

tu revista

# mujer

**GRATIS**  
| Edición #41

**Aceites  
Esenciales:  
Mágicos  
para la  
Salud y el  
Bienestar**

**3** Deliciosas  
Recetas Peruanas  
para preparar  
en casa

**¿Qué es la Colitis  
Isquémica?**

**Joe Bonilla,**  
un ejemplo de vida

**Cómo maquillarse  
para 3 ocasiones  
diferentes**

**Entendiendo el  
Cáncer de Sangre**

**5** Consejos para  
un abdomen plano

**“Mi Familia Perfecta” El nuevo reto de...**

**Mauricio Henao**



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

*Celebrando 45 Años*

**VISION SPECIALISTS OF CENTRAL FLORIDA**



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

# 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

**EDITORA**  
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**  
**Mauricio Henao**

**FOTOS POR**  
Latinvasion Agency

Tu Revista Mujer es una producción de



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

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



# Mensaje de

## la *Editora*

Cada entrevista de esta edición, nos enseña que cuando deseamos verdaderamente algo, el universo conspira para que podamos realizar nuestros sueños.

El artículo con Guillermo Bathelmes, sobreviviente de leucemia, nos permite hacer un alto en el camino, reinventarnos a diario, apreciar a nuestros seres queridos y vivir al máximo hasta el más mínimo momento de felicidad.

Joe Bonilla, a pesar de su exitosa carrera, tiene una filosofía increíble que nos invita también a la reflexión: "No venimos a la vida para que ésta nos de trofeos por nuestro desempeño, venimos con unos dones y una misión que cada uno debe aprender a descifrar", destacó.

Y para terminar, esta gran "conspiración" de mensajes valiosos, cierro con un aparte del artículo "El valor de una mujer" de Vionette Pietri, quien destaca que todas las mujeres sin excepción somos unas VALIENTES por lo que nos toca vivir. "Entre lágrimas y risas aprendemos a sanar nuestras heridas, nos sacrificamos por sacar adelante a nuestras familias, somos grandiosas." Y más adelante agrega: "Las mujeres estamos llenas de amor hasta el punto que en ocasiones se nos olvida el amor propio".



No podría estar más de acuerdo con estas afirmaciones. Verdaderamente creo que en esta ocasión, el universo conspiró a favor de nosotras, permitiéndonos interactuar con personas increíbles. Esta edición de Tu Revista Mujer, nos invita a descubrir que somos mucho más fuertes de lo que creemos y capaces de lo inimaginable si escuchamos a nuestro corazón y deciframos el lenguaje que va más allá de las palabras.

*Marcela Pinzón*

Editora

# CPA

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

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

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

## SERVICIOS

- Servicios de Contabilidad
- Servicios de Nómina
- Estados Financieros

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

[www.accountingfirmcpa.com](http://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](http://ChooseOrlandoHealth.com)

# CONTENIDO

## Suplemento especial:

De Mujer a Mujer

**7** Entérese sobre las enfermedades del Corazon de la Mujer

**8** ¿Qué es la Colitis Inquémica?

**10** Aceites Escenciales

**11** Vaginoplastia

*Devuelva el tiempo y renueve su virginidad*

**14** Hostigamiento o Acoso Sexual Laboral

## LOS HIJOS:

**17** Nuestros niños y...  
*las redes sociales*

## Sección especial: LEUCEMIA

**18** Entendiendo el Cáncer en la Sangre

## En Portada:

**22** El Nuevo Reto de Mauricio Henao

## En Perfil:

**24** Joe Bonilla  
Un ejemplo de belleza

## Belleza:

**27** Cómo vestirse para la Alfombra Roja

**31** ¿Quién no quiere un Abdomen Plano?

## A Donde Ir:

**33** Perú *Muchos Destinos en Uno*

## Decorando Su Hogar:

**36** El Sutil Arte de Decorar las Paredes

## Lo Chick:

**37** Andy Trinidad

No se pierda la obra:  
"NOS QUEDAMOS EN LA PRANGANA"  
comedia solo para adultos  
1 y 2 de junio. Centro Acacia  
Información 407.597.9787



**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...

Acceptamos la mayoría de los planes de seguros convencionales

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

- Denise Serafín, M.D.
- Ginny L. Guyton, M.D.
- Larissa 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)



# Entérese sobre las enfermedades del corazón en la mujer



Por Jorge Uribe, MD

Cardiólogo

ORLANDO HEALTH HEART INSTITUTE CARDIOLOGY GROUP

Para consultas puede llamar al 407.380.6020

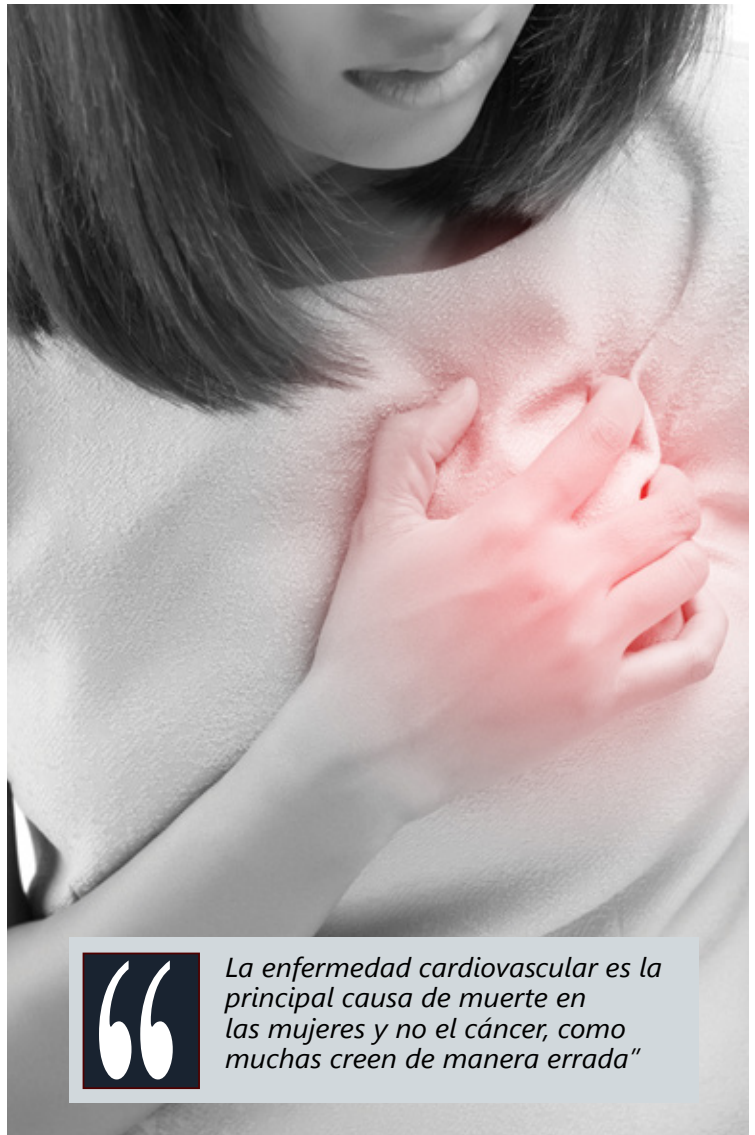
Es preocupante la desinformación existente sobre el tema. Se estima que en Estados Unidos la enfermedad cardiovascular es responsable aproximadamente por el 39% de las causas de muerte en la mujer (una de cada tres) según la American Heart Association (AHA). Muchas veces se pueden prevenir.

Las enfermedades cardiovasculares que de manera más frecuente afectan a la mujer son el infarto de miocardio, la enfermedad coronaria micro vascular, la cardiomiopatía inducida por el stress y el accidente cerebrovascular. Los principales factores de riesgo son la diabetes mellitus, dislipidemia, hipertensión arterial, tabaquismo, obesidad y síndrome metabólico, la menopausia con la consecuente disminución en los niveles de estrógeno y el sedentarismo. Es importante saber que los síntomas son distintos en las mujeres y además las pruebas y tratamientos existentes para enfermedad cardiovascular pueden variar en comparación con el hombre.

## ALGUNO DE LOS SÍNTOMAS SON LOS SIGUIENTES:

- Igual que el hombre, pueden tener el típico dolor retro esternal que mejora con el descanso. Pero frecuentemente presentan un dolor atípico en los hombros, cuello o espalda. Algunas veces no tienen dolor pero presenta sudoración profusa, náuseas o vómito y/o dificultad para respirar.
- Las mujeres frecuentemente tienen más síntomas durante el reposo, durante 'stress' psicológico que las despierta en la noche.
- También de manera frecuente no tienen síntomas previos y los desarrollan de manera aguda.

La AHA tiene guías de manejo y campañas informativas como "Go Red Por Tu Corazón" donde puede encontrar recomendaciones de nutrición, ejercicio, estilo de vida y evaluación del riesgo. Para mas información ingrese a [www.goredforwomen.org/portucorazon/](http://www.goredforwomen.org/portucorazon/)



*La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte en las mujeres y no el cáncer, como muchas creen de manera errada"*



**Más personal. Más servicios.  
Más experiencia.**

**VITAS® Healthcare tiene más para ofrecer a los pacientes y las familias al final de la vida.**

¿A la mitad de la noche? ¿A la mitad de un fin de semana feriado largo? VITAS está disponible en Florida. Llevamos el hospicio a los pacientes con enfermedades terminales al lugar que consideren su hogar.

Apoyamos a los proveedores de cuidado y a los seres queridos a través de educación, grupos de apoyo y visitas cordiales.

**Hay más:**

- Los equipos de VITAS están capacitados para satisfacer las necesidades únicas de los veteranos militares que se acercan al final de sus vidas.
- El alcance de VITAS hace que los cuidados de hospicio sean accesibles a las comunidades desatendidas, incluidos los hispanos, los judíos y la comunidad LGBTQ.
- VITAS educa a los profesionales de la salud locales con presentaciones gratuitas de educación continua sobre los cuidados al final de la vida.

**Cuando sus pacientes necesitan más, llame a VITAS.**

**VITAS®**  
Healthcare  
SINCE 1980

800.723.3233 • [VITAS.com](http://VITAS.com)





Por William Mayoral, MD  
Center of Digestive Health  
Tel. 407.896.1726

# ¿Qué es la Colitis Isquémica?

La Colitis isquémica (CI) ocurre cuando una parte del colon se lesiona o inflama debido a una insuficiencia del flujo de sangre, que evita el suministro de oxígeno y nutrientes necesarios.

La isquemia del colon es más frecuente en las mujeres. Alrededor del 20% de los pacientes con esta condición pueden desarrollar gangrena, razón por la cual es importante hacer un diagnóstico y tratamiento temprano.

Dada la particular anatomía de las arterias del colon, existen otras causas de mayor riesgo para que ocurran eventos isquémicos.

El 95% de los casos son por isquemia no-oclusiva, y son transitorios. Los que suceden debido a trombosis o embolismo, también comprometen el intestino delgado. En algunos pacientes existe un fenómeno de hipercoagulabilidad (anticuerpos anti-fosfolípido, Factor V-Leyden), en asociación con algunos factores de riesgo (cirugía aorto-iliaca, intervención endovascular, enfermedad coronaria, hemodiálisis, medicamentos como anticonceptivos orales, algunos diuréticos, alosectron, antiinflamatorios, ejercicio extremo (maratones o triathlon) y el uso de cocaína entre otros.



Los pacientes pueden presentar dolor abdominal severo de inicio súbito, y diarrea con sangre. Solo el 10-20% de los casos se presenta con shock severo, requiriendo cirugía inmediata. La mayoría de los diagnósticos se hacen bajo sospecha clínica e imágenes diagnósticas como una escanografía. En general, el pronóstico de los pacientes depende de la extensión del área del colon con isquemia, la distribución de la misma y si el paciente tiene o no otros problemas médicos.

Su tratamiento está dirigido al manejo de la causa precipitante, como anti plaquetarios si hay enfermedad coronaria, anticoagulantes para eventos arteriales trombóticos o enfermedad oclusiva venosa, manejo adecuado del dolor y evitar factores de riesgo.

Los pacientes que se presentan con un dolor abdominal agudo, sangrado severo, perforación del intestino, gangrena y sepsis recurrente sin respuesta al manejo conservador, requieren de cirugía así como aquellos que lo determinen los estudios angiográficos.

**Médico de Familia • Médico Primario  
Médico de Inmigración**

**Adultos y Niños  
Se reciben pacientes sin Seguros  
y sin Citas Previas**

Paciente sin seguro \$75 primera visita.  
Sigüientes visitas \$55.

