciones el cuerpo y son necesarios para la apropiada composición de los fluidos, el mantenimiento saludable de la formación de la sangre, la función nerviosa, el tono muscular y cardiovascular y el mantenimiento de los huesos.

Una deficiencia de alguno de ellos, puede provocar graves enfermedades.

Sin embargo, vivimos en una sociedad que reemplaza el agua por las bebidas carbonatadas, consume comidas precocinadas, enlatadas, alimentos chatarra y una bomba de químicos artificiales causantes del inicio de todas las enfermedades comunes y del cáncer.

¿Dónde están las personas que han aprendido a valorar y a agradecer por tener la salud integral?

Aquellos que se alimentan con productos directos de la naturaleza, toman agua pura y valoran el ejercicio.

Aun cuando ya estoy retirado de la práctica en las ciencias de la Nutrición Clínica y la Medicina de familia, continúo como un formulador y manufacturero de los mejores suplementos alimenticios "Dr. Venessa's Formulas", una marca internacional con 25 años en el mercado.

Lo invito a tomar la Proteína, Neuro Maxx para el estrés y su memoria, Liverclean para una completa desintoxicación de su cuerpo, y por supuesto, el Colágeno Puro para mantenerse con una imagen joven y saludable.



La importancia de una flora intestinal saludable



Por Maggie Ruiz-Paetae, DOM

Doctora en Medicina Oriental

Tel. 407-321-5622
Winter Park

Por primera vez en la historia de los Estados Unidos, nuestra esperanza de vida va en descenso.

Según el informe anual de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), los estadounidenses están por debajo del promedio de sus 35 países miembros en las mediciones de salud.

Somos líderes en obesidad, mortalidad infantil, muerte infantil, enfermedades mentales, suicidio, demencia, Alzheimer, diabetes, enfermedades cardíacas, autismo, cáncer y enfermedades crónicas. Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), éstas son las más comunes, costosas y prevenibles en nuestra sociedad.

Tenemos el sistema de atención médica más caro del mundo y aun cuando representamos el 5% de la población mundial, consumimos el 50% de los medicamentos y el 80% de los opiáceos.

¿Por qué somos tan diferentes?

Nuestra dieta típica Americana (Standard American Diet SAD), está destruyendo nuestra flora intestinal. En los alimentos encontramos semillas 'Round up Ready', glifosfato, semillas transgénicas, hormonas y pesticidas entre otros aditivos que las regulaciones en otros países prohíben.

Hipócrates el padre de la medicina dijo "todas las enfermedades comienzan en el intestino" y "deja que tu comida sea tu medicina". Sabias palabras, pues la comida alimenta nuestra flora intestinal, la cual es el 90% de la salud.

La flora intestinal reside principalmente en el intestino grueso y está influenciada por lo que se come y digiere. Los científicos saben que el 90% de nuestro sistema inmunitario y el 90% de nuestras hormonas de buena sensación (gaba, serotonina, melatonina, epineprina) se producen en el intestino, lo que significa que es posible fortalecer el sistema inmune, revertir la ansiedad y la depresión centrándose en la flora intestinal.

En los últimos 20 años hemos visto un aumento

de depresión, ansiedad, diabetes tipo 2, artritis, cáncer, enfermedades tiroideas y fatiga crónica. La investigación del HGBP (Human Gut Biome Project) demuestra la manera en que se pueden controlar estas enfermedades a través de la buena salud de la flora intestinal.

Diariamente atiendo en mi consultorio a pacientes cuyas principales quejas son fatiga, pensamientos nublados, depresión, ansiedad, aumento de peso, insomnio, falta de libido, desmotivación y dolor muscular entre otros males. Como doctora en medicina oriental, especializada en medicina funcional, me enfoco en sus estilos de vida y en su dieta (sin medicamentos), y no hay mayor satisfacción que ver su progreso y de qué manera van cambiando sus vidas positivamente.

No creo en los protocolos, creo en la conformación de un equipo paciente-médico, donde cada persona es única y requiere de un plan hecho a la medida.

No acepte un diagnóstico sin esperanzas, dedique tiempo a usted misma e investigue sobre la importancia de su salud intestinal como respuesta a los problemas de salud que pueda estar presentando. Yo pude revertir mis propios diagnósticos sin esperanzas y tengo fe de que usted también lo hará.



RICARDO J. LÓPEZ, M.D., F.A.C.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, F.A.C.O.G.

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



Ricardo J. López MD, F.A.C.O.G.
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**



Alergias alimentarias en los niños



Por Santiago Martínez, MD

Alergista certificado por el Colegio Americano de Alergias e Inmunología.

Para citas llamar al 407.672.0060



El riesgo de que un niño desarrolle reacciones alérgicas a ciertos alimentos se incrementa en un 75% si ambos padres son alérgicos y disminuye al 50% si se trata de uno solo de ellos."

Mientras que la incidencia de las reacciones alérgicas a los alimentos, es del 6% al 8% en los niños, en los adultos es apenas del 2% al 3%, por lo que debemos prestarles especial atención. Según estudios realizados en Estados Unidos, la leche de vaca, el huevo, el maní, la soya y el trigo son las comidas más comunes que causan este tipo de problema.

Las reacciones consisten en ronchas en la piel, eczema, problemas intestinales como diarrea, vómitos y reflujo. En ocasiones estos pueden llegar a ser severos extendiéndose a las vías respiratorias, provocando dificultades al respirar, asma y shock anafiláctico, que es la reacción alérgica más severa que puede conllevar a la muerte.

Aproximadamente un 30% de los niños que padecen de Eczema o Dermatitis Atópica, experimentan exacerbación de esta condición con la ingesta de ciertos alimentos, incluso, pueden manifestar picor en la piel o reacciones gastro-intestinales de minutos a horas después de haberlos consumido.



¿Cómo saber si es alérgico?

La forma más simple y habitual es a través de las pruebas cutáneas de 'Prick' o 'Scratch', que consisten en colocar en la piel las proteínas que se sospechan como causantes de la alergia. Otro método es el 'Rast' o 'inmunocap' que mide en la sangre anticuerpos específicos a los alimentos. Esta última prueba es menos sensible y más costosa.

Si el resultado es positivo, el especialista confirma el diagnóstico a través de la administración gradual del tipo de comida, para observar si se presentan los síntomas.

Los niños que padecen de alergias deben aprender a leer los contenidos de los alimentos que van a consumir y usar un brazalete que describa el tipo de alergia que padece. Aquellos con historia de anafilaxia (reacciones alérgicas severas que pueden ser mortales) deben llevar siempre consigo el medicamento epinefrina (adrenalina) que les puede salvar la vida.



¿Cómo prevenirlas?

Como medida de prevención de alergia alimentaria en infantes, la academia de Alergia, Asma e Inmunología recomienda exclusivamente la lactancia materna durante los primeros 4-6 meses de vida. En aquellos infantes con historia familiar de alergias, se deben considerar las fórmulas parcialmente o extensamente hidrolizadas para prevenir condiciones alérgicas a la leche de vaca.

Así mismo, estudios recientes han demostrado que la introducción temprana de ciertos alimentos sólidos en niños de bajo riesgo de 4-11 meses de edad, puede prevenir las alergias en ciertos casos. Esta práctica debe ser indicada y supervisada por un médico pediatra o alergista.



¿Porqué escoger un médico primario?



Si usted todavía no cuenta con un doctor primario, usted podría estar poniendo en riesgo su salud y bienestar"

Por Omayra de los Santos

Hoy día son pocas las personas que pueden decir que cuentan con una buena y larga relación con un doctor de familia. Sin embargo, establecer y mantener una relación con un médico primario puede resultar en un impacto muy positivo en la vida de una persona.

Los servicios de un médico primario son aquellos que abarcan prevención, bienestar y tratamiento de enfermedades comunes. Cuando un doctor tiene la oportunidad de conocer de cerca su historial clínico y familiar y sus hábitos, su doctor viene a ser la persona más idónea para orientarle y ayudarle a tomar decisiones adecuadas en cuanto a su salud física y emocional.

También podrá ayudarle a coordinar sus cuidados de salud con otros médicos especialistas. Cuando uno cuenta con un doctor primario, éste puede evaluar regularmente su estado de salud y diagnosticar tempranamente cualquier condición que usted pudiera estar desarrollando.

Al mantener una buena y larga relación con el médico primario, usted contará con una persona que le ayudará a tomar acción ante factores de riesgos que pueden llevarlo a desarrollar ciertas condiciones crónicas de salud como son la

diabetes, hipertensión, artritis, enfermedades respiratorias crónicas, accidentes cardiovasculares o enfermedades infecciosas.

Es muy importante que entendamos que el doctor primario trabajará con usted como un socio en el mantenimiento de su salud y bienestar. Para lograr esa alianza es necesario que haya una buena comunicación y confianza entre médico y paciente.

Por eso, al seleccionar un médico primario busque un doctor que le brinde confianza, que le escuche, que conteste a sus preguntas y le dedique el tiempo que usted merece en cada consulta médica. También es muy conveniente que ese doctor esté relativamente cerca a su residencia y que en caso de una emergencia usted tenga la oportunidad de poder hablar con su doctor fuera de horas laborales.

Otra sugerencia sería contar con un doctor primario que preste atención a su estilo de vida y cómo éste pudiera estar afectando su salud. Para cualquier paciente sería muy conveniente poder contar con un equipo médico que además de cuidar de su salud física, también pueda guiarle en el proceso de adoptar estilos de vida saludables y que le motive a unirse a centros de bienestar que contribuyan a que usted mantenga una vida social activa y tome siempre una actitud positiva ante la vida.

Información suministrada por IMA Medical Group 855.694.6432 www.IMAMedicalGroup.com

Econdental@gmail.com

• ECONLOCKHATCHEE TR. • UNIVERSITY BLVD.

DENTISTAS

Examen Oral Completo

Examen, Radiografías, Limpieza

\$49⁹⁹

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 3 ó más
Prótesis o dentaduras

\$39⁹⁹
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

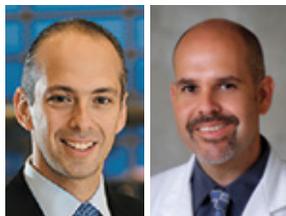
AHORA ABIERTO LOS SABADOS



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

Venas varicosas, un problema médico y estético que tiene solución



Por David Varnagy, MD
Manuel Pérez-Izquierdo, MD

Vascular Institute of Central Florida
407.303.7250

“Con la valoración de un cirujano vascular y los tratamientos adecuados, esta condición puede mejorar notablemente.”

Obesidad, múltiples embarazos, cambios hormonales, trauma y coágulos venosos son tan solo algunas de las causas de la insuficiencia venosa o venas varicosas; los síntomas pueden ser leves o severos, depende de la condición.

Los pacientes con insuficiencia venosa, usualmente describen hinchazón de las piernas, sensación de picazón, cambios en la coloración de la piel, pequeñas heridas y hasta úlceras. Cuando esto sucede, deben ser evaluados por un cirujano vascular debidamente certificado, quien por lo general, ordena un Doppler Venoso de los miembros inferiores. Esto se trata de una ecografía que proporciona un mapa del sistema superficial y profundo de las venas de las piernas.

No es invasiva, no tiene complicaciones y es muy económico.

Una vez el diagnóstico de insuficiencia venosa ha sido realizado, la primera línea de tratamiento son las medias compresivas y deben ser utilizadas diariamente por ocho o doce horas. Si luego de un tiempo los síntomas persisten, se procede con métodos un poco más invasivos.

Tratamientos más comunes

El manejo de la insuficiencia venosa incluye la ablación de las venas safenas usando Laser o Radiofrecuencia. En los últimos meses, la FDA aprobó una nueva técnica a través de una droga llamada Polidocanol, que se inyecta en la vena

en forma de espuma, y aun cuando es menos molesta que otros tratamientos, todavía hay que esperar sus resultados a largo plazo.

Las venas también pueden ser inyectadas a través de la escleroterapia o incluso ser removidas con cirugías menores como lo es la flebectomía.

La terapia invasiva es reservada para los pacientes con síntomas moderados o severos en donde el manejo conservador no ha funcionado. En los últimos años, el uso de Stent en las venas se ha popularizado, pero la realidad es que en la mayoría de los casos no son necesarios y en vez de convertirse en una solución son un problema a largo plazo.



**ORLANDO
FOOT & ANKLE
CLINIC**

Personalized foot pain solutions for active adults

Doctores especializados en el cuidado de pies y tobillo.

Orlando | Kissimmee | Poinciana
Dr. Andres Perez, DPM
Dr. Luis Sanchez, DPM
Dr. Robert Estrado, DPM

PISANDO FUERTE EN EL AÑO NUEVO

(407) 423-1234 www.OrlandoFoot.com 17 Localidades

Prepárese para la llegada del “flu”



Por Antonio Crespo, MD

Especialista en Infectología
Orlando Health Infectious Disease

Para consultas llame al
407.370.8720



El virus se adquiere por las vías respiratorias, por pequeñas partículas que se diseminan al toser o estornudar. A diferencia de la gripa, la influenza comienza de forma abrupta con síntomas como fiebre alta con escalofríos, dolores musculares, dolor de cabeza, fatiga y tos (puede ser severa).

La mayoría de las personas se recuperan en pocos días, pero en algunos casos la enfermedad se puede complicar con una insuficiencia respiratoria o una neumonía bacteriana; miles de personas fallan sencada año en los Estados Unidos por esta causa.

Los niños, los ancianos y quienes padecen de enfermedades crónicas tienen el mayor riesgo de complicaciones.

¿CÓMO PREVENIRLA?

La forma más efectiva es aplicándose cada año la vacuna. Esta ayuda a producir anticuerpos contra las cepas del virus que están incluidos en ella.

La vacuna se desarrolla con virus inactivado, por lo tanto no puede producir la enfermedad como algunos piensan. Es cierto que puede ser susceptible a otros virus e incluso adquirir la influenza, pero de una manera muy leve y sin complicaciones.

Otra forma de prevenirla, es lavándose las manos frecuentemente con agua y jabón o con algún gel a base de alcohol.

¿CÓMO TRATARLA?

Es preciso controlar los síntomas como la fiebre y los dolores musculares y mantenerse bien hidratado.



Existen drogas que tratan directamente la influenza como el oseltamivir (Tamiflu®) que ayudan a acortar la duración de los síntomas y previenen complicaciones más serias.

El CDC (Centers for Disease Control and Prevention) recomienda que las personas se queden en casa, hasta que haya pasado un periodo de 24 horas sin fiebre, de esta forma, además de una mejor recuperación evitan contagiar a otros con el virus.

SÍNTOMAS DE ALERTA

Si el virus se complica debe buscar atención médica lo antes posible. No pase por alto los siguientes síntomas: *Dificultad para respirar, dolor en el pecho o en el abdomen, mareo súbito, confusión, vómito persistente, fiebre o tos que reaparece después de haber mejorado.*

MEDIDAS PREVENTIVAS CONTRA LA INFLUENZA

-  No saludes de mano ni de beso
-  No compartas alimentos, bebidas, botellas, vasos ni cubiertos
-  Lávese las manos de manera constante con agua y jabón
-  Mantén limpios los utensilios de uso común
-  Ventila lugares cerrados
-  Mantén limpias las áreas y objetos de uso común, así como manijas y baranderas
-  Al toser o estornudar usa un pañuelo desechable y arrojalo a un contenedor derrado
-  Si no tienes un pañuelo a la mano, cúbrete con la parte interna del codo. Nunca uses tus manos
-  Si tienes síntomas, mantente a una distancia considerable de los demás
-  Busca ayuda médica. No te automediques

LOS "MILLENIANIANS"

Del narcisismo a la compasión y aceptación



Por Luis J. Olivera-Rodríguez, MD MPH

Psiquiatra Certificado por el Board Americano de Psiquiatría y Neurología Fellow de la Asociación Americana de Psiquiatría

*Para cita llamar al 407.846.0533
Oficinas en Orlando y Clermont*

La generación "Y" o mejor conocida como los "Millenians" son aquellos que nacieron entre los años 1981 y 2000, son los hijos de los "BabyBoomers" y le siguen a la generación X. Desde hace varios años se ha hablado mucho de ellos por sus características peculiares que pueden ser catalogadas por algunos como positivas y por otros como negativas.

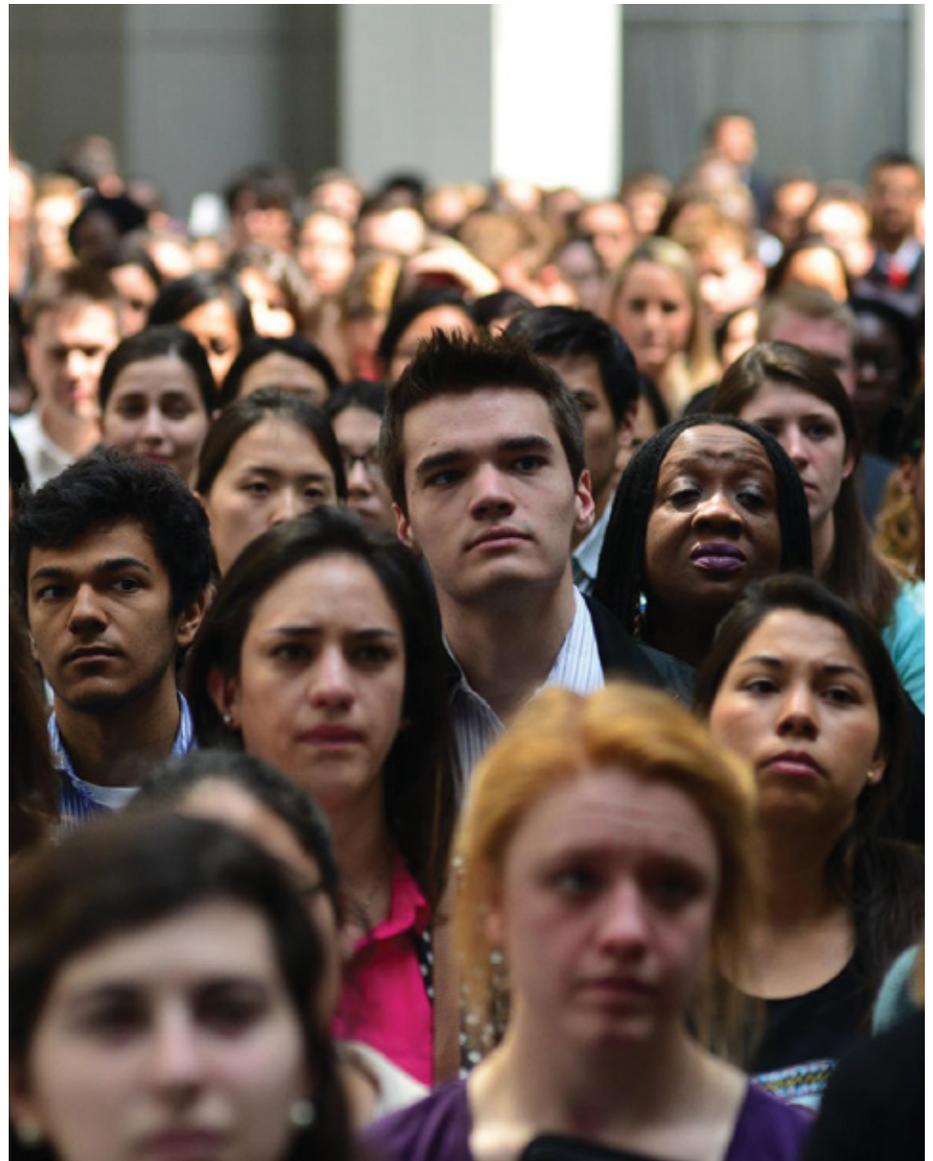
En general, los "Millenians" se caracterizan por su narcisismo, su sentido de merecerlo todo y por su falta de esfuerzo, pero también por ser visionarios, innovadores, incluyentes y su inconformismo ante las instituciones pre establecidas.