**VIP  
FAMILY PRACTICE**

401 West Oak Street,  
Kissimmee, FL 34741  
**407.674.2044**

Dr. Frank Yañez, M.D.





# A controlar su salud con el examen periódico para detección de **cáncer de mama y cervical**



Por Pedro Cruz-Torres, MD, FACOG

Ginecólogo Obstetra  
Florida Women's Center

Tel. 407.303.5204



La detección temprana es fundamental para aumentar las posibilidades de sobrevivir a cualquier cáncer. Aun cuando las mujeres hispanas son diagnosticadas con cáncer de seno en menores proporciones que las de raza blanca o negra, este tipo de cáncer es el más común entre las latinas y la principal causa de muerte.

Las latinas son menos propensas a hacerse auto exámenes de senos, realizarse mamografías y buscar atención médica cuando sienten que algo anda mal. Deben practicarse la mamografía a partir de los 40 años de edad, entre los 45 y 54 años el examen debe ser anual y después de los 55 por lo menos cada dos años.

## LA DETECCIÓN TEMPRANA ES CLAVE

Estudios demuestran que las mujeres hispanas son diagnosticadas tardíamente, por lo tanto sus esperanzas de vida son más reducidas. Este grupo es 44% más propenso a adquirir cáncer de cuello uterino que las mujeres blancas.

El cáncer de cuello uterino es causado por una infección persistente con ciertos tipos de

virus del papiloma humano (VPH) y se puede prevenir aplicando la vacuna (en Estados Unidos hay tres aprobadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos para la Prevención de Infecciones por VPH). Otra forma de prevención es mediante la eliminación de lesiones precancerosas detectadas mediante un examen.

Si el cáncer de cuello uterino es descubierto a tiempo, éste puede ser tratado de manera exitosa. Es vital que las mujeres mayores de 21 años y sexualmente activas, se realicen el examen pélvico y el Papanicolaou con regularidad, pues permite encontrar problemas cervicales antes de convertirse en cáncer.

Alrededor del 80% de las muertes por cáncer de cuello uterino se hubieran podido evitar con una detección temprana y tratamientos adecuados. Las mujeres hispanas establecen como prioridad el cuidado de su familia, lo que no es posible si no están saludables y fuertes. Lo mejor es estar al día con los exámenes que podrían descubrir cualquier anomalía.



## Dr. Richard Dumois

El Dr. Richard Dumois ofrece servicios integrales en Gastroenterología, especializado en la prevención de cáncer de colon y en los diagnósticos y tratamiento de enfermedades y trastornos del tracto digestivo.

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

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



The Windermere Business Center

6735 Conroy Rd. Suite 214,  
Orlando, FL 32835

**407.395.7040** [myorlandogastro.com](http://myorlandogastro.com)



Tina Bruefach, PA-C



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

Habla con fluidez en  
Inglés y Español.

# Aceites Esenciales

## Mágicos para la Salud y el Bienestar General



Por Adamar González, MD

Fundadora de Health Revolutions MD.  
Programas de Transformación de Salud y Nutrición

Si desea más información llame al 321.310.6648 o envíe un email a Healthrevolutionsmd@gmail.com. o visite [www.Healthrevolutionsmd.com](http://www.Healthrevolutionsmd.com) ó [www.my.doterra.com/adamarmd](http://www.my.doterra.com/adamarmd)



La naturaleza siempre ha tenido un papel protagónico en el bienestar de los seres humanos que habitan el planeta, además de servir como alimento se convierte en una importante fuente medicinal.

Las plantas poseen compuestos orgánicos creados para protegerse de sus agresores, mantenerse libres de ataques por hongos, virus o bacterias y atraer a sus presas. La ciencia ha demostrado que estas sustancias naturales presentan grandes ventajas para la salud del ser humano, si se producen de una manera orgánica y bajo un proceso de destilado de alta calidad.

Se conocen como aceites esenciales y cada día aumentan su valor como tratamientos alternativos para el bienestar holístico de muchos pacientes, por sus grandes efectos terapéuticos.

Estos aceites, son compuestos líquidos volátiles provenientes de las plantas, semillas, tallos, raíces o frutas que se extraen a través de un proceso de destilación de alta calidad que permite preservar un valor de purificación y efectos curativos.

El cuerpo absorbe sus propiedades a través de los sentidos, ya sea por el olfato (aromaterapia) o el tacto y dependiendo de la marca del producto y la pureza del aceite puede ser ingerido (bajo supervisión) para lograr mayores beneficios.

Las reinas de los faraones egipcios utilizaban los aceites esenciales como parte de su ritual estético. En la China como remedio natural para curar y crear un ambiente mucho más espiritual y en Grecia antes de Cristo para la creación de perfumes y sedativos de los dioses. Incluso en el Antiguo Testamento se hace referencia a los aceites para purificar los cuerpos antes de ingresar al reino de los cielos.

### UN ACEITE DIFERENTE SEGÚN LA NECESIDAD DEL CUERPO

Cada aceite aromático es tan potente que puede fortalecer el bienestar del ser humano en diferentes áreas de la salud:

- Relaja el cuerpo a través de su uso tópico por masajes o por medio de su aroma
- Promueve la salud del sistema inmune del cuerpo
- Mejora la salud emocional
- Protege el cuerpo de agentes como virus o bacterias
- Protege el cuerpo de alergias
- Mejora el metabolismo



Sus poderes son tan grandes, que en dos segundos el aroma llega al cerebro y ejerce su efecto, en dos minutos sus moléculas han recogido la mayoría de la corriente sanguínea y en 20 minutos han tocado cada célula del organismo.

En nuestros programas de Health Revolutions MD, ofrecemos una base clínica nutricional, incorporando las propiedades de los aceites esenciales a través de la aromaterapia.



## 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

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

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





# Vaginoplastia de vuelta al tiempo y renueve su virginidad



Por Ricardo López, MD, FACOG

Ginecólogo Obstetra  
PHYSICIAN ASSOCIATES, ORLANDO HEALTH

Para consultas puede llamar al 407.381.7336

La vaginoplastia es un procedimiento quirúrgico que se realiza en aquellas pacientes que experimentan laxitud extrema en los órganos pélvicos y vagina, como consecuencia de embarazos y partos principalmente vaginales.

La cirugía consiste en estrechar la vagina tonificando los músculos vaginales y del periné, utilizando una sutura reabsorbible. Este procedimiento debe realizarse por un especialista, tiene una duración aproximada de una o dos horas y es ambulatorio.

Como todo procedimiento quirúrgico, existen ciertos riesgos: sangrado, infección, formación de hematomas y abertura de la sutura entre otros. Los cuidados post operatorios pueden durar entre seis y ocho semanas, tiempo en el cual el paciente debe abstenerse de sostener relaciones sexuales.



Este procedimiento se agrupa bajo el concepto de "rejuvenecimiento vaginal" junto con otros como la labioplastia, reducción de clítoris y amplificación del punto G.

Es de suma importancia subrayar que son considerados estéticos y que el Congreso Americano de Ginecólogos/Obstetras no lo cataloga como estrictamente médico necesario.

Para más información, consulte a su ginecólogo obstetra.



Por Gloria Irizarry, CNC, CIE

Coach  
Salud & transformacion Integral

Para más información  
visite: [Gloriairizarry.com](http://Gloriairizarry.com)

Las hormonas son sustancias químicas que se transportan por medio de la sangre desde la glándula que la origina a otro órgano o tejido. Cuando ocurre un desequilibrio hormonal, se ven afectados sistemas específicos como el metabolismo, el estado de ánimo, el deseo sexual, la fertilidad y la ovulación.

## Hormonas femeninas, ¿Amigas o Enemigas?

### OJO A ESTOS SÍNTOMAS:

- Ansiedad
- Depresión
- Deseo sexual disminuido
- Fatiga
- Dolores de cabeza,
- Vértigo
- Síndromes premenstruales agudos
- Pérdida del cabello
- Aumento de peso
- Retención de líquido
- Acné
- Resequedad en la piel
- Falta de vitalidad
- Problemas digestivos e intestinales

Las hormonas están influenciadas por factores externos como una mala alimentación, falta de ejercicio, estrés crónico, contaminación y algunos medicamentos.

Cuando se buscan alternativas naturales y tratamientos acertados que mantengan un equilibrio hormonal, las hormonas pueden convertirse en sus mejores amigas.



¡Invierta en su Futuro!  
...con los cursos lucrativo de:

- MICROBLADING
- Tratamientos para manchas
- Tratamientos reductores
- Tratamientos anticelulitis
- Curso de Envolturas Corporales "Body Wrapping"
- Cuidados de la piel
- Marketing, expansión de negocios y más.



Para fechas y precios nos pueden llamar para más información.

407.332.4772

1245 Michigan Ave., Winter Park, FL 32789

MassageSpaWP.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**



**855-694-6432**

**www.IMAMedicalGroup.com**

# Fibromialgia

## ¿Una condición real o imaginaria?



Por Dra. Yarisa Bonet, Ed.D

FIBROSIT WELLNESS INSTITUTE

Para obtener más información llame al  
407.985.5807

La fibromialgia es una enfermedad extremadamente frustrante. El paciente experimenta un dolor ocho veces más fuerte que una persona sin la condición y muchos piensan que no es real, que todo está en la imaginación.

Es un estado neurológico que se manifiesta con dolor crónico y generalizado. Las estadísticas muestran que el 5% de la población norteamericana sufre de esta enfermedad y únicamente una de cinco personas ha sido diagnosticada.



### ¿QUÉ ES LA FIBROMIALGIA?

Se trata de un desbalance del procesamiento del dolor en el sistema nervioso central. Nuestro cerebro produce unas sustancias que le avisan al cuerpo alguna dolencia, éstas se amplifican en pacientes con fibromialgia y el resultado es un dolor crónico y constante.

### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE FIBROMIALGIA?

Algunos de los síntomas incluye pero no se limitan a:

- Dolor en todo el cuerpo por más de 3 meses
- Problemas de sueño
- Fatiga crónica
- Síndrome de Colon Irritable
- Depresión
- Dolores de cabeza

### ¿CUÁL ES LA CAUSA DE LA FIBROMIALGIA?

Las investigaciones señalan que existen tres factores de riesgo:

1. **AMBIENTALES** - Factores estresores (Trabajo, familia, eventos traumáticos), Infecciones, traumas físicos
2. **GENÉTICOS**
3. **GÉNERO**

### ¿CUALES SON LA OPCIONES DE TRATAMIENTOS?

- Medicamentos analgésicos, antidepresivos y anti-convulsivos
- Terapia Cognitiva Conductual
- Yoga
- Tai Chi
- Acupuntura
- Coaching para mejorar estilos de vida



Andres Pérez, DPM

Podiatra

ORLANDO FOOT AND ANKLE CLINICS

Para consultas puede llamar al 407.423.1234 o visitar la página [www.OrlandoFoot.com](http://www.OrlandoFoot.com)

# Los juanetes

## ¿Cómo evitarlos o mejorarlos?

Según el American Podiatric of Medical Association (APMA), el 77% de las personas mayores de 18 años presentan algún tipo de dolor en los pies.

Gracias a estos estudios, con frecuencia se descubren patologías del pie que desde mediados del siglo XIX se han hecho más evidentes. Al revisar la evolución histórica de la moda en el calzado, encontramos un mayor número de deformidades, las cuales día a día van cobrando más importancia, especialmente entre las mujeres.

Hacen parte de nuestra rutina como cirujanos de pie y tobillo, deformidades tan comunes como: Hallux valgus / Juanetes; Dedos en Martillo, Dedos en Garra; Juanetillo o Bunionette tipo Tailor entre otros.

El Juanete / Hallux valgus es una de las deformidades que más afecta la zona frontal del pie, la cual puede descompensarse fácilmente y generar dificultad para usar zapatos, limitar la marcha o incluso la actividad deportiva. Se ha evidenciado que según los grados de deformidad (moderado a severo), puede también desencadenar en una

osteoartritis temprana con dolor, edema y rigidez en las articulaciones.

### ¿CUALES SON SUS CAUSAS?

La deformidad anatómica del juanete generalmente proviene de un defecto estructural congénito o empieza por una incorrecta función del pie, malos hábitos en el calzado o un trastorno muscular.

El uso de zapatos de punta estrecha y tacón alto, es una de las causas más comunes. Esta condición puede volverse dolorosa a medida que la exostosis aumenta, puede crear hueso extra y engrosar la capsula articular llenándose de líquido.