La profesora de psicología Jean Twenge de la Universidad de San Diego los llama la "Generación Yo", debido al aumento en el narcisismo observado en estudios generacionales y una actitud donde el planeta debe girar a su alrededor.

Esta generación nació con la tecnología, y sus vidas siempre han estado expuestas al mundo virtual. Sus padres los han educado con la creencia de que son "super especiales", lo cual ha influenciado en cierta manera, en su comportamiento. Por esta razón, vemos ciertos jóvenes que constantemente se quejan de su ambiente laboral y protestan si no se les resalta su buena labor a cada momento.

Esa vanidad y necesidad de reconocimiento continuo, acompañados por altos niveles de perfeccionismo, los hace más propensos a tener problemas de salud mental como ansiedad y depresión. Durante mi carrera, he atendido pacientes cuyos inconvenientes emocionales surgen de situaciones vividas en redes sociales o porque se sienten ofendidos cuando se les dice lo que tienen que hacer en su trabajo.

Su nivel de optimismo, empatía e innovación los ha distanciado de las instituciones de gobierno y la religión, aunque tengan



sus propias creencias y espiritualidad. Así mismo, postergan el matrimonio y el conformar una familia para poder alcanzar metas educativas o profesionales.

Los "Xennials"

Existe una microgeneración compuesta por aquellos que nacieron a finales de la década de los setenta y mediados de los ochenta llamada "Xennials". Este grupo, al cual pertenezco, ha sido el puente entre la generación X y los "millennials" pues tuvo que enfrentar el desarrollo de la tecnología

que hoy los "millennials" dan por hecho. Se caracterizan por sus deseos de superación.

Todavía es prematuro predecir de qué manera todos estos cambios influenciarán a la Generación Z que viene en camino. La tendencia apunta hacia una mayor libertad e innovación, situaciones que tendremos que aceptar y acostumbrarnos, pero lo que depara el futuro no es oscuro si así no lo deseamos. Culmino con una frase de un personaje muy querido de la serie de Harry Potter: "La felicidad puede ser encontrada en los lugares más oscuros si solo recordamos prender la luz."

Obesidad Infantil

un problema de salud pública



Por Michelle Rivera-Vega, MD

Endocrinóloga Pediatra de
Nemours Children's Hospital.

Para citas llamar al
407-650-7210

La obesidad infantil ha crecido en las últimas dos décadas, hasta convertirse en uno de los mayores problemas de salud pública en el mundo. Se estima que más de 43 millones de niños menores de cinco años sufren de sobrepeso.

Los estudios han demostrado de qué forma, la genética y los factores culturales influyen en el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 y en el desarrollo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares durante la infancia. En adición, los niños obesos sufren de burlas por parte de sus compañeros, lo cual lleva a baja auto-estima y depresión.

Como endocrinóloga pediatra, he visto el alarmante aumento de esta enfermedad. Como hispanos, debemos reconocer que culturalmente nuestra dieta es alta en azúcares simples y grasas. Parte de una intervención temprana, es controlar el acceso a estos alimentos para que nuestros niños tengan una dieta balanceada que incluya cinco porciones de frutas y vegetales diarias y un estilo de vida que promueva la actividad física y limite la exposición a la televisión y a los video de juegos, a dos horas diarias.

Es recomendable una evaluación médica anual, especialmente si el menor tiene historial familiar de diabetes, hipercolesterolemia y enfermedades cardíacas. En este caso también es prudente una evaluación por parte de una nutricionista certificada.

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...

• Denise Serafín, M.D.
• Ginny L. Guyton, M.D.
• Larissa Negron, 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)

Doctor Joel García Fernández

se queda en el corazón del paciente

El Cardiólogo Joel García, es una eminencia en esta rama médica, y a pesar de haber salvado vidas, destacarse con múltiples premios y reconocimientos, participar como editor en publicaciones médicas y ser miembro activo de varias asociaciones cardiovasculares, su sencillez y vocación por servir a la comunidad siguen intactas.

Este dominicano, nos cuenta que su padre fue diagnosticado con una enfermedad cardíaca seria, lo cual le impactó tanto que eligió la cardiología como la especialidad que deseaba ejercer en el futuro. A medida que avanzó en su carrera como médico, se dió cuenta de lo mucho que lo apasionaba el corazón, el cual según lo describe, "no solo es una bomba, además de tener una actividad eléctrica y mecánica, también es un músculo".

Para el Doctor García, no hay satisfacción más grande que atender a un paciente que llega con un infarto agudo y tener la habilidad de estabilizarlo en cuestión de minutos, gracias a la medicina.

El amor por su trabajo, lo ha hecho merecedor de importantes premios internacionales, nacionales e institucionales por su excelencia clínica, liderazgo y su participación en diferentes investigaciones, entre ellas: "A Young Investigator Award" (ICIM, Japón) y el "American Medical Association Leadership Award" (premio de liderazgo) por nombrar tan solo algunos.

Así mismo al inicio de su carrera en la Universidad Estatal de Wayne, el doctor García fue el ganador del premio "Residente Destacado", por varios años consecutivos.

Ingresó al Orlando Health en 2014 y es miembro de varias juntas directivas y sociedades médicas como la "American Medical Association" (AMA), "American Heart Association" (AHA), "American College of Cardiology" (ACC) entre otros.

Cuando habla de su mayor satisfacción, no duda en decir que es el haber podido iniciar el "Fellowship" de Cardiología en el hospital donde labora, convirtiéndola en la primera institución académica de enseñanza para cardiólogos de la Florida Central.

Entre sus mayores frustraciones destaca el no poder proveer a toda la población un servicio, producto de la inequidad en cuanto al acceso a la medicina y los seguros de salud.

◀ **¿Cuáles son las enfermedades del corazón más comunes y cuales de ellas son las que más le preocupan?**

► La más común es la coronaria, también denominada arterioesclerosis. Esta es producto de los hábitos alimenticios y factores significativos. Por otro lado, está el daño estructural del corazón o daño valvular, más conocido en otros países como la enfermedad reumática.

◀ **¿La idea de que las mujeres sufren menos del corazón que los hombres es verídica o es un mito? ¿porqué?**

► No es que las mujeres sufran menos del corazón que los hombres, sino que tienden a tener una sintomatología un poco menos obvia en los infartos del corazón, es decir, que los síntomas son más inespecíficos.

Por otro lado, la mujer es más fuerte cuando presenta los síntomas y llega más tarde al hospital.

◀ **¿Qué consejos les daría a las mujeres respecto a este tema? Además, ¿cuáles son los factores de riesgo y los síntomas a reconocer?**

► Oír su cuerpo, ponerle significativa atención a esta sintomatología ya que puede ser muy sutil: presión de pecho, o simplemente una incomodidad en el cuello, en la mandíbula o en el brazo. Puede presentarse también como mareos o falta de aire. Es muy variable la manera en que se presenta la enfermedad coronaria en la mujer.



Los factores de riesgo para la mujer son los mismo que para el hombre, presión elevada, la obesidad, los malos hábitos alimenticios, la falta de ejercicio, la diabetes, el cigarrillo y la genética.

◀ **¿Cuáles son las reglas de oro para mantener nuestro corazón saludable?**

► Está simplemente en mitigar los factores de riesgo, por ejemplo aquel que tiene presión elevada, controlarla, así como el que tiene diabetes o colesterol elevado. Empezar con un régimen de ejercicio y llevar una dieta balanceada.

◀ **¿De qué manera influyen los hábitos alimenticios en el funcionamiento del corazón?**

► Los hábitos alimenticios son sumamente importantes, pues son los que conducen a la obesidad, que junto con la diabetes, son un alto factor de riesgo para la enfermedad coronaria. Tener una buena higiene alimenticia es tan importante como cuidar mucho la presión, el azúcar y otros factores.

◀ **¿Qué clase de alimentos recomienda? ¿Cuáles no?**

► La dieta ideal es baja en sodio, en grasas saturadas y colesterol. Desde el punto de vista de la presión también debe ir acompañada de un régimen de ejercicios.

◀ **¿Hacia dónde avanza la cardiología? ¿Cuáles son los últimos avances?**

► Hoy en día la cardiología está sumamente desarrollada, en el futuro se dirige a lo que denominamos cirugía mínimamente invasiva. No solamente podemos corregir la enfermedad coronaria mediante pequeños alambres guías y 'extends' y globos, sino que también podemos corregir ciertas enfermedades y daño valvular con válvulas que podemos implantar percutáneamente a través de una incisión superior sumamente pequeña.

Entre estos últimos avances podemos discutir, no solamente lo que tiene que ver con el corazón como bomba, sino desde el punto de vista eléctrico. Gracias a nuevas tecnologías es posible eliminar arritmias significativas. Dentro de los trabajos más recientes está la habilidad de poner válvulas a nivel de la válvula aortica, donde antes se requería de una cirugía relativamente grande.

◀ **¿Qué hace en su tiempo libre?**

► Sin duda alguna, me gusta dedicarlo cien por ciento a mi familia, especialmente a mi esposa que ha estado conmigo desde los primeros pasos de mi carrera como médico, y a las dos bellas niñas que me ha dado.

Rashel Diaz

"Saber reaccionar ante los obstáculos de la vida hace la diferencia"



Por Marcela Pinzón

La presentadora cubana del show matutino "Un Nuevo Día" se ha ganado el cariño y el respeto del público hispano gracias a su belleza, naturalidad y estilo relajado, y a pesar de su fama se considera un ser humano como cualquier otro, con alegrías, logros, preocupaciones y fracasos.

"Soy una mujer que en algún momento soñó en convertirse en bailarina de flamenco, pero Dios tenía otros planes para mí en la televisión. Mi meta es ser siempre la misma Rashel, detrás de cámaras y fuera de ellas, ser lo más leal a esa esencia que Dios me dio".

Y es quizás esa esencia, la que le ha permitido triunfar en todos sus proyectos. Se dio a conocer en la televisión en el programa de variedades Sábado Gigante, donde estuvo por cerca de nueve años; como modelo y presentadora, fue vista por más de dos millones de hogares hispanos en Estados Unidos y de 100 millones de espectadores en 24 países; participó también en programas como "Despierta América", "El Gordo y la Flaca" y "Escándalo TV". Dentro de sus destacados reportajes y entrevistas, se encuentran las realizadas con estrellas como Gloria Estefan, Ricky Martin, Shakira, Marc Anthony y Chayanne; la prestigiosa revista People en Español la escogió como una de "Las 25 Estrellas Latinas Más Hermosas" del 2001 y en 2010 estuvo nuevamente integrando el selecto grupo de los "50 más Bellos de People en Español".