### TRATAMIENTOS MÁS FRECUENTES

Luego de un diagnóstico con rayos X, los tratamientos varían dependiendo del tamaño de la deformación. Si es leve se puede corregir con el uso de soportes o plantillas de acomodación, mientras



que en un nivel moderado a severo, requiere de cirugía correctiva. Existen múltiples opciones quirúrgicas para tratar esta condición, que pueden oscilar entre solo la extracción de la exostosis que acompaña la deformidad, o la osteotomía que depende del ángulo de deformidad. En todos los casos se debe consultar con un cirujano especialista en pie y tobillo.

### ¿CUALES SON SUS SINTOMAS?

Según el nivel de deformación el juanete puede ser leve, moderado o severo.

- Edema, enrojecimiento y en ocasiones callosidades o inflamación a lo largo del borde interno en la base del primer dedo.
- Elevación en la primera articulación del dedo gordo, con disminución del movimiento.
- Dolor sobre la articulación que se puede aumentar con el uso de un zapato cerrado.
- El dedo gordo rota en dirección hacia los dedos menores hasta el punto que puede llegar a montarse sobre el segundo dedo.

## Cuidado Completo de la Mujer

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

## Rubén Santiago MD, FACOG

Ginecólogo-Obstetra  
Altamente capacitado



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



Siempre será atendida por el doctor

407.518.1097

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

3078 Dyer Blvd. Kissimmee, FL 34741

Rubén Santiago MD, FACOG  
Ginecólogo y Obstetra

# Hostigamiento o Acoso Sexual Laboral



Por Diana Mejía  
Consejera Clínica Pastoral

Presidenta y fundadora de la organización  
Nuevo sendero Nuevo Sendero.

Para más información puede llamar al  
407.332.6200 ó visite [www.nuevosendero.com](http://www.nuevosendero.com)

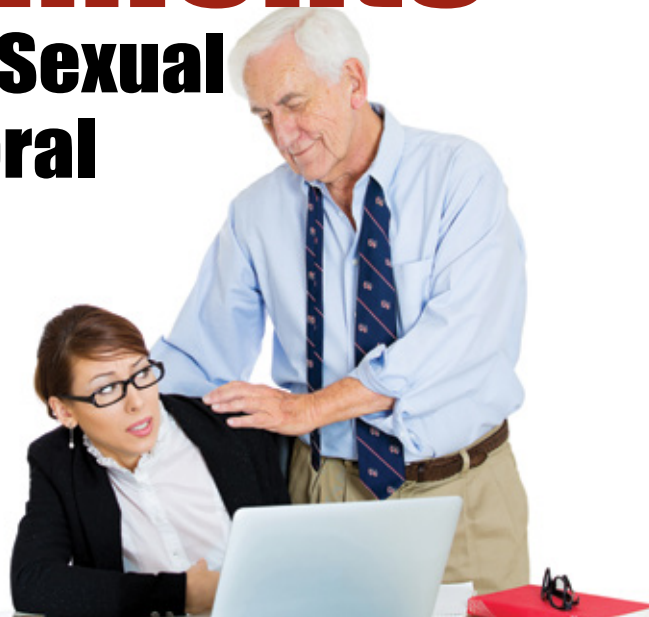
Es cualquier tipo de acercamiento o presión no deseada, de naturaleza sexual (física o verbal) en el lugar de trabajo. Hombres y mujeres pueden ser víctimas de esta situación.

Por lo general las mujeres están más expuestas a este tipo de violencia por encontrarse en una posición de menor jerarquía que la del hombre dentro de una organización, aunque también la tendencia está creciendo entre personas del mismo sexo.

El hostigamiento tiene un impacto directo en la salud física y emocional. Produce estrés, ansiedad, depresión, baja autoestima y problemas gastrointestinales entre otros. De igual forma, impacta de manera negativa la productividad de la empresa debido a la desmotivación, el absentismo, un alto deterioro en las relaciones laborales y gastos en procesos legales y penales.

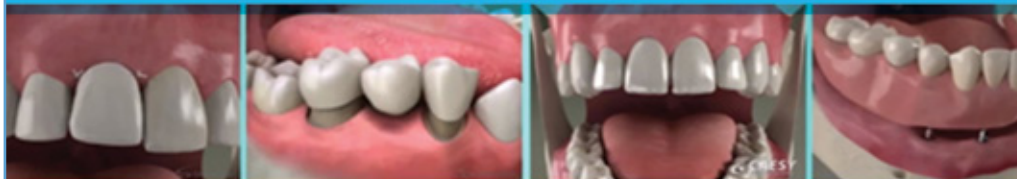
## MUJERES LATINAS LAS QUE MENOS DENUNCIAN

Según estadísticas, la comunidad hispana en la Florida, aumentó durante el 2014 en un 24% y son las mujeres latinas las que menos denuncian el acoso sexual por miedo a ser despedidas y a perder sus derechos.



Lo anterior, ha llevado a Nuevo Sendero a desarrollar programas integrales de educación y prevención. No sólo el caso del productor de cine Harvey Weinstein pone el tema sobre el tapete, organizaciones como la nuestra, que abogan por un cambio de conducta, organizan constantemente foros con empresas y profesionales para abordar los casos e incentivar un ambiente laboral saludable y respetuoso.

## CORONAS • IMPLANTES • BRACES • VENEERS



Desde tan solo... **\$39<sup>99</sup>** Mensual  
→ o **\$1<sup>28</sup>** al día



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

Examen, Radiografías, Limpieza

PRECIO REGULAR

~~\$300~~

SOLO \$49

\*Sujeto a aprobación de crédito. Ciertas Restricciones



AHORA  
ABIERTO  
LOS  
SABADOS

• ECONLOCKHATCHEE TR.  
• UNIVERSITY BLVD.  
Econdental@gmail.com

**321.972.8312**

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



# La incontinencia Urinaria y el O-shot como opción de tratamiento



Por Dra Esther Pichardo

ADVANCED PHYSICAL MEDICINE

Para más información llamar al (407) 282-3615

“

Esta condición es más común en mujeres que en hombres y puede cambiar la vida y la autoestima de quien la padece.”

La Asociación Nacional de Incontinencia estima que una de cada cuatro mujeres mayores de 18 años experimenta algún tipo de goteo urinario involuntario y a pesar de ser una condición tan común, no se habla abiertamente al respecto.

La incontinencia urinaria más frecuente entre mujeres jóvenes, es la de esfuerzo (estrés), debido a una debilidad en la musculatura pélvica que sostiene los órganos, sucede principalmente cuando hay actividad física o movimiento como correr, toser, levantar objetos pesados o estornudar. Otro tipo de inconsistencia es la vejiga hiperactiva, que ocurre cuando la musculatura de la vejiga es demasiado activa, se contrae a menudo y por consecuencia, surge la necesidad repentina de orinar sin tiempo suficiente para llegar a un baño.

Algunas causas de la incontinencia son a corto plazo debido a infecciones o ciertos medicamentos. El embarazo y el parto también pueden contribuir con esta condición ya que el suelo pélvico se debilita.

## SOLUCIONES MÁS COMUNES

Para estos casos, entre las soluciones más comunes, se encuentran los ejercicios de piso Kegel que ayudan a fortalecer el suelo pélvico. Estos, junto con el acondicionamiento del esfínter vesical (otro tipo de ejercicio) son de gran utilidad para tratar la incontinencia urinaria de esfuerzo.

Los ejercicios también se pueden hacer con dispositivos médicos (bolas Ben Wa vaginales). Al cabo de 4 a 6 semanas la mayoría de las mujeres experimentan alguna mejoría en sus síntomas, y dicho sea de paso, mejora también la vida sexual de la mujer.

De igual forma, bajar de peso para disminuir la presión en el suelo pélvico, eliminar el consumo de café y cigarrillo y en otros casos extremos recurrir a los medicamentos, inyecciones y hasta la cirugía son también otras soluciones.



## EL O-SHOT™ COMO ALTERNATIVA

Para la incontinencia de esfuerzo, se ha comprobado que las inyecciones de O-Shot, pueden ser altamente efectivas.

Al igual que con todos los procedimientos de Plasma Rico en Plaqueta o "PRP", el O-Shot™ comienza con tomar una muestra de sangre donde se extrae la concentración de las plaquetas y factores de crecimiento. Esta concentración en una sola inyección se introduce (sin dolor) en la pared vaginal.

Este paso inicia la producción de tejido nuevo dentro y alrededor de los lugares de inyección donde también promueve la formación de nuevos vasos sanguíneos o capilares y la cicatrización de heridas. De igual forma, repara las células dañadas y extiende la vida de las células existentes, lo que contribuye al rejuvenecimiento del tejido y del techo vaginal.

Otro de los beneficios del O-Shot, y por el cual se ha hecho famoso, es porque mejora la experiencia sexual de la mujer. Ha demostrado ser eficiente en mejorar la estimulación y sensibilidad de la vagina, mejora la lubricación y ayuda a tensionar las paredes vaginales, dejando como resultado orgasmos más fuertes.

El procedimiento del O-Shot dura menos de 10 minutos, sin dolor y sin necesidad de medicamentos o descanso luego del tratamiento. Puesto que es la sangre del paciente no hay riesgos a reacciones alérgicas o problemas de obstrucción uretral.



**DR. VENESSA**

# FOREVER YOUNG HEALTH FOOD



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

30%

DESCUENTO

ANTI AGING-3

Pura energía todo el día



**SUPER MULTI 5000**

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

---

1204 E. Vine St.  
Kissimmee, FL 34744  
**407.931.0557**

---

380 Semoran Commerce Place  
Apopka, FL 32703  
**407.880.5551**



Por Marieangie Rosario

Síguenos en FB -Instagram-Twitter-YouTube  
@MujerEmprendeLatina &  
@MujerEmprendeLatinaOrlando /  
www.mujeremprendepr.com 407.722.9078

¿Eres una persona soñadora? ¿No te conformas con lo que has logrado hasta ahora y sientes como dentro de tí nacen ideas transformadoras? Esto obedece a ese instinto realizador que todos llevamos por dentro y que nos impulsa a ir tras la concretización de nuestros sueños. De una manera u de otra todos en la vida emprendemos algo, sea un viaje, una carrera, una familia, una profesión o un negocio, lo cierto es que el emprendimiento es una parte activa de nuestras vidas. Nuestra naturaleza tiene impregnado un deseo interior de crear cosas nuevas, de explorar territorios nunca antes conocidos que impulsen esa capacidad de producir que existe en cada una de nosotras.

El emprendimiento es un acto que da inicio en el pensamiento y que es llevado a través de un proceso de planificación, sostenido por una fuerte motivación individual hacia la realización de algo. Siempre es un buen momento para emprender y justo cuando damos inicio a un nuevo año, se despiertan en nosotros deseos de renovación que nos impulsan a crear e implementar nuevos proyectos. Surgen ideas creativas impulsadas por una fuerte motivación hacia ese cambio que anhelamos y que en muchos casos queda en la nada y nos deja saturados de frustración. El reto este año será utilizar esa misma insatisfacción que nos queda cuando algo no sale como esperabas, revertirlo y llenarnos de la fuerza necesaria para hacerlo una y otra vez hasta lograrlo.

## VIVE TU PASIÓN ME

**Emprender es la capacidad de percibir, de crear y de actuar. Todo proceso de emprendimiento requiere de estos 3 aspectos fundamentales:**

- **PERCIBIR:** tener agudizados los sentidos que nos llevan a identificar una necesidad latente y verlas como oportunidad.
- **CREAR:** desarrollo del concepto de un producto o servicio que pueda satisfacer la necesidad que percibimos.
- **ACTUAR:** implementar esa idea para convertirla en resultados reales que nos permitan dar y obtener un beneficio.

**¡Este año no será igual para tí! Será el año donde vamos a concretar todo lo soñado. ¿Cómo lo hacemos? ¿Por dónde comenzamos? Sigue estos pasos:**

- **Supera el temor a emprender:** Entiende que ninguna idea es mala y que toda idea de negocio comienza en cero. Aún los grandes empresarios y las personas más exitosas comenzaron donde tu te encuentras hoy.
- **Descubre tu gran pasión y síguela:** esta será la clave para que tengas éxito en lo que haces. Solo podrás dar el todo de ti en aquellas cosas que verdaderamente te apasionan.
- **Emprende en el terreno que conoces:** debes estar familiarizada con lo que quieres emprender, y por supuesto continuar actualizandote.

“Desarrolla tu idea de emprendimiento y lograrlo”

- **Identifica tus fortalezas:** el conocerlas te hará entender mejor tus áreas débiles y podrás llenarlas.
- **Analiza el mercado:** identifica lo que necesita la gente
- **Elabora tu plan de negocios:** este es uno de los pasos más importantes para tener éxito ya que mientras mejor tengas definidos tus objetivos, mejores serán tus resultados.
- **Ignora a los negativos:** recibe las crítica constructiva e ignora las mentalidades de fracaso.
- **Sé paciente:** siempre ten en mente que el éxito no pasará de la noche a la mañana. Va a tomarte algo de tiempo antes de que ganes algo.