En el 2007 entró a formar parte de la cadena Telemundo, donde pudimos verla presentando varios programas de los Billboard, la Gala de Miss Universo en Miami y los Latin American Music Awards en los Ángeles.



Foto por Enrique Tubio



**FLORIDA PULMONARY RESEARCH INSTITUTE
& FLORIDA PREMIER RESEARCH INSTITUTE**



¿Está sufriendo por no poder controlar su asma?
¿Le gustaría participar en estudios que pueden ayudarle a mejorar su condición?
Médicos locales están realizando estudios en pacientes con asma. Si usted califica, podrá tener la atención de un médico especialista sin costo alguno y el acceso a nuevos tratamientos para su condición. Compensación disponible para pacientes que califiquen.

Si está interesado, llame hoy mismo y alguien de nuestro equipo lo asistirá
407.740.8078



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

1788 W. Fairbanks Ave. Suite A • Winter Park, FL 32789 Se habla español www.fakihresearch.com



Foto por Enrique Tubio

La magia de un formato abierto y relajado

"Lo que más disfruto de mi carrera, es que puedo ser yo. Cuando me gradué de periodismo, en mi mente estaba ser presentadora de noticias, y cuando Univisión me dió la oportunidad de hacerlo, no duré ni tres meses, porque el formato era tan serio y tan cerrado que no era yo", nos cuenta la presentadora, quien desarrolló su personalidad abierta, bromista y divertida en el mundo del entretenimiento, donde puede ser real, hablar de temas personales, sensibilizarse y llorar en un momento determinado.

A pesar de todos estos años de experiencia, nos confiesa que todavía siente nervios al estar frente a las cámaras: "Hoy en día puedo decir que el 99% de las cosas que hago son en vivo, la alfombra roja es en vivo, el programa que hacemos es en vivo y los nervios siguen intactos, creo que el día que uno los pierda hay algo que está mal en nuestras vidas, porque son parte de ese respeto a hacia la gente que te está mirando."

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

www.centerstatebank.com

Member
FDIC



CHILE

un pequeño paraíso en el fin del mundo



Santiago de Chile. (Foto cortesía Turismo de Chile)

El segundo país más visitado de Sur América, es un destino imperdible para quienes buscan paisajes sorprendentes, cultura, personas con historias, delicias gastronómicas y mucha diversidad.

Por Marcela Pinzón

La observación espacial en el desierto más árido del mundo, glaciares milenarios en las zonas más australes del planeta, mágicos bosques y lagos al lado de volcanes, islas llenas de leyendas, los más exquisitos viñedos y la modernidad de sus ciudades es lo que define a Chile. Son tantas las maravillas, que decidimos enfocarnos en la zona central del país, saliendo desde Santiago hasta sus alrededores.

Para empezar, la recomendación es disfrutar de una vista panorámica de la ciudad en el mirador SKY Costanera, el más alto de Latinoamérica, para luego conocer dos de los sectores icónicos de la ciudad: Lastarria y Bellavista.

El primero se trata de un bello barrio, con variedad de cafés, tiendas, museos y el parque Forestal; en el segundo, está el Cerro San Cristóbal (también llamado Parque Metropolitano de Santiago), el cual se puede recorrer en uno de sus clásicos funiculares que lo llevarán a distintos puntos del cerro, donde hay un zoológico y un mirador entre otros atractivos.

Una vez llegue a la cima, no deje de disfrutar de un mote con huesillo, una bebida típica ideal para la sed. Al bajar, encontrará "La Chascona", una de las casas museos del destacado poeta chileno y premio nobel de literatura, Pablo Neruda que vale la pena visitar.

El centro cívico de Santiago se destaca por su hermosa arquitectura y su gran variedad de museos como el de Bellas Artes, el de Arte Precolombino y el Centro Cultural Palacio de la Moneda. En el famoso barrio Mapocho está ubicado el Mercado Central, el Mercado Tirso de Molina y la Vega, donde puede degustar los más deliciosos pescados, mariscos y platos típicos que lo harán regresar por más.

Parque Metropolitano de Santiago



A Donde Ir



Santiago de Chile



Los mejores vinos del mundo

A menos de una hora de Santiago, se encuentran los valles que dan vida a algunos de los mejores vinos del mundo. Apreciar las plantaciones desde los miradores, degustar las cepas en centenarias cavas subterráneas y recorrer las antiguas casas patronales bajo la guía de un experto es un placer que despierta todos los sentidos.

Con la App móvil 'CompassWine', 100% dedicada al vino en Chile, se pueden conocer más de 200 viñas y una amplia gama de actividades relacionadas.

Valparaíso & Viña del Mar

Otra alternativa para visitar en las cercanías de Santiago, es Valparaíso, Patrimonio de la Humanidad de la UNESCO, que ha sido elegido como una de las ciudades más coloridas del mundo.

Los recorridos a través de sus calles y cerros, permiten admirar un museo al aire libre que tiene más de 200 murales. Un plan obligado es utilizar algunos de sus antiguos ascensores, que son parte fundamental del patrimonio de esta ciudad puerto. El lugar cuenta también con una variada oferta gastronómica y una atractiva vida nocturna.

En Valparaíso también puede visitar "La Sebastiana", otra de las casas museos del poeta Pablo Neruda.

Muy cerca se encuentra Viña del Mar, una bella ciudad, que cuenta con variados atractivos para gozar durante el verano, como playas, una costanera, casino y restaurantes de primer nivel.

Para disfrutar del invierno

No solo los amantes del esquí pueden disfrutar de la nieve. En los alrededores de Santiago existen infinidad de planes para todos. En Parque Farellones, las fat bikes, bicicletas de llantas gruesas, están a la orden del día. Puede elegir entre el circuito básico y el de expertos, este último consiste en llegar a la cumbre de la montaña para luego descender cerro abajo.

Otra alternativa es Valle Nevado, a 60 km de Santiago, donde puede relajarse mirando el paisaje que entrega la Cordillera de Los Andes, en una piscina con agua caliente en medio de la nieve.

Y si lo que desea es una buena esquuada, La Pava es el lugar, con una pista nocturna, abierta los fines de semana de 6:00 p.m a 9:00 p.m.

Valle de Casablanca. (Foto cortesía Turismo de Chile)



Datos prácticos:

- Desde las principales ciudades de Chile y el mundo se pueden encontrar vuelos a Santiago (en muchos casos con inevitable escala en otro país), los cuales arriban al Aeropuerto Internacional Comodoro Arturo Merino Benítez, situado a 17 kilómetros del centro de la ciudad.
- La moneda chilena es el peso. La mayoría de las tiendas, hoteles y restaurantes aceptan pagos en dólares americanos, y tarjetas de crédito.
- El voltaje es de 220 v y los enchufes son del tipo europeo continental de 2 lavijas (redondas). Cualquier otro tipo de enchufe necesitaría de un adaptador.



Bonamed Health
Personalized Medicine
www.bonamedhealth.com

**¿Se siente sin energía?, ¿No tiene deseo sexual?
¿No está obteniendo resultados en el gimnasio?**

- El diagnóstico inicial es nuestra primera preocupación.
- El tratamiento se personaliza según sus necesidades.
- La medicina integrada es vital.

Permítanos evaluarlo y ayudarlo a través de la nutrición, BHRT, codificación metabólica, terapias intravenosas y la impresión genética azul



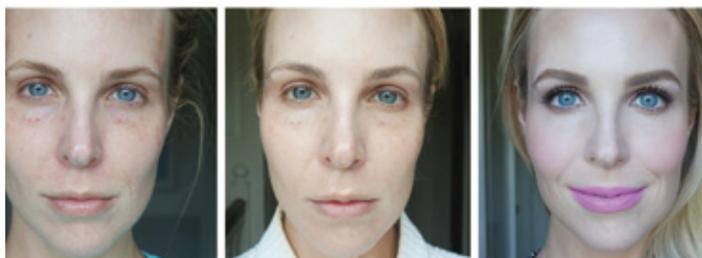
Dr. Nicolás Fernández

407.837.5737 • 877.876.6769 7824 Lake Underhill Road, Suite A • Orlando, FL 32822

Levantamiento facial con el tratamiento **Vampiro**



Por Dra Esther Pichardo
 Advanced Physical Medicine
 Para más información llamar al (407) 282-3615



Cada uno de nosotros nació con una belleza natural que cambia con el tiempo, con el estrés, el envejecimiento y las toxinas a las que estamos expuestos en nuestro entorno. El color de la piel se vuelve más gris debido a un menor flujo sanguíneo, la forma de la cara colapsa a medida que disminuyen los músculos y el colágeno y la textura de la piel se vuelve menos uniforme. Como resultado, la persona se ve "gastada", "cansada" o "decaída".

La buena noticia es que ahora puede lucir fabulosa y restaurar su belleza natural, con el nuevo y famoso tratamiento de "Vampiro", más conocido como el "VampireFacelift®" que permite restaurar la piel, disminuir las líneas de expresión y las manchas oscuras, así como también estimular el crecimiento de colágeno debajo de su piel.

Algunos llaman a este procedimiento levantamiento de vampiros porque se deriva de su propia sangre. Los efectos del plasma rico en plaquetas tienen un inicio sutil con efectos notables entre las tres y cinco semanas siguientes y una duración de hasta 18 meses.

Nuestros pacientes han expresado su completa satisfacción con los resultados, impresionando a sus familiares y amigos. Muchos han comentado que se ven descansados, saludables, frescos y más jóvenes que antes del procedimiento.

El plasma rico en plaquetas (conocido como PRP) tiene una alta concentración de factores de crecimiento que ha sido muy útil en procedimientos quirúrgicos como el tratamiento de heridas de la piel que no cicatrizan, músculos y tejidos dañados, síndromes de dolor y procedimientos dentales.