Si te encuentras justo ahí, 'Mujer Emprende Latina' es tu punto de encuentro y estamos cerca de tí. Somos una Organización sin fines de lucro con base en Puerto Rico, cuya expansión hacia los Estados Unidos ha dado inicio exitosamente en Orlando, Florida. Nuestro dinámicos eventos al estilo Mujer Emprende, que van desde talleres educativos, conferencias y 'networking events', te llevarán a un nuevo nivel en tu desarrollo de emprendimiento y te conectarán con tantas otras mujeres, creando un ambiente de ayuda mutua que genera grandes resultados. 'Únete a las 20,000 mujeres que son parte de 'ME Latina' en las plataformas sociales y recibirás valiosa información que ¡Despertará el espíritu emprendedor que hay en tí!

Con 'Mujer Emprende Latina', te Educas, Conectas y Creces!



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

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



Ricardo J. López MD, FACOG

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



Physicians Associates

**Ricardo J. López MD, FACOG**

7243 Della Dr, Suite H, Orlando, FL 32819

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

Sábado 8am-12m

paof.com



# Nuestros niños y... las redes sociales



Por: Marcela Pinzon

Hay que reconocer que no todo es malo en las redes sociales si se usan correctamente. Los jóvenes pueden actualizarse con noticias de interés, ampliar su capacidad para expresarse, encontrar una identidad propia, vivir en comunidad, ofrecer apoyo emocional y fortalecer lazos de amistad.

Según los expertos, la edad oficial mínima para el uso de Facebook, WhatsApp, Instagram y Snapchat es 13 años con una adecuada supervisión que les enseñe a los niños a restringir el tiempo dedicado a cada una de estas redes sociales, evitando que se conviertan en una adicción.

Una mala utilización puede conllevar a vivir en un mundo virtual, relacionándose de manera poco personal con el resto del mundo y perdiendo contacto con la vida real. Es ahí donde aparecen los peligros que debemos evitar a toda costa.

## ¿Conoce los peligros más comunes?

Como padres debemos estar alertas y conocer sobre los efectos negativos de las redes sociales en las que nuestros niños y adolescentes se pueden ver expuestos, aquí le decimos los más comunes:

- **Privacidad** - Nuestros hijos son más propensos a publicar información personal y fotografías sin pensar en las consecuencias posteriores.
- **'Grooming'** - una práctica a través de la cual un adulto se gana la confianza de un menor con un propósito sexual.
- **'Sexting' o intercambio de fotografías o videos** con contenido erótico entre los propios jóvenes con las que luego llegan a extorsionarse causando daños psicológicos importantes.
- **'Cyberbullying'** - Hoy en día nuestros hijos sufren el acoso en todo momento, y al salir de la escuela el bullying continúa de manera virtual a través de las redes sociales.

## ¿Qué hacer para evitarlos?

Nuestra principal arma es una comunicación clara, abierta y sincera con nuestros hijos, explicándoles los riesgos a los que están expuestos en las redes si no son precavidos con la información personal que publican.

La Fundación Alia2, entidad sin ánimo de lucro que trabaja para proteger los derechos de los menores en Internet, creó el siguiente código que todo niño debería seguir:

- Cuando me haga un perfil social, configuraré adecuadamente la privacidad para que el contenido que publique sólo pueda ser visto por mis amigos.
- Tendré en cuenta que las personas que conozco por internet son desconocidos en la vida real, NO SON MIS AMIGOS.
- No publicaré información personal como mi teléfono o dirección en Internet.
- Cuando se publica una foto en Internet, se pierde el control sobre su difusión y duración. Aunque después se borre, no desaparece de la Red.
- En Internet hay que comportarse con respeto y educación. No hago a otros lo que no quiero que me hagan a mí.
- Denunciaré a las personas o las acciones que perjudiquen a los demás. Si conozco a alguien que esté siendo acosado, DENUNCIO.
- Si adquiero un teléfono móvil con internet, desconectaré la opción de geolocalización.
- Guardaré las conversaciones del chat, ya que pueden ser útiles en caso de algún problema.
- Si me ocurre algo que no me haga sentir bien en Internet, se lo comunicaré a mis padres. Tengo que saber decir NO a las cosas que no quiera hacer y contar con mis padres que son mis mejores aliados.

**LAKE NONA AREA**  
10920 Moss Park Rd.  
Suite 118  
Orlando, FL 32822

Felicidad, Esperanza y Curación en un Ambiente Seguro y lleno de Amor

Ofrecemos:

- Vacunas
- Cuidado de la Salud del Recién Nacido y del Niño
- Cuidado de Salud al Adolescente hasta 18 años
- Exámenes Anuales de Prevención
- Exámenes Físicos Deportivos y Escolares
- Enfermedades y Lesiones

Horario: 8:00am a 5:00pm

Dr. Nora E. Bolaños, MD  
Board Certified Pediatrician

Tel.: 407.237.9700

319 West Oak St., Kissimmee, FL 34741  
407.343.5683

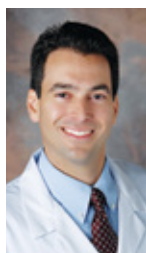
Para obtener más información, visite nuestro sitio web  
[www.mykidsdoctor.org](http://www.mykidsdoctor.org)

# LEUCEMIA



## Entendiendo el Cáncer de la Sangre

Uno de los tipos de cáncer más comunes en el mundo es la leucemia y muy poco sabemos de esta condición. Tan solo en Estados Unidos se presentan 62,000 casos anuales.



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

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

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

Según SEER, National Cancer Institute, alrededor del 60% de los pacientes con leucemia tienen una expectativa de vida promedio de cinco años, tan solo en el 2017 murieron 24,500 personas como consecuencia de la enfermedad.

No todas las leucemias son iguales ni reciben el mismo tratamiento. Existen dos formas principales: leucemia aguda y crónica.

La primera, tiende a ser agresiva, por lo general, entre más joven es el paciente el pronóstico de cura y sobrevivencia es más positivo. El diagnóstico se lleva a cabo a través de una biopsia de la médula ósea con el fin de determinar si se trata de una leucemia linfocítica aguda (ALL) o una leucemia mieloide aguda (AML).

En ambos casos su tratamiento es uno de los más invasivos en la rama de la oncología, al ser con quimioterapia intravenosa que se administra en el hospital. Usualmente los conteos de la sangre bajan a unos niveles críticos, pero gracias a las transfusiones de sangre y plaquetas, los pacientes logran salir adelante.

Los antibióticos son esenciales para proteger a la persona de infecciones severas que pueden ser muy comunes en su estado, que si no se tratan pueden ser fatales.

Aunque el porcentaje de cura varía dependiendo del tipo de mutación de las células de la leucemia, existen varios medicamentos aprobados por el FDA (Food and Drug Administration) los cuales tratan mutaciones específicas en pacientes menores de 65 años de edad. El trasplante de médula ósea es también otra alternativa.



### Leucemias Crónicas, ¿cómo tratarlas?

La enfermedad puede estar presente en el cuerpo por varios años sin que el paciente o el médico se percaten de ella. Las hay de dos tipos: leucemia mielógena crónica (CML) y Leucemia crónica linfocítica (CLL). En ambos casos, aparece en pacientes mayores a los 60 años de edad.

Las personas con CML son tratadas con quimioterapia oral, mientras que aquellas con CLL puede ser oral o vía intravenosa.

Aun cuando los tratamientos son efectivos, pueden ser tóxicos y costosos. Sin embargo, gracias a múltiples estudios, las opciones avanzan a pasos agigantados. Si usted o algún ser querido ha sido diagnosticado con la enfermedad, infórmese bien sobre los centros oncológicos más cercanos y averigüe si existen estudios clínicos donde pueda participar.

# Guillermo Bathelmes

## Cuando lo que verdaderamente importa son los deseos de vivir

Por Marcela Pinzón

**C**uando escuchas la historia de Guillermo Bathelmes, un sobreviviente de leucemia mieloide crónica, comienzas a entender que lo que de verdad importa son los deseos de vivir.

Este peruano llegó a Estados Unidos cuando tenía 19 años en busca del sueño americano. Empezó limpiando casas, estudió inglés y cuando estaba a punto de graduarse como economista, contactó a la que hoy es su esposa. "Viviana es peruana también, nos conocemos desde pequeños y siempre ha sido la mujer de mi vida", lo dice con tanta emoción que no hay duda que le sale del alma.

Ya vivían juntos cuando tomaron la decisión de casarse y por insistencia de Viviana, Guillermo se realizó unos exámenes médicos de rutina cuyos resultados llegaron con malas noticias. "El conteo de los glóbulos blancos estaba en 97 cuando lo normal es entre cuatro y diez, lo que significaba que tenía dos opciones, una infección severa en los huesos o leucemia y una vez confirmada la segunda mi vida cambió en un instante".

### La Vida en un minuto

En cuestión de segundos la vida da un giro y te cambia los planes, así como a Guillermo, quien tuvo que postergar su matrimonio y empezar inmediatamente su quimioterapia; pero al mismo tiempo recibió el mejor regalo de todos, "una mujer incondicional que decidió estar conmigo en la salud y la enfermedad, la pobreza y la riqueza, un ángel de la guarda que se tomó como propia esta batalla por la vida".

Tan solo en el primer año, el tratamiento llegó a costar más de \$120 mil, y cuenta Guillermo que sus citas de novios consistían en ir a un Burger King, comprar un combo y compartirlo porque a pesar de contar con un seguro médico, el dinero no le alcanzaba.

Luego de dos años de una quimio-

terapia que radicaba en dos pastillas diarias con consecuencias bastante fuertes, lograron estabilizarlo. En el año 2008 se casaron y al poco tiempo su esposa quedó embarazada, un regalo que le hizo ver, que a pesar de todos los obstáculos la vida continúa.

### Respirar hondo y seguir

Apenas doce semanas de embarazo tenía Viviana, cuando les dieron la nefasta noticia que la leucemia había regresado en mutación, tenía doce meses de vida y no había medicina que pudiera tratarla ni quimioterapia alguna. "La única opción era un trasplante de médula ósea, lo cual era muy difícil de conseguir por mis características genéticas, entonces empecé a prepararme para morir".

"Mientras mi mayor preocupación era dejar bien a mi familia financieramente, algo que me atormentaba era mi esposa de 29 años muy linda e inteligente con otra pareja, y que mi hija llamara a alguien más papá. Era mi ego de padre y de hombre".

Pero su esposa se convirtió en la heroína del cuento, y tomó una actitud de "te voy a salvar". "Así fueron los roles sin decirlo, como buen equipo que somos. Mientras Viviana investigaba sobre recientes descubrimientos, los mejores médicos y tratamientos yo me ocupaba del área financiera".

Y cuando el tiempo se agotaba, apareció otro ángel en la vida de Guillermo. Su hermano resultó ser el donante de médula perfecto y así inició otra batalla por una vida que le demostraba que lo que de verdad importa es dar lo mejor de uno mismo a los demás y reconocer el valor de las personas.

El trasplante costó más de un millón de dólares, así es que tuvo que vender lo poco que tenía. Además, se vio obligado a enfrentar otra nueva realidad, horas y horas de médicos, pruebas, incertidumbre y pánico.



### La fe, la mejor arma

"Estuve hospitalizado por casi cuatro meses. Tres de ellos, no comí por la boca. Cuando uno va por un trasplante, te ponen en una burbuja transparente, no te puede dar aire normal y mucho menos tener contacto humano, las personas te pueden tocar únicamente con guantes y máscaras puestas". Explica Guillermo, "La gente no valora lo importante que es poder recibir un abrazo, que te den la mano o simplemente sentir el roce de otro cuerpo. La falta de contacto físico me llevó a una depresión muy grave".

Salió del hospital con 50 kilos menos y una medicación de 40 pastillas diarias. Mientras él quería soñar y no sentir, su esposa y su suegra se dedicaron a cuidarlo. El 12 de enero de 2009 nació su hija Micaela, el mejor regalo del mundo, una nueva vida que le transmitió toda la energía necesaria para salir adelante y vencer la enfermedad.

A Guillermo, esta experiencia le deja también enseñanzas, cree que lo que verdaderamente lo salvó fue su fe en Dios y ahora que la vida le da una segunda oportunidad, vive intensamente todos los momentos. "Sé que me puedo morir hoy y cada día que pasa me entrego totalmente a las personas que amo. Me dedico a luchar por mi pasión, no pido perdón por decir lo que pienso y lo que siento siempre y cuando no haga daño a los demás. Mi fe es lo primordial, me di cuenta que la vida es muy corta y he elegido la eternidad que se consigue entregándose a Dios."

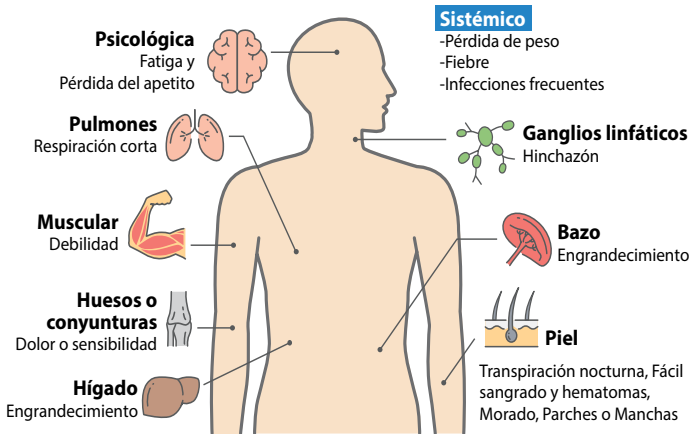
A quienes acaban de ser diagnosticados o están pasando por el proceso, les dice: "A mi me dieron dos meses de vida y ya han pasado 10 años. Hay que echarle ganas, ser constantes en los tratamientos y nunca perder la fe y las fuerzas para luchar. La actitud es lo más importante cuando uno está viviendo este tipo de diagnóstico. A veces quien más sufre es la familia y son ellos los que verdaderamente importan".

# LEUCEMIA

## Porque ese algún día puede ser hoy

Cuando una persona es diagnosticada con Leucemia, el desconcierto es total. Luego de asimilar una realidad inminente, llega la necesidad de información y apoyo, para eso está la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS).

### SÍNTOMAS DE LA LEUCEMIA



Es normal que quien es diagnosticado con la enfermedad, sienta pánico, dolor y drama, pero luego vienen las preguntas: ¿Cómo se debe tratar? ¿cuántos días durará el proceso? ¿Qué ocurrirá con su cuerpo? ¿Cómo se aprende a vivir con esta nueva condición? La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS por sus siglas en inglés) es la organización voluntaria de salud más grande del mundo dedicada a la investigación para descubrir la cura contra el cáncer de sangre.

Esta sociedad es la principal fuente de información, educación y apoyo gratuito para el paciente y sus familiares. Una puerta que se abre para que puedan acceder a atención médica especializada, coordinada y de calidad. Si está interesado en aportar o desea recibir cualquier tipo de asesoría referente a la leucemia y sus tratamientos, especialistas en información, profesionales titulados a nivel de maestría están listos a atenderlo de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 6:00 p.m., llamando al (800) 955-4572.

También puede enviar un mensaje electrónico a [infocenter@LLS.org](mailto:infocenter@LLS.org) comunicarse por Internet en [www.LLS.org](http://www.LLS.org)

### La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma



**Mujer de Hoy**  
con Sandra Carrasquillo

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

# ¿Cómo funciona el Federalismo en Estados Unidos?

La mayoría de los ciudadanos no pueden nombrar su congresista, representante estatal, a su senador estatal, al senador de los Estados Unidos, y aún menos saben acerca de la jurisdicción del gobierno federal y estatal. Puede ser confuso y muchos abogados se ganan la vida luchando solo contra este problema. Este es el segundo artículo de mi serie sobre el gobierno. Mis lectores saben que soy profesor de derecho y el curso que enseño tiene una duración de 4 meses. Trataré de condensar esto en algunos artículos. La palabra "federalismo" ¿qué significa? El federalismo es el sistema de gobierno que divide los poderes entre el gobierno nacional en Washington y los gobiernos estatales de los estados individuales como Florida en Tallahassee..

El gobierno federal fue diseñado para tener un poder limitado mientras que los estados retuvieron todos los poderes que los gobiernos tradicionalmente tenían, tales como el poder de otorgar divorcios, controlar bienes inmobiliarios sentencias penales, etc.

Muchas personas argumentan que el Gobierno Federal ha crecido demasiado y que es una violación de la constitución (este será el tema de otro artículo) pero nadie argumentará que originalmente el gobierno federal iba a ser un gobierno de responsabilidad limitada (jurisdicción) con

poderes otorgados por los estados.

Antes que la constitución fuera adoptada en 1789, la tierra que hoy es EE. UU. Era una confederación de estados, sin presidente, Senado o tribunales federales y solos con una cámara de representantes. Este arreglo resultó demasiado débil para defender a la nación de los poderes hostiles como el Reino Unido, en Canadá, Francia, en el territorio al oeste del Mississippi, España, Florida, Cuba, el Caribe y México.

La Nación estaba rodeada de países hostiles. Sin un gobierno central fuerte con un ejército y una marina y una política exterior unificada, el país era fácil de intimidar y aprovechar. Como resultado, las 13 Colonias se unieron y crearon un gobierno federal (un gobierno central) que tenía poderes limitados otorgados por las Colonias (estados). Antes de la Constitución, cada estado emitía su propio dinero, el comercio controlado en sus carreteras, podía pasar impuestos sobre los productos que cruzaban las líneas estatales.

Después de la constitución, solo el gobierno federal podría emitir dinero, controlar el comercio entre los estados, prohibir la discriminación de las manzanas que llegan a Georgia desde Nueva York o los duraznos desde Georgia a Vermont. Ciertos derechos, como las leyes que afectan tierra, herencia, divorcio, el derecho de familia estaban reservados a los estados. Entonces, la reserva de derechos de los estados mantuvo



"jurisdicción" en los estados, y los poderes para el Nuevo Gobierno Federal dieron "jurisdicción" al gobierno federal. Esto es "federalismo"; así es como nos hemos preservado como una sola nación, incluso si pensamos que la cultura de cada estado puede ser muy diferente.

El siguiente artículo será sobre el Poder Judicial Federal

## SUAREZ GROUP... Todo Bajo un Mismo Techo



407.841.7373  
www.anthonysuarezlaw.com



NMLS# 1694574

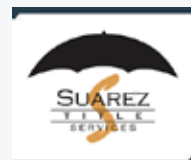
- Préstamos VA
- Préstamos FHA
- Asistencia para Primeros Compradores
- Financiamiento por el Propietario



- Agentes Profesionales
- Servicio Rápido
- Agentes de Bienes Raíces Bilingües



- Abogados Galardonados
- Más de 65 años de experiencia
- Bienes Raíces, Ley Federal, Civil, Penal y de Familia, Seguro Social y Bancarrota



- Agente Autorizado de Attorney Title Insurance Fund.
- Servicio Profesional, Rápido y a Bajo Costo
- Damos la milla extra para que tu oferta no se pierda

En Portada

El nuevo reto de...

# Mauricio Henao

Fotos por Latinvasion Agency

## **Mauricio Henao, el actor colombiano que le ha robado el corazón a más de una, no para de cosechar triunfos. Ahora su nuevo reto es interpretar a Santiago en la novela "Mi familia Perfecta" de Telemundo.**

Por Marcela Pinzón

// **Mi Familia Perfecta** es la historia que viven miles de latinos en Estados Unidos. Cuenta las dificultades que tienen que superar cinco hermanos para evitar ser deportados mientras intentan sobrevivir ante la muerte de su padre y la deportación de su madre a México. Mauricio Henao es Santiago Vélez, un entrenador de fútbol femenino que descubre el talento de una de las hermanas.

La nueva serie es el trabajo más reciente de este gran actor, quien antes de descubrir su pasión por la actuación, fue modelo de reconocidas marcas como Nicolas Felizola, Tommy Hilfiger y Calvin Klein.

Lo recordamos en el papel de Eduardo en "Donde está Elisa", como "Tony", en la telenovela de Nickelodeon "Grachi" y como José Ángel Godoy "Pepito" en la súper serie "Señora Acero", entre otras importantes producciones.

### ◀ **En temas de actuación ¿quienes han sido sus maestros?**

► Mis maestros han sido más de 10 años trabajando sin parar en un 'set' de televisión. En todo este tiempo aprendes de grandes colegas y por supuesto mi 'coach' Roberto Huicochea que ha estado conmigo desde mis inicios.

### ◀ **¿Cual fue el personaje que lo hizo despegar en su carrera? ¿Por qué?**

► Jose Ángel "pepito" en Señora Acero, fue un personaje lleno de retos que duró varias temporadas y permitió mostrarle al público otros matices de mi actuación.

### ◀ **¿A qué diría no en su trabajo?**

► Hasta el momento no he tenido que decir que no a nada. Si las cosas se hacen de una manera profesional y bajo una buena producción, como actores no veo por qué decir que no. Lo tomo como un reto.



Fotos por  
Latinvasion Agency

### ◀ **¿Como es su relación con las redes sociales?**

► Es una herramienta esencial para mi trabajo, pues te permite estar conectado con ese público que no puedes ver pero siempre está presente expresándote amor y buena energía.

### ◀ **¿Qué le incomoda?**

► Me incomoda tener que trabajar con alguien que no esté preparado para dar una buena réplica.

### ◀ **¿Qué le apasiona?**

► Mi trabajo y pasar tiempo con mi familia.

### ◀ **¿Que busca en una mujer?**

► Ahora mismo estoy con alguien así es que no estoy en la búsqueda, pero busco que me quiera, entienda mi trabajo y mis horarios difíciles. Idealmente que no sea del medio.

### ◀ **¿Como se cuidas para mantenerse en forma?**

► Como sano sin exagerar y hago ejercicio cuatro o cinco veces a la semana.

### ◀ **¿Que le gusta de la moda? ¿Para usted que quiere decir vestirse bien?**

► Lo más importante de la moda es sentirme seguro de lo que traigo puesto. Vestirse bien es una manera de expresarse para que el mundo te vea dependiendo de la ocasión.

### ◀ **¿Cómo recuerda su infancia?**

► Si lo tuviera que hacer en una palabra sería "unión". Tengo muy gratos recuerdos de Colombia disfrutando de los planes familiares con todos mis primos.

### ◀ **¿Que le saca una sonrisa?**

► Tener a mi alrededor gente con una buena vibra, siempre solidaria y respetuosa.

# Joe Bonilla

## un ejemplo de vida



*No hay una línea recta hacia el éxito, tiene curvas y laberintos que nos hacen crecer y mejorar”.*

Joe Bonilla, es un personaje que no necesita de presentación en el mundo artístico Latino. Su carisma y profesionalismo lo llevaron al éxito y permitieron que su agencia Latinvasión se convirtiera en una de las más apetecidas por artistas hispanos que desean tenerlo a él como su manager.

Su lista lo dice todo: Enrique Iglesias, Alejandro Ibizarri, Carlos Guerra, Carmen Aub, Aida Bossa, Fanny Lu Roselyn Sánchez, Carolina Ayala entre otros están en su portafolio. Además, trabajó con las carreras de Ricky Martin, Emilio y Gloria Estefan, Shakira, Carlos Ponce, Paulina Rubio, Marlene Favela, Carlos Vives, Fernando Colunga, Luis Roberto Guzmán, Zuleyka Rivera, Julián Gil, María Celeste Arrarás y Julio Iglesias.

Joe Bonilla conserva la misma humildad con la que empezó su carrera. “Mi filosofía es que no venimos a la vida para que ésta nos de trofeos por nuestro desempeño, venimos con unos dones y una misión que cada uno debe aprender a descifrar. Fama y éxito son dos cosas completamente diferentes, la fama es ego y el éxito el premio por hacer lo que se ama” destacó.



### ◀¿Cómo se hace una estrella?

►Una estrella se hace igual que como tallas un carbón hasta convertirlo en diamante. Es un proceso creativo, un constante trabajo de equipo en donde debe haber admiración y lealtad de ambas partes, confianza para poder aprender, delegar y crecer. Mi lema es que yo soy solo un puente, un agente catalítico para descodificar sueños y hacerlos realidad. Sin embargo, unos tienen ese factor X pero les falta hambre y espíritu de sacrificio, pierden el piso y como suben, igualito bajan sin que nadie vuelva a recordarlos.

### ◀¿Qué debe tener una estrella para brillar? ¿Usted en que se fija para saber si alguien tiene talento?

►Antes que una cara bonita o un cuerpo deslumbrante, importa más la actitud ganadora, los valores de cada persona, sus modales y su capacidad de llevar una vida balanceada. Esto de ser famosos es una carrera como cualquier otra, todo somos iguales y si perdemos los pies del piso automáticamente se va la inspiración. Hay que leer, estudiar, prepararse constantemente y estar alertas a mantenernos vivos y en agradecimiento.