Bella y natural en tres pasos

1. El médico utiliza un relleno de ácido hialurónico (HA) (como Restylane o Juvederm) de una manera muy específica para esculpir una cara más joven, manteniendo la forma natural.
2. El médico cosecha de la sangre del paciente (de ahí el nombre Vampiro) factores de crecimiento que su cuerpo normalmente utilizaría para sanar el tejido dañado. Usando una centrífuga, aísla las plaquetas de la sangre extraída (plasma rico en plaquetas o PRP) y "activa" esas plaquetas para causar la liberación de al menos 8 factores de crecimiento que normalmente se usarían para curar el tejido lesionado, los cuales causan un aumento de colágeno y un nuevo flujo sanguíneo.
3. Usando una crema anestésica y una aguja muy pequeña (casi sin dolor), el médico inyecta los factores de crecimiento propios del paciente en su rostro. Estos factores de crecimiento luego activan las células madre multipotentes que ya están en la piel (engañándolas para que "piensen" que ha habido una lesión y se deben generar nuevos tejidos más jóvenes).

Las células madre multipotentes luego se desarrollan en nuevo colágeno, vasos sanguíneos y tejido adiposo tratando de "reparar" la piel que nunca se lesionó.

El resultado ... ¡piel más joven!



Mujer de Hoy
 con Sandra Carrasquillo

Martes y Jueves
 a las 4:00pm
 por WPRD 1440AM
(321) 331-6506
www.wprd.com

Programas de FLORIDA TECHNICAL COLLEGE Atienden Demanda del Mercado por Trabajadores de Salud

Por Jeannette Rivera-Lyles

La demanda de trabajadores del campo de la salud continúa siendo fuerte en todo el estado, especialmente en el centro y sur de la Florida. Durante tres años consecutivos, el Departamento de Oportunidades Económicas de Florida ha encontrado en sus encuestas anuales que ningún otro campo, aparte del sector de la construcción, genera más empleos en el Estado del Sol.

Una educación universitaria es imprescindible para aquellos que deseen ingresar al campo de la salud. Pero no todo el que aspira a ser parte del mismo tiene la oportunidad de estudiar en horarios y centros de estudios convencionales. Es para esas personas que **Florida Technical College** lanzó recientemente nuevos programas de técnico auxiliar médico y especialista en facturación y codificación médica, en una modalidad híbrida (blended), que combina cursos en línea con clases presenciales.

"Este formato es ideal para estas personas tan ocupadas porque les provee flexibilidad para que puedan atender a sus familias, sus empleos y sus demás obligaciones mientras se esfuerzan por lograr sus metas profesionales", dijo Leiby Adames Boom, Vicepresidenta Interina de Asuntos Académicos.

La matrícula ya está abierta para estos programas híbridos, o combinados, en los que los estudiantes tienen lo mejor de los dos mundos. Por un lado, tienen acceso a sus clases y tareas a cualquier hora, desde su computadora, tableta o teléfono móvil. Por otro, visitan el aula para realizar prácticas y laboratorios e interactuar con sus instructores y compañeros de clase.

Jocelyn Tizio, de 21 años, es una de las estudiantes que ha tomado ventaja del programa híbrido. Tizio quería obtener un diploma universitario, pero debido a que trabaja a tiempo completo en una tienda de ventas al por menor, su meta parecía inalcanzable.

"No me puedo dar el lujo de no trabajar", dijo Tizio, estudiante del programa de codificación de facturas médicas en el campus de FTC de Kissimmee. "Eso prácticamente eliminó mis posibilidades de obtener un

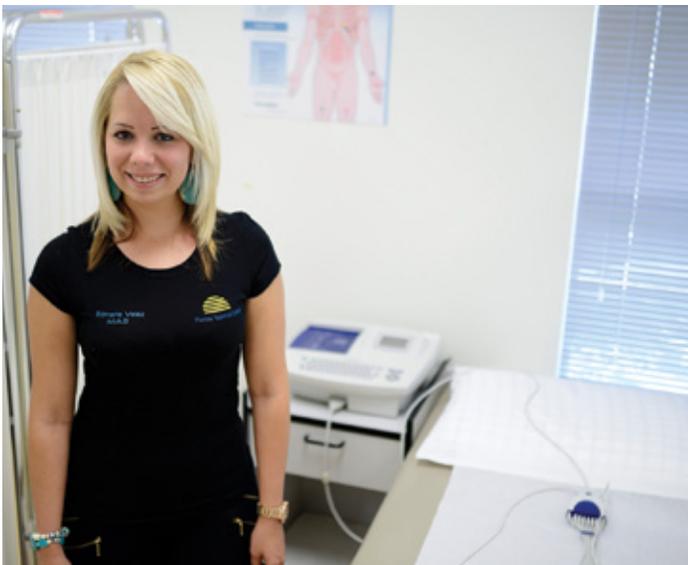


diploma en la mayoría de los colegios de educación superior. En cambio, con estos programas de FTC puedo conectarme a mis clases a través de mi computadora en cualquier momento del día o de la noche que tenga la oportunidad. Esa fue mi salvación".

Tizio espera graduarse en diciembre, tras completar el programa de 11 meses. "Ella es un perfecto ejemplo del tipo de persona con múltiples obligaciones, pero determinada a triunfar, para quienes se diseñaron estos programas", dijo el presidente de la institución, James Burkett, PhD.

"Esta es una gran oportunidad para que las personas con una vida ocupada, que balancean empleo, familia y estudios, puedan alcanzar una carrera profesional estable y prometedora", dijo Burkett. "La modalidad híbrida reduce la necesidad de incurrir en gastos de cuidado de niños y transporte, a la vez que les permite mantener un empleo mientras estudian. Es verdaderamente una opción versátil y flexible para el adulto que trabaja, la cual preserva los beneficios del aprendizaje presencial y ayuda al estudiante a manejar mejor las responsabilidades de su vida".

El programa de diploma de Técnico Auxiliar Médico prepara a los estudiantes para obtener un empleo básico de auxiliar médico. Ofrece la oportunidad de aprender en línea, en el salón de clases y en una práctica clínica supervisada. Los estudiantes también aprenden a preparar a los pacientes para varios exámenes médicos, como electrocardiogramas y flebotomías. Por su parte, el programa de diploma de Especialista en Facturación y Codificación Médica prepara a los estudiantes para conseguir un puesto de nivel básico en el área de facturación y codificación mediante una combinación de entrenamiento clínico y administrativo. Ambos programas están disponibles en el formato híbrido – en línea y presencial combinados – en los siguientes campus: Cutler Bay, DeLand, Kissimmee, Lakeland, Orlando y Pembroke Pines. Para más información visita: www.FTCCollege.edu.



www.turevistamujer.com

Advertorial suministrado por Florida Technical Collage.

Edición #40 | Tu Revista Mujer 27

28 años asesorando a Novias de todas partes del mundo, para encontrar su vestido ideal, Maria del Pilar Marroquín ahora diseña sus propias creaciones, únicas e irrepetibles, como cada historia de amor.



El Arte de Diseñar el Vestido de Novia Soñado

Foto por AJ Photography

Por Marcela Pinzón

La Diseñadora desde muy joven incursionó en el mundo mágico de los vestidos de Novia, cuando empezó a trabajar en "Kleinfelds Bridal" como Directora de Ventas y se enamoró de esta industria. Para ella no hay nada más gratificante que materializar una idea, diseñar y entregar el vestido perfecto para dar el sí en una boda soñada.

Su nueva colección ya en el mercado ha roto record de ventas traspasando fronteras. Justo el día de esta entrevista, una de sus clientes se casaba en Sudáfrica, usando uno de sus diseños.

¿Cómo comenzó en esta industria?

En 1989 empecé a trabajar como Asesora de Novias en la tienda mas famosa del mundo, "Kleinfeld Bridal", reconocida a nivel mundial por su programa de televisión "Say Yes to the Dress". Cinco años más tarde recibí un ascenso como Gerente y Jefe de Compras donde tuve la oportunidad de comprar vestidos de prestigiosos diseñadores como Carolina Herrera, Vera Wang, Monique Lhullier, Lazaro, Reem Acra y muchos más.

En 2005 me mudé a Orlando donde trabajé como Directora Nacional de Ventas para la famosa diseñadora Japonesa Yumi Katsura, lo cual me puso en contacto con tiendas de novias de todas partes del mundo y me dió la oportunidad de conocer otra fachada de esta bella industria, y desde 2013 laboro como Gerente de la prestigiosa tienda Minerva's Bridal.

Mi pasión ha sido la moda. Durante

muchos años tuve la oportunidad de ayudar a las novias de todas partes del mundo a encontrar su vestido, ahora les diseño el vestido perfecto. Mi primera colección salió al mercado en noviembre del 2017 y está exclusivamente en Minerva's Bridal, y ha tenido una aceptación increíble.



Mi meta es tener mi colección en tiendas exclusivas alrededor del mundo, pero primero quiero conquistar los corazones de las novias de la Florida Central".

¿Cómo define su estilo?

Clásico, romántico, pero con un toque moderno

¿En qué se inspira?

Me inspiro en cada Novia que me visita

y en su sueño de encontrar el vestido perfecto para la ocasión. He trabajado con novias de diferentes culturas, razas, edades y tallas. Para mí, todas son hermosas y fabulosas. Mi colección incluye desde la talla 0 hasta la 28.

¿Háblenos un poco de la confección de sus vestidos?

Me encanta combinar dos o tres encajes y diferentes textiles para crear dimensión. También me inclino por los contrastes, de color suave como el champaña, tonos rosados, nude y celeste claro. Trabajo con encaje de Chantillí, Alençon y Guipure y escojo muy bien el bordado dependiendo del diseño a crear.

CONTINÚA EN LA SIGUIENTE PÁGINA

Foto por AJ Photography



Foto por AJ Photography



¿Qué debe tener en cuenta una novia al momento de escoger su vestido?

Mi consejo es que cuando inicien el proceso de búsqueda del vestido soñado, no se limiten a un solo estilo y les aconsejo que abran su mente a todas las posibilidades y que traten diferentes estilos, para así determinar cuál sería el vestido correcto para su cuerpo. Por experiencia, un 70% de las novias sale con un estilo completamente diferente al que traía en mente.