### ◀Cuéntenos de su familia. ¿Cómo está compuesta?

►Mi familia es el eje de mi vida. Mis padres son mi gran inspiración y ejemplo. Yo no provengo de una familia acomodada. Vengo del campo, no estudié en Harvard ni en Oxford. Me gradué de la Universidad de Puerto Rico y entré por mis méritos. Hoy me siento satisfecho y agradecido de haber podido ejercer lo que estudié. Amo mi trabajo.

### ◀¿Qué significa la mujer en su vida?

►La mujer lo es todo, digna de nuestra admiración y respeto. Además de darnos la vida, ser mujer es cuatro veces más difícil que ser hombres. Su espíritu de lucha nunca termina, antes y después de ser madres, manejan el hogar y llevan de la mano sus carreras con igualdad de derechos que los hombres. Todas son heroínas.

### ◀¿Cuál es el mejor recuerdo de su infancia?

►Esas tertulias de familia grande, en una casa con finca llena de tíos y de primos. Una vida simple y orgánica, bulla, travaduras y mucho sol.

### ◀¿Cuál es su rutina para mantenerse en forma?

►Nunca estoy quieto, cuando era niño me apasionaba correr, saltar y competir y hasta hoy esto no ha cambiado. Sigo haciendo de todo un poco, desde escalar una montaña y esquiar hasta tirarme en paracaídas o en balsa por un río. La adrenalina me mantiene alerta y joven.

### ◀Un hombre tan exitoso como usted, ¿tiene alguna meta pendiente por cumplir?

►Sí, muchas. Esto apenas empieza. Hoy veo triunfar a más latinos en Hollywood en todos los rubros. Estamos viviendo una época histórica donde somos protagonistas. Estoy escribiendo mi libro que espero sea un legado para los siguientes publicistas y managers, un paseo por mis vivencias que promete estar muy divertido.

### ◀¿Cómo quiere que lo recuerden cuando ya no esté?

►Me conformo con que me recuerden como un buen hombre que hizo algo bueno por gente desconocida en su vida, alguien firme pero chistoso que nunca tuvo filtros para decir la verdad.



En temas de Cabello...

# Tendencias 2018 más diversas que nunca

Por Marcela Pinzón

No hay nada mejor que empezar el verano con un buen cambio de look.  
Con estas opciones sabrá qué pedir en su próxima visita al estilista.

**E**l cabello es nuestra principal carta de presentación y cualquier cambio que realicemos, transformará radicalmente nuestro look. Un buen corte le da forma a nuestro rostro,

resalta los ojos, suaviza las facciones y nos da toda la seguridad necesaria para levantar nuestra estima e irradiar ante el mundo una energía positiva.

Las tendencias en corte de pelo para

la temporada primavera verano 2018 se destacan por su variedad. Texturas, asimetrías y flequillos están a la orden del día, con cortes un poco despeinados, largos tipo desflecados, ondas y los rulos.



## Pixie para cabellos cortos

Este estilo ofrece un toque juvenil que debemos estudiar bien, pues no va con cualquier rostro ni tipo de cabello. Favorece especialmente a las caras ovaladas y de facciones delicadas.

Es uno de los peinados de pelo corto más fáciles de manejar. Por su versatilidad, puede llevarlo despeinado o con un look efecto mojado.

## Long Bob

En este corte el pelo apenas sobrepasa los hombros y se ajusta a cualquier tipo: ondulado, liso o crespo. En todos los casos estiliza el rostro y es muy fácil de manejar.

Si tiene el cabello muy largo, es una gran oportunidad para cambiar, verse moderna y perfecta.

## Swag


Consiste en un flequillo ligero y desalineado que enmarca el rostro, acentuando los pómulos y barbilla. Muy recomendado para aquellas que tienen ondas naturales y rostros ovalados y angulosos.

En este estilo el flequillo es imprescindible y debe ser tupido.

## Carré

Se trata de la típica melena francesa que llega hasta los hombros, con un flequillo perfectamente cortado y muy tupido.

Este estilo no favorece a todas las mujeres. Es ideal para aquellas con cabello liso, ya que les ofrece volumen sin tener que usar secador todo el tiempo. ¡Si su rostro es ovalado o triangular le va a quedar muy bien!



## JACQUELINE CENTENO

PARA EL DISTRITO 2 DE LA JUNTA ESCOLAR DEL CONDADO ORANGE

- 20 años de Experiencia en Educación
- Comprometida con la Comunidad
- Defensora de Maestros y Estudiantes
- Opositora de las Pruebas Estandarizadas
- Trabajando por conseguir más fondos para la educación Pública
- Luchadora de la Educación
- Enfocada con un Entorno de Aprendizaje Seguro

**Elecciones Primarias el  
28 de Agosto 2018  
y Elecciones Generales el  
6 de noviembre del 2018**

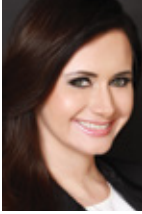
✉ jackie2018campaign@gmail.com

🌐 centeno2018campaign.com

📘 jackie2018campaign 🐦 jackie2018camp2

☎ 407.289.7554 / 321.262.3234

Anuncio pagado y aprobado por Jacqueline Centeno para la campaña por el Distrito 2 de la Junta Escolar del Condado Orange



Por Paola Salamanca  
 MASSAGE SPA OF WINTER PARK

Para citas llamar al  
 407.332.4772

**S**on muchos los tratamientos que existen actualmente en el mercado para acabar con las líneas de expresión, arrugas o flacidez que aparecen en el rostro con el paso de el tiempo.

El ácido hialurónico se ha convertido en uno de los productos más efectivos ya que restaura visiblemente el tejido y la arruga de manera instantánea, a su vez proporciona una hidratación profunda, dejando en la piel una sensación suave y elástica, propio de una piel sana y joven.

### ¿Cómo lo puede usar?

Hay diferentes maneras de usar el Acido Hialuronico, una de ellas es como un relleno inyectable dando al rostro un volumen natural instantáneo, eso si, asegúrese que lo haga un profesional, preferiblemente bajo supervisión médica, como un MedSpa.

Otra manera es la aplicación tó-pica por medio de un facial o tratamientos estéticos, de esta manera se penetra profundamente la epidermis para obtener elasticidad, volumen y firmeza. ¡Un tratamiento total anti-arrugas!

Por último, lo puede encontrar como uso cosmético, está disponible en muchos Spas o tiendas de cadena, úselo en forma de 'serum' y preferiblemente en las noches, eso si no olvides retirar muy bien en la mañana y usar un buen bloqueador solar.

### OTROS ALIADOS PARA EL ANTIENVEJECIMIENTO

- El agua fría
- El mejor secreto antiedad usado por años, es usar siempre agua bien fría en el momento de retirar maquillaje o bañarnos, esta ayuda a cerrar los poros y tonificar.
- Bloqueador Solar
- El sol es el más perjudicial para las arrugas, proteja su piel contra los rayos del sol, con un buen bloqueador solar, una hidratante con SPF y con maquillaje que tenga bloqueador solar.

Recuerde, con el paso de los años nuestro cuerpo no produce las mismas sustancias en nuestros órganos y tejidos, lo que da como resultado, entre otras razones, el envejecimiento de la piel, la aparición de arrugas, flacidez o pérdida de firmeza, pero con estos consejitos a la vanguardia, ¡mantendrá su piel siempre radiante!



## Los 10 Alimentos más rejuvenecedores

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| <br><b>TOMATE</b>    | <br><b>MUECES</b> | <br><b>BRÓCOLI</b>   | <br><b>ARÁNDANOS</b> | <br><b>AJO</b>   |
| <br><b>ESPINACAS</b> | <br><b>TE</b>     | <br><b>CHOCOLATE</b> | <br><b>AGUACATE</b>  | <br><b>AVENA</b> |



Por: A.J. &amp; Jose

# Cómo vestirse para una alfombra roja

*Una de las preguntas que toda mujer se hace cuando se aproxima un evento social donde debe caminar por la alfombra roja es: ¿Que me pongo?*

**U**na de las preguntas que toda mujer se hace cuando se aproxima un evento social donde debe caminar por la alfombra roja es: ¿Que me pongo?

A través de los años, el protocolo de este tipo de eventos ha cambiado notablemente. Las tendencias en colores, texturas y estilos varían desde lo más discreto a lo más exagerado.

Antes de tomar la decisión de comprar una prenda que impacte positivamente, párese frente a un espejo y sea honesta con la figura que posee. Muchas mujeres cometen el error de colocarse vestidos pequeños y apretados, enseñando demasiada piel. Personalmente creo que para verse sexy no hay que mostrar tanto, siempre se debe dejar algo a la imaginación.

La estatura es otro factor a tener en cuenta. Si no es esbelta evite usar vestidos largos ya que éstos la harán verse más pequeña, por el contrario los cortos (pero no tanto), con tacones altos que pueda controlar, resaltarán sus piernas y la harán ver más estilizada.

Tenga cuidado con sus curvas y senos. Si son muy voluptuosos, trate de cubrirlos con un vestido que no sea 'strapless' ya que este estilo le resaltará aún más el tamaño. Para estos casos, recomendamos los diseños Holster que afinan la figura.

Otro factor que debe considerar es el color, trate que no sean estampados ni muy llamativos, los oscuros y con pocos detalles, permitirán que se destaque por su personalidad y la gente la recordará por elegante y no por escandalosa.

Por último los accesorios, recuerde que menos es más. Simplifique, trate de no usar collares y que la cartera no compita con el vestido, ésta debe ser tan pequeña que únicamente pueda cargar el celular y su identificación.

"RED CARPET es sinónimo de elegancia y glamour". Si necesita ayuda para decidir cómo vestirse en un próximo evento, llámenos al 407.965.9009 y pregunte por Los Creadores De Belleza AJ y Jose. Remember: ¡You are beautiful!

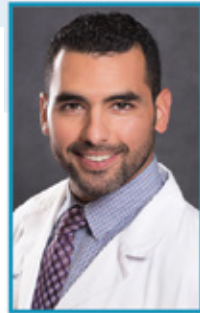


# ¿Ha Considerado ser parte de un estudio clínico?

Los estudios clínicos son una parte crucial en el desarrollo de la medicina. Para que un medicamento sea aprobado por la FDA, debe someterse a amplios estudios para demostrar su eficacia y seguridad. El Dr. Faisal Fakh, médico con tres diferentes especialidades, se ha dedicado por más de 15 años a la investigación en Florida Premier Research Institute en Winter Park, FL. En FPRI nos esforzamos por mejorar la calidad de vida de nuestros voluntarios y nuestra comunidad.



Dr. Faisal A. Fakh



Dr. Faisal M. Fakh



## Tomar parte en un ensayo clínico tiene muchos beneficios, tales como:

- Obtener acceso a nuevos tratamientos antes de que estén ampliamente disponibles
- Mejor atención médica y atención regular de médicos de calidad
- No se necesita seguro
- La compensación puede estar disponible (varía según el estudio)

## Actualmente solicitamos voluntarios para las siguientes condiciones

- Parkinson's
- Alzheimer's
- Diabetes
- Asma
- Tos Crónica
- Insomnio
- Lupus
- EPOC



Para determinar la elegibilidad, le haremos una serie de preguntas sobre su médico y tratamiento actual. También ofrecemos una consulta gratuita con nuestros médicos especialistas, a quien podrá hacerle todas las preguntas sobre el estudio y sus procedimientos. La participación es completamente voluntaria, y puede retirarse en cualquier momento. No habrá ningún costo para usted y puede recibir compensación por su tiempo y viaje a la clínica.



Para obtener más información sobre nuestros estudios, puede visitar nuestro web:

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

O llame al: **(407) 740-8078** ext. 287

¡Se habla español!

# El arte de maquillarse según la ocasión

Por Marcela Pinzón

**C**omo dice el dicho "menos es más" y no siempre los mismos colores e intensidad en el maquillaje aplican para toda ocasión. Los colores fuertes como el negro, morado o azul son recomendables para la noche ya que en el día podría verse recargada y poco elegante, mientras que un maquillaje suave y sutil la puede hacer ver más fresca y sofisticada.

**Lo primero que debe hacer siempre es aplicar corrector en ojeras e imperfecciones y a partir de ahí seguir estos consejos:**

### Para un día normal

Aquí la palabra clave es "naturalidad". Empezar utilizando una base natural en el rostro. En los ojos, colores neutros y mates, brillo sobre los labios y si desea que el labial sea rojo, debe ser mate para no llamar demasiado la atención.