María Pilar Marroquín

Foto por AJ Photography

¿Cuales son las tendencias para el 2018?

Vestidos convertibles, dramáticos, con un toque de color.

¿Cuales son las tendencias en velos?

Personalmente me encantan los velos largos y dramáticos. Mi colección de velos está elaborada con encajes bordados y diseñados especiales según el vestido.

¿Cómo combinar los accesorios?

¿Cuales sí y cuales no?

Los accesorios son muy importantes, son los que le dan ese toque final, sin embargo la novia debe asegurarse de que no compitan con los detalles, ni con el bordado del vestido. ¡Muchas veces menos es más!

¿Qué es lo que más te piden?

La mayoría de las novias quieren mostrar sus curvas y verse sexy, pero sin perder el look tradicional.

Website: www.MariaDelPilarBridal.com

Lo 'Chick'



Foto por AJ Photography

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:



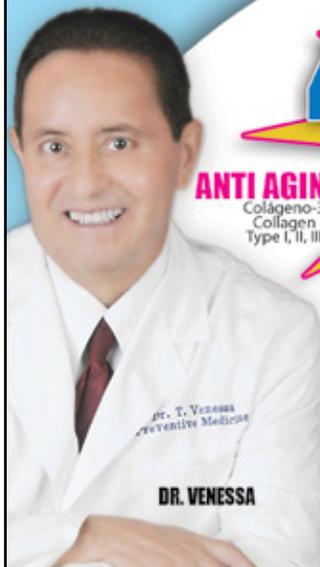
Mariela Chopite

www.turevistamujer.com

COLÁGENO
El reparador y rejuvenecedor del cuerpo

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

20%
DE DESCUENTO



DR. VENESSA



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

1204 E. Vine St.
Kissimmee, FL 34744
407.931.0557

¿Cómo ambientar el “Family Room”?



Por Teresita Aponte-Naranjo
Hudsons Vacation Interiors

El “family room” o sala familiar, es el lugar de encuentro, donde vemos películas, nos distraemos con juegos de mesa, leemos, escuchamos música, recibimos visitas o simplemente nos tomamos un buen café y platicamos relajadamente.

En este ambiente, buscamos reflejar las características individuales de nuestras familias, por lo cual es recomendable que cada miembro participe con ideas innovadoras, logrando un consenso para que se convierta en un espacio de ensueño para todos.

Continúa en la siguiente página.



Decorando tu Hogar

Es importante tener siempre en cuenta el espacio disponible, de manera que los elementos que integren esta área sean debidamente proporcionales. Otro aspecto a considerar, son los diversos estilos existentes: contemporáneo, casual o formal; colorido y familiar o simplemente tradicional, alcanzando así la comodidad, flexibilidad y orden emocional de las personas que disfrutan de este espacio.

Los colores vivos, materiales atractivos y diversas texturas nos brindan una sensación de calor de hogar y generan alegría, especialmente a los miembros más consentidos del hogar: los niños.

Me considero una diseñadora abierta a las nuevas tendencias del diseño, orientada a experimentar en la fusión de ideas, colores y estilos que se cristalicen en una única y palpable realidad.



CR INSURANCE GROUP™ LLC
Health Insurance Agency

CR Insurance Group es de Salud especializada en Medicare y Obamacare.
Usted que acaba de llegar al estado de la Florida o ya tiene tiempo aquí y no conoces de los beneficios que ofrece los planes médicos de Medicare y bamacare. Permitenos orientarle y juntos seleccionar el mejor plan con las mayores coberturas posibles que mejor se ajuste a su necesidades y bolsillo.

¡Llámenos hoy para orientarlos a elegir su mejor opción de seguro de salud!

MIAMI - DADE
8500 SW 8TH STREET
SUITE 244
MIAMI, FL 33144

TAMPA
4202 E. BUSCH BLVD.
SUITE 6
TAMPA, FL 33617

ORLANDO
7200 LAKE ELENOR DR
SUITE 243
ORLANDO, FL 32809

PUERTO RICO
638 CALLE ALDEBARAN
SAN JUAN, PR 00920

También ofrecemos oportunidades de empleo para agentes licenciados 215 ó 240, para vender seguros de salud con todas las aseguradoras en todo el estado de la Florida.

(407) 704-3295
NÚMERO CENTRAL PARA TODAS LAS LOCALIDADES

DUI EN LA FLORIDA

Imagine que conduce de regreso a casa después de haber disfrutado de un gran evento social, y los buenos momentos que vivió se convierten en su peor pesadilla al escuchar el ensordecedor sonido de una patrulla de policía y las luces intermitentes brillando en su retrovisor.



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
www.alerslawfirm.com | Facebook | LinkedIn

Existen diferentes factores para que un policía presuma que usted está manejando bajo el efecto del alcohol, ya sea por la manera inusual en la que opera el vehículo o simplemente porque realizó una infracción válida de tránsito. En ese primer contacto, el oficial busca ciertas claves que validen su sospecha (aliento, ojos vidriosos o enrojecidos, la dicción entre otras). Para probarlas con hechos concretos, le puede solicitar que se someta a una serie de ejercicios físicos y a una prueba de aliento, y de ser positivas podrá realizar el arresto por DUI.

Las pruebas de aliento o químicas y los ejercicios son completamente voluntarios y requieren del consentimiento del acusado, sin embargo, en la Florida hay castigos severos para quienes se rehúsen a realizarlas, entre ellos, la suspensión automática de la licencia de conducción por un año. Durante dicho periodo, usted puede calificar para un permiso de conducir de trabajo y/o escuela, entre otras actividades, el cual es otorgado a discreción del Departamento de Vehículos Motorizados.

Es muy importante saber que dispone de solo 10 días después de su arresto para hacer una solicitud formal al Departamento de Vehículos Motorizados relacionada con la suspensión administrativa de su licencia, la cual es automática cuando el resultado de la prueba de aliento es de .08 o más o cuando se rehúsa a realizarla.

Este artículo pretende ser informativo, cada caso es diferente. Existen penalidades y/o defensas adicionales cuando enfrenta un DUI. El primer paso después de su arresto es informarse con un abogado calificado y con experiencia en DUI. Para más información se puede comunicar con la abogada Chavelys Alers al 407.930.4888, info@alerslawfirm.com.





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

Recetas fáciles, saludables y deliciosas

Comer saludable no es sinónimo de aburrimiento. Las recetas que incluyen ingredientes bajos en calorías son infinitas y deliciosas. Si uno de sus propósitos para el 2018 es cuidarse por dentro, ¡hágalo con mucho sabor!

Rollitos de Carne y Verduras



Ingredientes:

- 8 bistec de res
- 1 pimiento rojo
- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento amarillo
- 1 cebolla morada
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta

Preparación:

- Retire las semillas de los pimientos y luego córtelos en tiras finas. Rebane la cebolla.
- Caliente un poco de aceite de oliva e incorpore los pimientos y la cebolla, añada orégano, sal y pimienta. Sofría hasta que la verdura esté suave.
- Sazone las carnes y coloque un poco de verdura en la orilla de cada uno. Enrólloslos y sujételos con un palillo, cocínelos hasta que la carne esté bien cocida.

Ensalada de Quinoa con Camarón y Garbanzos

Ingredientes

- 1 1/2 taza de quinoa cocida
- 1 taza de garbanzo cocido
- 2 tazas de lechuga frizzy deshojada
- 1 jitomate picado
- 3 cucharadas de hojas de menta picada
- 1/2 taza de yogur griego sin azúcar
- 1/2 taza de berros
- 200 g de camarón pacotilla cocido

Preparación

- Pele los camarones y enjuágalos bajo agua fría. Déjelos escurrir.
- Mezcle el yogur con la menta.
- Incorpore los demás ingredientes en un tazón y envuelva todo con el aderezo de yogur.
- Sal, pimienta y sirve.



Pudín de Guineo y chispas de chocolate

Ingredientes

- 2 Bananos
- 2 huevos
- 2 cucharadas de harina de avena o de almendras
- 1 cucharadita de levadura (polvo para hornear)
- Chispas de chocolate al gusto

Preparación:

- Mezcle los guineos, los huevos, la avena y la levadura en la licuadora.
- Distribuya las chispas de chocolate por toda la mezcla.
- Coloque la mezcla en un molde de silicona.
- Llévala al horno a 370-400°F y cocina por 20 minutos



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



Romeo & Juliet

Un amor para todos los tiempos

Orlando Ballet toma nuevamente el escenario del Dr. Phillips Center for the Performing Arts, presentando la inmortal historia de amor 'ROMEO Y JULIETA', del 9 al 11 de febrero, con el acompañamiento en vivo de la Orquesta Filarmónica de Orlando.

El amado ballet cuenta la trágica historia de amor de dos desafortunados amantes que deben luchar contra la rivalidad de sus familias para estar juntos. La brillante adaptación del Director Artístico del Orlando Ballet Robert Hill de la funesta trama de William Shakespeare, sobre la intensa partitura musical de Sergei Prokofiev, se entrelaza en un tapiz de danza, drama y anhelos.

"'ROMEO & JULIET' es la historia de amor más venerada de todos los tiempos y es una maravillosa oportunidad para que los asistentes disfruten la experiencia de un ballet

lleno de pasión, intensidad y encanto justo el fin de semana antes del Día de San Valentín," comentó Robert Hill, Director Artístico. "La cautivadora partitura, el eterno cuento de amor, y un elenco talentoso con toda seguridad darán vida a esta historia clásica, demostrando la belleza y la honestidad del verdadero amor."

'ROMEO & JULIET' también marca la última presentación de la bailarina del Orlando Ballet Chiaki Yasukawa, quien se retira después de 17 temporadas con la compañía. Chiaki regresa al escenario una última vez en el papel principal de Julieta. Durante sus años con la compañía ha interpretado muchas de las partes principales de sus producciones, incluyendo Odette/Odile en "Lago de los Cisnes", el papel principal en "Giselle" y como Kitri en "Don Quijote."