Para terminar, una mano de máscara de pestañas marrón que le realzará la mirada.



*El objetivo del maquillaje es disimular las imperfecciones y realzar la belleza, no es igual arreglarse para ir a la oficina que para una noche de fiesta. Aprenda la intensidad de cada momento para estar siempre impecable."*

### Para una ocasión elegante

Si se trata de un evento durante el día, aplique la base con brocha para lograr un acabado más natural y uniforme y procure contrastar la sombra con el color del vestido de una manera muy sutil, los más recomendados son los beige o los tierra.

Si es para una recepción o una cena en la noche, un maquillaje intenso es el ideal. Aplique una base uno o dos tonos más clara que su piel, realce su mirada con un delineado de color negro y un poco de sombra negra que le dé a sus ojos una apariencia alargada.

Los tonos plateados también añaden fuerza a la mirada, sin embargo tenga presente que debe elegir entre resaltar los labios o los ojos,

pues si destaca ambos podría verse demasiado recargada y perder el encanto.

### Para lucir informal y radiante

Los colores vivos son perfectos para un maquillaje informal, ideal para una noche de copas.

Sobre una piel con un fondo de maquillaje claro, subraye la mirada con un lápiz de color azul, verde o morado. Luego aplique un toque de sombra sobre el párpado superior del mismo tono que haya empleado para delinear la mirada y por último, ponga un brillo color tierra o pastel sobre los labios, hasta conseguir un efecto jugoso.



**ORLANDO  
FOOT & ANKLE  
CLINIC**

*Personalized foot pain solutions for active adults*

**Orlando | Kissimmee | Poinciana | St. Cloud**

**Dr. Luis Sanchez, DPM  
Dr. Andres Perez, DPM  
Dr. Robert Estrada, DPM  
Dr. Jasmine Raymond, DPM**

**Doctores especializados en el  
cuidado de pies y tobillo.**

## Juanetes?

podemos ayudarte!



**ANTES**



**DESPUES**

## Hongos en las uñas del pie?



Tratamientos **láser** sin dolor

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

# Aprenda a vestir según su tipo de cuerpo

Por Marcela Pinzón

**N**o todas tenemos la misma figura, estatura, ni proporción de cintura, busto ni hombros, por lo tanto hay prendas que nos lucen y otras que definitivamente no van con nosotros. Conozca su tipo de cuerpo y cuales estilos, telas y colores le quedan mejor para que no se equivoque al momento de ir de shopping.

## TRIÁNGULO INVERTIDO

Los hombros son más anchos que la cadera, tiene busto grande y la cintura no está definida.

La clave es crear un balance para disimular los hombros prominentes agregando volumen a la parte inferior del cuerpo.

### Si

- Colores claros abajo y oscuros arriba
- Pantalones y faldas con pliegues y bolsillos
- Jeans y pantalones bota ancha
- Tops en corte imperial de escote en V
- Faldas en línea A, estilo globo o con pliegues
- Vestidos con tirantes gruesos para que los hombros se vean más angostos



Triangulo Invertido

### No

- Pantalones de talle alto
- Blusas con tiras y con volantes
- Jeans oscuros 'skinny'
- Leggings, con material stretch que enfatizan las piernas delgadas
- Vestidos o camisas 'strapless'
- Colores claros o estampados en la parte superior del cuerpo

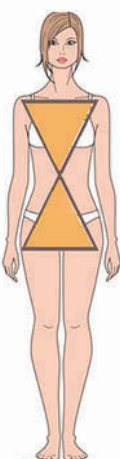
## RELOJ DE ARENA O FORMA DE OCHO

Este cuerpo es muy privilegiado y deseado por muchas, pues tiene el busto y las caderas proporcionados con una cintura bien definida.

Busque atraer la atención a la cintura como punto focal y acentuar sus curvas sin aumentar visualmente el tamaño de sus caderas y hombros.

### Si

- Chaquetas entalladas
- Vestidos con escote tipo V
- Vestidos cruzados, conocidos como wrapdress



Reloj de Arena

*No es necesario tener un cuerpo perfecto para saber qué le favorece y qué no. Siga estos consejos y siempre se verá fabulosa.*

### NO

- Tops de cuello halters que se amarren en la parte posterior del cuello
- Cinturones a la cintura o un poco mas arriba, justo debajo del busto
- Faldas estilo lápiz
- Pantalones o jeans estilos 'boot-cut'
- Prendas demasiado sueltas que la hagan lucir cuadrada y sin curvas
- Jeans o pantalones con bolsillos laterales
- Cinturones grandes a la cadera

## RECTANGULAR O CUADRADA

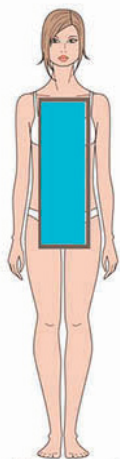
El busto y las caderas están proporcionados pero al no tener una cintura definida las curvas no se hacen prominentes. La clave es hacer énfasis en la cintura.

### Si:

- Vestidos con volumen
- Vestidos entallados
- Blusas con vuelos para resaltar el busto
- Pantalones de talle bajo
- Pantalones o jeans con bolsillos y detalles
- Chaquetas o blazers con estructura y forma definida que enfatizan la cintura
- cinturones anchos que marquen y definan la cintura
- Estampados para crear curvas

### No

- Abrigos largos y rectos
- Vestidos a los tobillos de tela pesada, que no enfatizan tu cintura
- Bolsos muy grandes que no dejen ver las "pocas curvas"
- Prendas monocromáticas que darán un efecto de "tabla"
- Rayas verticales



Rectangulo

## TIPO TRIÁNGULO O FORMA DE PERA

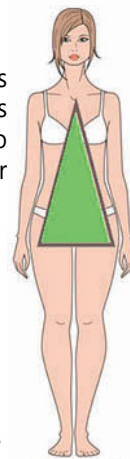
Las caderas son más anchas que los hombros. La meta es crear un balance agregando volumen en la parte superior del cuerpo.

### Si

- Tops claros de hombros definidos
- Cuellos anchos, bufandas y estolas
- Blusas con detalles, estampados o vuelos
- Cuello tipo barco
- Jeans o pantalones oscuros
- Faldas rectas sin vuelo

### No

- Cinturones grandes en la cadera
- Faldas anchas o en forma de globo
- Pantalones con bolsillos laterales
- Jeans o pantalones súper-'skinny', con cintura alta o botas anchas



Triangulo

## TIPO MANZANA, OVALADA O REDONDA

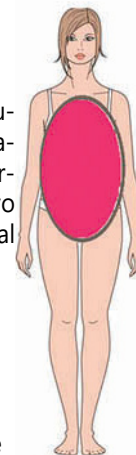
Se concentra mucho volumen en la zona abdominal haciendo que se pierdan las curvas de la cintura. El objetivo es tratar de llevar el cuerpo al tipo reloj de arena.

### Si

- Colores oscuros
- Prendas de un solo tono
- Telas fluidas que caigan y no se ajusten demasiado a la figura
- Mangas ¾
- Vestidos cruzados o 'wrapdress'
- Pantalones bota recta
- Escotes en V
- Tacones

### No

- Estampados
- Pantalones con bota ancha
- Prendas demasiado sueltas
- Manga corta



Circulo

## 4 ejercicios para lograr



.....un abdomen de película

### 1. Plancha



Mantenga su cuerpo en posición horizontal apoyándose en los codos y los dedos de los pies. Manténgase durante un minuto o hasta cuando el cuerpo se lo permita. (3 repeticiones)

### 2. Plancha lateral



En posición lateral, ubique un codo en el suelo alineado con su hombro, mantenga las piernas rectas. Levante el cuerpo del piso balanceándose en el antebrazo y los pies hasta que el cuerpo adopte una línea diagonal. (3 repeticiones de 12)

### 3. Abdominales reverso



Apóyese en las palmas de las manos y en los pies, levante y baje la cadera nuevamente doblando y extendiendo los codos. (3 repeticiones de 12)

### 4. Levantamiento de torso



Acostada boca arriba, levante el torso estirando los brazos hacia delante. Contraiga los músculos del abdomen. (3 repeticiones de 12)

# ¿Quién no quiere un abdomen plano?

Siga estos 5 Consejos para reducir esa pancita que tanto le mortifica

Por: Marcela Pinzon

**N**o olvide que para lograr un abdomen verdaderamente plano, además de hacer ejercicios que lleguen a todos los músculos, es indispensable una buena alimentación.

Para empezar, reduzca al máximo frituras, chocolates, alcohol, harinas postres y dulces e incremente el consumo de cereales integrales, frutas, verduras, legumbres y carnes blancas como pollo y pescado.

**Aun en personas delgadas no siempre es fácil lograr un abdomen plano y tonificado, pero estos consejos le ayudarán a mantenerse en forma.**

1. Incluya proteína en todas las comidas, al ser más difícil de ingerir, ayudan a acelerar el metabolismo y a quemar calorías.
2. Suspnda las harinas y replácelas por integrales.
3. Reduzca la ingesta de alcohol, pues está lleno de calorías vacías que se acumulan como grasa.
4. Reduzca la ingesta de sal, pues el exceso de sodio hace que retenga líquido y el resultado es un abdomen más prominente.
5. Una mala postura puede traer como resultado los famosos gorditos que tanto odiamos. Camine recta y con el abdomen contraído.



## Mindful Behavioral Healthcare

Psiquiatría para Niños, Adolescentes y Adultos  
Servicio de Consejería

*Nuestra filosofía es una que abastece a la mente, el cuerpo y el alma. Creemos que una atención de calidad es clave para promover y mantener un estilo de vida saludable.*

### NUESTROS SERVICIOS:

- Evaluaciones Psiquiátricas • Manejo de Medicamentos
- Tratamiento de Salud Mental a Niños Adolescentes y Adultos • Consejería

### OFRECEMOS:

- Terapia Cognitiva Conductual • Terapia de Grupo • Terapia Orientada Psicoanalítica
- Asesorías de Padres • Terapia Centrada en el Cliente • Hipnosis
- Problemas Académicos y de Comportamiento en los Niños • Técnicas de Relajación y Meditación • Evaluaciones Psiquiátricas • Análisis de Sueño



Vivian Charneco, M.D.

### NUESTROS PROFESIONALES:

- Vivian Charneco, M.D.
- Linda Hill, A.R.N.P.
- Marie Adolphe, A.R.N.P.
- Neena Mathew, A.R.N.P.
- Gerardo de Jesús, Ph.D.
- José L. Rivera, Ph.D
- Deborah Rivera, Ph.D., L.M.H.C.
- Doris Lorenzo, L.M.H.C.
- Jearene Binet, MSW, RCSWI

Contamos con una gran variedad de profesionales que se dedican a la psicoterapia incluyendo psicólogos clínicos, psiquiatras, consejeros, trabajadores sociales y enfermeras psiquiátricas.

### Terapia de Estimulación Magnética Transcraneal (TMS):

Este nuevo procedimiento utiliza pulsos de campos magnéticos para estimular las células nerviosas en el área del cerebro que controla el estado de ánimo. TMS es un procedimiento ambulatorio que consta de 5 tratamientos por semana en un periodo de 4-6 semanas. Cada tratamiento es de aproximadamente 37 minutos. No incluye cirugía, ni anestesia o sedación. El paciente se encuentra despierto y alerta durante el tratamiento. Este tratamiento está aprobado por la FDA para los pacientes mayores de 18 años que tienen depresión y no se han beneficiado de medicamentos antidepresivos.



(407) 846 - 0533

www.mindfulbehavioralcare.com

717 East Oak Street, Kissimme, FL 34744

# La hipertensión sigue amenazando la salud de los hispanos



Omar Pérez, MD  
Cardólogo  
IMA Medical Group



Una de cada 5 personas en Estados Unidos, no sabe que padece de presión arterial alta o hipertensión"

Esta condición, también es conocida como el asesino silencioso, ya que en la mayoría de los casos no produce ningún síntoma. Por tal razón, hay personas que viven años con la enfermedad sin saberlo. En muchos casos, no es hasta que la persona sufre un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular que se entera que ha padecido, por años, de presión arterial alta.

Esta enfermedad es un trastorno que va dañando los vasos sanguíneos mediante el efecto de una tensión persistentemente alta. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Mientras más alta es la tensión, mayor el esfuerzo que tiene que realizar el corazón para bombear la sangre.

Las lecturas de la presión arterial, generalmente, se dan como dos números. El número superior se denomina presión arterial sistólica. Mientras que el número inferior se llama presión arterial diastólica. Por ejemplo, 120 sobre 80 (escrito como 120/80 mm Hg).