El artista invitado Dmitri Dovgoselets

del Royal Winnipeg Ballet realizará el papel de Romeo junto a Chiaki Yasukawa como Julieta. Kate Robichaux y Arcadian Broad, quien recientemente fue seleccionado como el primer Artista Residente del Orlando Ballet, interpretarán las partes principales el viernes en la noche y en la función matinee del domingo.

Los boletos para 'ROMEO & JULIET' comienzan en tan solo \$19 y pueden adquirirse visitando: <http://www.drphillipscenter.org/events/tickets/2018/romeo-and-juliet/> o llamando al Dr. Phillips Center for the Performing Arts al 844.513.2014.

FECHAS DE PRESENTACIONES DE "ROMEO & JULIET":

- *Viernes, 9 de febrero, 2018 a las 8 p.m.*
- *Sábado, 10 de febrero, 2018 a las 8 p.m.*
- *Domingo, 11 de febrero, 2018 a las 2 p.m.*



Register at
UWWomenUnited.org

UNITED WAY
WOMEN UNITED
LUNCHEON

Thursday
February 22, 2018
11:30 a.m. — 1:30 p.m.





MCI Worship lanzó su primera producción musical

La banba MCJ Worship lanzó con gran éxito su nuevo sencillo "Mi Dios" el cual pertenece al disco "Eres". El lanzamiento, se llevó a cabo en el MCJ Auditorio, de la ciudad de Beltsville, en el estado de Maryland de Estados Unidos.

"Nuestro objetivo es que a través de nuestra música, muchos puedan creer en Jesús como su único Señor y Salvador. Anhelamos llevar a quienes escuchen la letra de nuestras canciones a un

tiempo de alabanza y adoración genuina que transforme sus vidas. Esperamos que a través de la adoración y entrega al servicio hacia Dios, podamos compartir el mensaje de salvación. Dios nos dio la oportunidad este año de grabar nuestra primer producción musical la cual expresa las diferentes maneras en que Dios se revela en nuestras vidas", manifestó Kelvin Chavez Productor Ejecutivo de la banda.

"Eres" está disponible en Spotify, Google Play y iTunes entre otras.



"Aburridos" el nuevo sencillo musical de Leo Anaya

Luego de la gran aceptación de «Loco» en su versión original y remix, el venezolano Leo Anaya se aventuró a contarle al mundo sobre las locuras que es capaz de hacer para contagiar a otros con el amor de Jesús, con el lanzamiento de su nuevo sencillo "Aburridos"

"Aburridos" habla de una manera sarcástica, sobre lo hermosamente divertido que es estar en los caminos del Señor. Se trata de una fusión musical llena de sabor que mezcla ritmos como Cumbia, Reggaetón, Blues y Calipso del Callao.



Somos mucho más que un Gimnasio

OFRECEMOS:
 Rutina de Ejercicios
 Programas Nutricionales
 Charlas Motivacionales
 Grupos bilingües, en inglés y español

Llámenos para una cita y consulta personalizada al
321-830-8260 Pregunte por Aiza Acevedo

2200 North Forsyth Rd., Orlando, FL 32807

Llegó el momento de transformarnos por dentro y por fuera. ¡Juntos lo lograremos!



Horarios: Lunes a Jueves 6:30 pm a 8:30 pm • Sábados : 8:30 am a 10:30 am



Declaración de Impuestos 2018

Por Hector Cruz, CPA

Para cita puede llamar al 321.332.1400

Para este año contributivo, donde se declaran los ingresos y gastos del 2017 no hay cambios significativos. La nueva reforma contributiva tiene vigencia desde 01/01/2018, por lo tanto afectará la declaración que vence el 15 de abril de 2019. (www.irs.gov)

Las personas que se mudaron a la Florida como consecuencia del huracán María o por un cambio en su vida familiar o personal, deben rendir impuestos en Estados Unidos si cumple con las siguientes condiciones:

- Es trabajador independiente y recibió ingresos mayores a \$400 al año en Estados Unidos.
- Es empleado y tuvo ingresos mayores a \$3,650 en Estados Unidos.
- Tiene ingresos por renta de propiedad, inversiones de bienes raíces o cualquier tipo de inversión en Estados Unidos.
- Es ciudadano o residente de los Estados Unidos y tuvo ingresos en cualquier parte del mundo. (Excepto los residentes de PR, quienes deben declarar en PR si residieron por más de siete meses. Cuando cambien su residencia a Estados Unidos, deben declarar en el país todo tipo de ingresos que generaron).

Quienes se hayan visto afectados por el huracán Irma, deben incluir en su declaración las pérdidas incurridas que no hayan sido reembolsadas por FEMA o por el seguro de la propiedad, en la forma 4868 de la 1040 impuesto personal federal.

Usted puede deducir todos aquellos gastos de reparación de la propiedad, como:

- Artículos personales
- Artículos del hogar
- Vehículos
- Equipos del negocio
- Inventario
- Otras propiedades



Recomendaciones para tener en cuenta:

1. No olvide radicar su declaración contributiva en su país de procedencia para cumplir con los reglamentos del destino.
2. Los ingresos de PR no se pueden utilizar para llenar impuestos en Estados Unidos ni para tomar ningún tipo de crédito contributivo, excepto si: Trabajó en el gobierno federal, declara la forma 1040pr para pagar el seguro social, tiene más de tres hijos y declara para reclamar el crédito federal por niño de \$1,000.
3. Las donaciones a entidades sin fines de lucro pueden también ser deducidas en el Schedule A de la 1040 en caso de realizar deducciones detalladas en sus impuestos.
4. Para cualquier otra duda consulte con su preparador de impuestos profesional para que le pueda ofrecer una consultoría más detallada.

¡Evite el fraude en su declaración de impuesto!

1. Asesórese con un profesional certificado.
2. No suministre información personal a extraños vía telefónica, el IRS nunca llama al contribuyente, sus comunicaciones son siempre por escrito.
3. Exija una copia de su declaración de impuestos.
4. Exija ver los montos de reintegro a recibir y el costo por la declaración contributiva.
5. Reciba su reintegro en su cuenta bancaria como depósito directo. Esto Ayuda a evitar fraudes de cheques perdidos o personas que reciben el dinero en sus cuentas personales y solo le entregan una porción del reembolso.
6. No permita que le relacionen ingresos o gastos falsos en su declaración. Esto conlleva a fraude contributivo y es penalizado hasta con cárcel.
7. No firme documentos sin entender su contenido, usted es responsable de la información declarada.



Proyecto residencial para personas con discapacidades

Por: Jeannette Rivera-Lyles

Más de 50,000 adolescentes con autismo, llegan anualmente a la adultez en Estados Unidos. Así mismo, miles de personas con impedimentos físicos expanden sus expectativas de vida a diario, gracias a los adelantos médicos. Todos ellos, forman parte de la primera generación con retos físicos que están viviendo más tiempo que sus padres.

Sin embargo, la inmensa mayoría de las urbanizaciones y otros proyectos residenciales no se conciben con estas personas en mente, y quienes podrían gozar de vidas independientes y productivas, se enfrentan con la incertidumbre de no contar con un techo seguro.

La organización sin fines de lucro Quest, cambió este panorama el pasado mes de diciembre, con la



inauguración de su primer proyecto en Florida Central para personas con discapacidad.

"Esta villa tiene poder transformativo para la comunidad con discapacidades del desarrollo", dijo John R. Gill, presidente y CEO de Quest, Inc. "Por primera vez en Florida Central, los residentes de nuestra villa podrán vivir su vida de una manera que la mayoría de nosotros da por hecho pero que para ellos era solo un sueño".

Esta iniciativa cuenta con el apoyo del Presidente del Senado de la Florida, Andy Gardiner, quien tiene un hijo con Síndrome de Down, y el Estado del Sol y Quest Inc, líderes en todo el país de la causa para proveer opciones de vida independientes a personas con algún tipo de discapacidad.

La urbanización se encuentra ubicada al este de Orlando en el 12799 Robin Cherney Way, QuestVillage,

cerca de centros comerciales, cines, oficinas médicas e iglesias, que facilitan el que sus residentes vivan sus vidas a plenitud.

El singular proyecto lo integran 48 apartamentos de una habitación, cocina, sala, terraza con cubierta, lavadora y secadora. Todos los edificios son de una planta con pisos laminados en madera y cuentan con un centro comunitario con televisores de pantalla grande, gimnasio, cancha de baloncesto y gazebo para el disfrute de los residentes.

Construida a un costo de \$12 millones, la renta se ajusta a los ingresos del residente en una escala que va desde los \$297 hasta los \$597.

"Estamos respondiendo a las necesidades de una comunidad para la que hasta el momento no existían proyectos residenciales dedicados exclusivamente a ella", expresó Gill. "Además de las amenidades que hemos integrado al diario vivir de nuestros residentes, aquellos que desean y lo necesitan, podrán añadir otros servicios como limpieza de su hogar, ayuda con su aseo personal y transporte a citas médicas. Estos servicios conllevan un costo adicional a la renta que varía según la necesidad" aclaró.

Para más información o para la solicitud de residente 407.218.4300 o visite Questinc.org/village



Visita a Utuado.

De Corazón a Corazón

un milagro de amor para Puerto Rico



Por Adamar González, MD

Doctora en Medicina General
 Certificada en Health and Nutrition Coach
 Creadora del Programa de Salud y Transformación
 Health Revolutions MD. 321.310.6648
 Healthrevolutionsmd@gmail.com

Hace cuatro meses, experimenté una de las noches más largas de mi vida. El pasado 20 de septiembre a las 2:30 a.m mis pensamientos y oraciones estaban fijados en mi familia y en Puerto Rico, pues en esos precisos momentos, la isla se encontraba bajo la fuerza de un impetuoso huracán, y aún cuando no escuché su furia, sentía cada ráfaga de viento en mi corazón.

No tuve que estar presente físicamente para vivir la incertidumbre por la que pasaron miles de hermanos puertorriqueños al no conocer la suerte de sus familiares y amigos. Felizmente, no tardó mucho tiempo para que la gente de todos los rincones se empezaran a solidarizar con la tragedia y un mar de apoyo surgiera en medio de la confusión.

Fue entonces cuando, con la ayuda de grandes amigos, colaboradores y pacientes entre muchas otras personas, empezamos a planificar la misión "De Corazón a Corazón", con el fin de brindar evaluación médica, medicamentos de primera necesidad, equipo médico y juguetes a las zonas más afectadas. Esta meta, luego se transformó en un milagro de amor, cuando la ayuda creció con la colaboración de la iglesia Mi Alto Refugio de la ciudad de Bayamón y de otros seres maravillosos que se unieron a la causa.

Continúa en la siguiente página



Feria de Salud en Comerío.

Fueron tres días intensos entre los pueblos de Comerio, Jayuya y Utuado, donde ya se había realizado un estudio previo de necesidades. Durante la misión, las ferias de salud de Comercio y Adjuntas estuvieron llenas de alegría y bendiciones, se evaluaron pacientes y se brindaron los medicamentos adecuados según la condición, se prepararon almuerzos para más de 200 personas, se realizaron evaluaciones psicológicas y se llevó mucha alegría a los niños y a sus padres.

En el pueblo de Jayuya, visitamos a más de 20 familia en comunidades donde no había llegado un médico desde la tormenta. En total se evaluaron 100 pacientes, se repartieron alrededor de 500 almuerzos y se entregaron alimentos no perecederos.

Agradezco a Dios esta oportunidad de poder servir a mi país, y conocer a grandes seres humanos que llegaron desinteresadamente para brindar amor.

Luego de siete años como misionera, esta misión la recordaré desde el corazón, pues nunca pensé prestar este tipo de servicio a mi propia isla. Me quedo con la imagen de un pueblo que a pesar del sufrimiento por haberlo perdido todo, aún le queda la alegría y la esperanza de levantarse con más fuerza que antes.

No hizo falta ni la luz eléctrica ni el aire acondicionado para sentir el calor del amor de mi pueblo y la luz que ilumina sus corazones. Y como dice el versículo de Filipenses 4:13 "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece... porque solo brindando ayuda y amor es que uno entiende el verdadero propósito de la vida".



Transporte de Medicina a Puerto Rico.



Grupo misionero en Puerto Rico.



Visita al hospital de Arecibo.



Memories Forever
Momentos Especiales

Dilia Castillo - Fotógrafa

Bodas • Modelaje • Quinceañeros • Eventos Sociales • Baby Shower

Tel. (407) 403-7765 • ddcastillo1@netzero.com • diliamemoriesforever.com



Cuando dejamos los sueños en el olvido



Por Vionette Pietri

Directora de la
Fundación Baila Corazón.
Tel. 321.276.1906

Alguna vez te has levantado y al mirarte al espejo en la mañana descubres que no estás viviendo la vida que habías soñado? En ocasiones nos conformamos con poco, aceptamos lo que nos llega sin cuestionar y nos olvidamos de los sueños que teníamos cuando éramos niños y con un brillo en la mirada decíamos: "cuando sea grande voy a ser..."

Todavía estás a tiempo de rescatar esos sueños perdidos, de ser quien verdaderamente quieres, es solo cuestión de tener un compromiso contigo misma. Cuando tenía seis años, ante el cuadro de violencia familiar que vivía, le dije a mi madre que sería abogada, y veinte años más tarde lo logré. Tiempo después, le dije a mi hermana mayor Yasmin, que sería escritora y bailarina, lo cual también se hizo realidad.

A mis catorce años tomé una decisión drástica que cambió mi vida. Luego de recibir una amenaza a punta de pistola en la sien junto a mi hermana mayor y mi madre, decidí irme de casa a un lugar más seguro y fue cuando mi abuela Virginia me recibió en su hogar. Al principio sufrí mucho por estar lejos de mi madre y de mis hermanas pequeñas, pero recibí mucho amor y las mejores enseñanzas, su guía y protección me llenó de valentía para salir adelante.

Bajo cualquier circunstancia adversa, solo tenemos dos opciones: salir adelante para lograr la vida que soñamos, o conformarnos con poco y dar excusas por no alcanzar nuestros sueños.

Hoy mi abuelita ya no está, y aunque mi vida no ha sido fácil, gracias a su apoyo y a sus enseñanzas, he alcanzado gran parte de mis metas. Ahora, en la etapa de mi vida que me encuentro, ayudando a otros a alcanzar sus sueños, me doy cuenta que:

- No hay nada que impida tener la vida que soñamos.
- Ni el pasado, ni lo vivido, ni las carencias. Nada. En ocasiones, el único impedimento para tener la vida que soñamos, somos nosotros mismos, nuestros temores, inseguridades, traumas, conductas aprendidas, excusas... etc.

¡OLVÍDATE DE LAS EXCUSAS!

En mi siguiente columna te daré unas sugerencias para que alcances el éxito que te corresponde.

Este escrito es parte del libro inédito de la autora "La Vida que Sueñas", quien es la Directora de la Fundación Baila Corazón.

www.turevistamujer.com

Tres palabras
que definen nuestra
Atención Médica Primaria:

**Calidad
Dedicación
Conveniencia**

Somos el grupo médico que ofrece a sus pacientes el conveniente programa DialMe1st. Una línea telefónica exclusiva que les permite hablar con su médico fuera de horas laborables en casos de emergencias "No Urgentes". Nadie más le ofrece acceso directo a su médico primario las 24 horas, los 7 días de la semana.

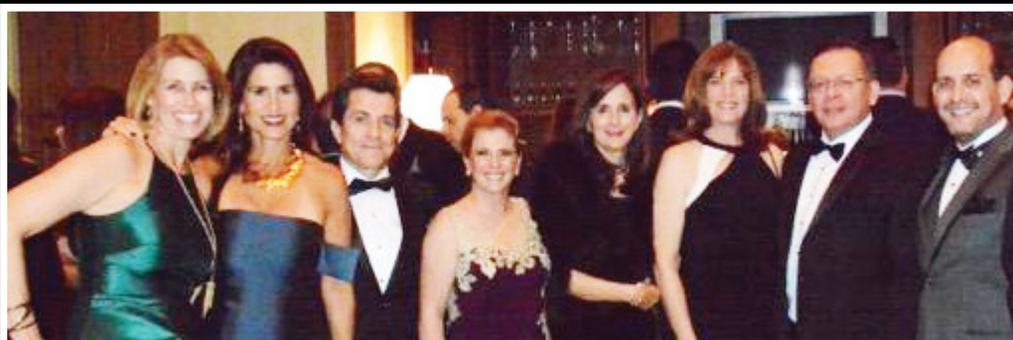
*Hillsborough, Orange, Osceola,
Pinellas, Polk y Seminole.*

**Llámenos y descubra
la Experiencia IMA**

IMA
Medical Group

855-694-6432

www.IMAMedicalGroup.com



IMA CELEBRA UN AÑO DE ÉXITO

IMA Medical Group celebró en grande su Holiday Party en el JW Marriott en Orlando. Durante el evento los fundadores de IMA, el Dr. Nelson Pichardo y Patricia Pichardo, recibieron un reconocimiento especial por parte del Alcalde de la Ciudad de Orlando, Buddy Dyer.



Gala Pama

Recientemente la Pan American Medical Association of Central Florida celebró El Doctor's Day Gala 2017 en donde se otorgó el premio Angulo al Dr Andrés Pérez. La noche se destacó por su elegancia y camaradería entre los galenos hispanos de nuestra ciudad.



Gala Coamed

La Asociación de médicos colombianos, junto a la Fundación COAMED celebró su gala anual en el Hotel Hilton a donde acudieron distinguidos miembros de nuestra comunidad. Los fondos recibidos fueron distribuidos para ayudar a las víctimas de los desastres naturales en PR, Rep. Dom, México y para las misiones médicas a Colombia.





Osceola Chamber of Commerce

La Osceola Chamber of Commerce llevo a cabo su gala anual en el Wyndham Grand Orlando Resort en donde entregaron el premio Estrella a nuestro apreciado amigo Luis Martinez, Director de Asuntos Multiculturales de la ciudad de Orlando. Muchas felicidades por tan merecido reconocimiento.



BELLAS Y BENDECIDAS

El club social Bellas y Bendecidas realizo un almuerzo con el objetivo de recaudar ayuda a beneficio de las Niñas del Hogar Hijas de La Altagracia en Bani, Rep. Dom. La ayuda fue distribuida a travez de FUINCO (Fundacion Inmaculada Concepcion Inc). Organizacion sin fines de lucro. Y apoyada por Martinez Cargo Expres



TRATAMIENTO VANPIRE

La conocida Dra Esther Pichardo presentó sus nuevos tratamientos Vampire a un grupo selecto de mujeres lideres de nuestra comunidad.



HISPANIC CHAMBER OF COMMERCE OF METRO ORLANDO

Hispanic Chamber of Commerce of Metro Orlando nos ofreció un evento inolvidable en los Premios Don Quijote en donde se dieron cita empresarios, comerciantes y profesionales distinguidos de nuestra comunidad.



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 - 12:00m
Sábados y Domingos: Cerrado

407.332.8255

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

www.drmarcsherman.com

VISION SPECIALISTS OF CENTRAL FLORIDA



Marc H. Sherman, O.D., F.C.O.V.D.
www.drmarcsherman.com

A close-up, high-resolution photograph of a woman's face, focusing on her eyes and the right side of her face. She has brown eyes and is looking slightly to the right. The lighting is soft and natural, highlighting her skin texture.

**SALAS DE
EMERGENCIAS,
OFICINAS
CENTRA CARE Y
E-CARE.
ESTÁS CUBIERTO
DONDE SEA.**

Algún Día Comienza Hoy

Tú necesitas mucho más que sólo un nivel de médicos experto. Lo necesitas cerca y accesible. Por eso Florida Hospital te ofrece 10 hospitales por toda la Florida Central, además 24 centros de Centra Care y acceso inmediato a doctores por E-Care en tu teléfono, tableta o computadora. El cuidado médico que quieres, cuando y donde lo necesites, hoy mañana y en el futuro. Descubre como en: HoyComienza.com



**FLORIDA
HOSPITAL**

Member of  **Adventist HEALTH SYSTEM**