Cabe destacar que sin un buen tratamiento, los pacientes con presión arterial alta tendrán un mayor riesgo de sufrir ataque al corazón, accidente cerebrovascular, enfermedad renal o muerte temprana.

En estudios recientes, los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC) encontraron que los latinos son uno de los grupos más afectados por la enfermedad, especialmente, las personas mayores de 65 años de edad. También es preocupante que sean precisamente los latinos el grupo étnico que más desconoce de la enfermedad y cómo prevenir los factores de riesgo.

Como médico de atención primaria, recomiendo a mis pacientes tomar acción para modificar aquellos factores que pueden contribuir al desarrollo



de la presión arterial alta. Estos factores son: el sedentarismo, la obesidad y el consumo elevado de alimentos altos en sodio.

En ocasiones, los pacientes con hipertensión experimentan síntomas como mareos y palpitaciones en la cabeza y pecho. Es muy importante poder obtener un buen diagnóstico y tratamiento para la hipertensión, de lo contrario la persona sufrirá de serios daños al corazón, los riñones y la vista.

En IMA Medical Group estamos comprometidos en educar a la comunidad sobre esta enfermedad, así como promover estilos de vida más saludables a los pacientes, donde el ejercicio y la buena nutrición sea parte de su rutina diaria.

Para conocer más de los servicios que ofrece IMA Medical Group puede llamar al 855-694-6432 o visitar la página [www.IMAMedicalGroup.com](http://www.IMAMedicalGroup.com)



## ¿Deseas tener más beneficios en adición a los que le brinda el Medicaid y Medicare?

Tales como...

- \$820 - \$1,000 en "Over the Counter" anual
- \$2,500 extra para servicios dentales cubiertos
- \$2,000 de crédito para los aparatos auditivos
- Sistema de respuesta en caso de emergencia médica
- y mucho más...

Si desea tener una cita para ver si califica, llame a:

**Mariselle Butler**

Representante de ventas con licencia

**407.708.8992**





# Perú

## muchos destinos en uno



Santuario Machu Picchu

Fotos por Prom Perú

*Un solo viaje no es suficiente para descubrir todas las maravillas que ofrece este destino suramericano.*

Por: Marcela Pinzon

Llegar a Perú es viajar a través del tiempo por civilizaciones milenarias, es reencontrarse con grandes obras arquitectónicas, arte, fiestas, gastronomía y la energía de su gente. Es descubrir desiertos, montañas, selvas y mar.

### ¿Cómo llegar?

Más de 1,000 vuelos semanales internacionales llegan diariamente al aeropuerto Jorge Chávez, desde donde es posible realizar conexiones domésticas a los principales destinos turísticos del país. El tiempo promedio de vuelo desde Norteamérica es de cinco horas.

### Lima, capital gastronómica de Latinoamérica

Su capital se levanta sobre la costa del Pacífico, permitiendo al visitante disfrutar del mar durante todo el año. Recorrer sus calles es admirar sus iglesias, sitios arqueológicos y casonas con balcones que conviven con modernos edificios. En 1991, su Centro Histórico fue declarado Patrimonio Cultural de la Humanidad.

Sus playas son perfectas para los surfistas y en sus malecones, la suave brisa refresca paseos en bicicleta y caminatas.

Es la ciudad de los museos, con extraordinarias colecciones de piezas de oro y plata, textiles, cerámica, obras de arte y artesanías.

*Continúa en la siguiente página.*

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



Cusco.

Fotos por Prom Perú



Costa Verde, Lima

Fotos por Prom Perú

# A Donde Ir

Perú es considerado uno de los mejores destinos culinarios a nivel mundial, y es en Lima donde se encuentran los más destacados restaurantes. Los tours gastronómicos están a la orden del día, permitiéndole descubrir más sobre este arte culinario que nace de sus antepasados y perdura a través del tiempo.

## Cusco, Capital Histórica de Perú

La ciudad de Cusco, está ubicada en la cordillera de los Andes, a 3,399 metros sobre el nivel del mar y es Patrimonio Cultural de la Humanidad. Este destino es una muestra impresionante de la alta ingeniería incaica, sus construcciones de piedra sobre piedra, sirvieron como centro político, religioso y administrativo de la época. La gran cantidad de Arte Virreinal que se observa por toda la ciudad, principalmente formada por pinturas religiosas con marcos en pan de oro, lo transportan a una época en la que el encuentro de la cultura andina y española dió como resultado la afamada Escuela Cusqueña.

No deje de ir al barrio San Blas, donde los artistas que habitan en las casas taller, exhiben sus pinturas y esculturas con lo más representativo del arte cusqueño. Otros lugares emblemáticos son la Plaza de Armas, la Catedral del Cusco y el Templo de la Compañía de Jesús.

## Santuario Histórico de Machu Pichu

Esta ciudad Inca rodeada de templos, andenes y canales de agua, fue construida en lo más alto de una montaña, con grandes bloques de piedra unidas entre sí. Se trata de la ciudadela inca más famosa del mundo y está ubicada a 110 kilómetros al noreste de Cusco.

La altitud promedio de la ciudad es de 2,450 metros s.n.m. Los meses más lluviosos son de noviembre a marzo, para que los tenga en cuenta a la hora de planificar su viaje.



Plaza de Armas

Fotos por Prom Perú



Desierto de Paracas

Fotos por Prom Perú



Lima

Fotos por Prom Perú

## Camino del Inca

Seguir parte de los caminos trazados por los Incas para unir el imperio es toda una experiencia, más aún si el destino final es la impresionante ciudad de Machu Pichu. Ideal para los amantes del trekking.

## Líneas de Nasca

Se trata de antiguos geoglifos ubicados dentro del desierto de Nasca, que se extienden sobre una superficie de 450 Km<sup>2</sup>. Las longitudes de estas impresionantes figuras oscilan entre 50 y 300 metros. El misterio de estos geoglifos radica en lo complejo que pudo significar hacerse desde el suelo, porque son figuras estilizadas y realizadas a un solo trazo.

Debe llegar por vía terrestre, viajando en buses turísticos que parten desde las ciudades de Lima, Arequipa y Cusco, pues no existen vuelos regulares comerciales.

Para apreciar las líneas de Nasca en todo su esplendor es preferible verlas desde arriba, para ello, lo más recomendable es que sea en avioneta.

# 3 Deliciosas Recetas Peruanas para hacer en casa

La cocina peruana es conocida mundialmente por su gran diversidad. Sus platos típicos nos llevan a una historia remota, con influencias europeas, africanas y asiáticas. Estas recetas son solo una pequeña muestra que confirma porqué el Perú fue elegido como el mejor destino culinario del mundo, según los WorldTravelAwards.



## Cebiche Mixto

Es un plato hecho a partir de pescados o mariscos crudos en trozos y macerados en limón. Esta receta tiene como acompañantes choclo, yuyos, cancha, yuca y hojas de lechuga.



### Ingredientes (4 personas):

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| ¼ kg Pescado  | 3 Cebollas picadas        |
| ¼ kg Conchitas de abanico (sin valvas)                | 1 cda ajo molido          |
| ¼ kg Langostinos o camarones                          | 2 cdas Cilantro picado    |
| ¼ kg Machas frescas                                   | Sal y pimienta            |
| 1 ½ tazas Zumo de limón                               | Choclos y camotes cocidos |
| 2 Ajíes limo  | Lechuga para adornar      |
| 1 Rama de apio picado                                 |                           |
| 1 Rocoto o pimentón (mitad picada y mitad en rodajas) |                           |

### Preparación:

- Picar el pescado en cubos.
- Limpiar las conchitas y machas así como también el pulpo para luego proceder a picarlo y pelar las colas de los langostinos.
- Licuar el zumo de limón con los ajíes limo, la mitad del rocoto picado, apio y el ajo.
- Colocar el pescado y los mariscos en un recipiente y sazonarlos con sal y pimienta para luego dejarlos reposar unos 20 minutos.
- Lavar y escurrir bien las cebollas.
- Verter el licudode limón sobre el pescado y mariscos, y mezclar.
- Espolvorear con el cilantro y colocar encima la cebolla y el rocoto en rodajas.
- Servir sobre hojas de lechuga acompañado con camotes y choclos cocidos.

## Papa a la Huancaína

### Ingredientes (6 personas):

- 12 Papas amarillas
- 5 Ajíes amarillos picados
- ½ Taza leche evaporada
- 150 grs queso fresco
- 1 Taza aceite
- 1 Paquete Galletas Soda Sal
- 3 Huevos cocinados
- 6 Aceitunas
- Hojas de lechuga

### Preparación

- Cocinar las papas.
- Pelar las papas amarillas y los huevos duros para luego partarlos por la mitad y reservarlos.
- Quitarle el picor a los ajíes (Pelar, remover las venas y pepas. Introducirlos en agua hirviendo con azúcar, limón y vinagre por 30 segundos. Repetir x3)
- Incorporar el queso fresco, galletas (desmenuzadas) junto con la leche.
- Licuar hasta obtener una pasta cremosa
- Si la salsa es muy espesa, añadir agua.
- Si es muy aguada, añadir más galletas.



Fuente: www.cocinaperu.com

Comienza el día con alegría, escuchando...

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

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

Por: **LA VOZ 1440 AM**

Mariela Chopite

Find us on: **facebook** | **twitter** | **tunein**



Por Teresita Aponte-Naranjo

*Hudsons Vacation Interiors*

Interior Designer

407-920-3020

taponte@hudsonsfurniture.com

## El Sutil Arte de Vestir sus Paredes

# Cuadros rebosantes en color

*Decorar una pared blanca con cuadros de colores modificará su espacio y estado de ánimo, transmitiendo una sensación de alegría y calidez en todos los ambientes.*

**T**anto los temas abstractos como florales definitivamente se constituirán en un acierto, así es que ¡no tema sucumbir a los encantos del color!

Es cierto que decorar nuestras paredes no es una tarea sencilla, las fotografías familiares y los cuadros que muchas veces recibimos como obsequio no logran plasmar nuestros gustos y sentimientos en el más inmenso lienzo de nuestro hogar.

**Para que esta titánica labor tenga éxito siga estos simples consejos:**

- 1) Deje que sus paredes hablen por usted decorándolas con aquello que más la identifique.
- 2) Personalice el ambiente integrando el concepto de quienes viven en el hogar.
- 3) Trace un plan de acción según presupuesto, estilo, espacio y contrastes.
- 4) Elabore un bosquejo utilizando plantillas de papel del mismo tamaño de los cuadros que desea ubicar. Esto le ayudará a encontrar la disposición más adecuada, evitando huecos innecesarios en la pared y permitiéndole cambiar su ubicación cuantas veces lo desee hasta que consiga la armonía perfecta.

Una vez esté preparada con toda esta información le auguramos éxito total. Estamos seguros que el resultado final será gratamente sorprendente.



*Memories Forever*  
Momentos Especiales

Dilia Castillo - Fotógrafa

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

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

# Andy Trinidad

Por: Marcela Pinzon

**E**ste joven diseñador, estilista, maquillador y fotógrafo ha sobresalido en el mundo de la moda por ser fiel a su propio estilo. Actualmente se prepara para presentar su nueva colección en Discover Your Beauty "The Fashion Show" 2018, uno de los eventos más importantes de Orlando dedicado a todas aquellas mujeres que se enfrentan al diagnóstico del cáncer.

Nació en New York de padres latinos y nos cuenta que desde pequeño sintió una gran atracción por la costura y la moda. Al principio aprendió por inspiración y posteriormente estudió con la famosa diseñadora puertorriqueña Carlota Alfaro.

◀ **Es diseñador, estilista, maquillador y fotógrafo, ¿Qué le aporta cada faceta?**

▶ *Estos talentos que tengo me llevan a perfeccionar el trabajo. Soy demasiado detallista y me exijo demasiado. Al aplicar todos estos conocimientos, me siento más satisfecho con el resultado final.*

◀ **¿Dónde encuentra su inspiración?**

▶ *Me inspiro en lo innovador y diferente que toda mujer merece lucir.*

◀ **¿Cómo definiría su estilo?**

▶ *Mi estilo es muy vanguardista con elegancia.*

◀ **¿En qué diseñadores se inspira o cuáles son los que admira?**

▶ *Versace, Alexander McQueen y Harry Robles.*

◀ **¿A qué famoso le gustaría vestir?**

▶ *RuPaul, Lady Gaga, Beyonce y a nuestra Puertorriqueña Jennifer López.*



**“Aprendí diseño por inspiración”**

◀ **¿Qué prendas no faltan en su armario?**

▶ *Vestidos de gala y bisutería.*

◀ **¿Qué hace en su tiempo libre?**

▶ *Compartir con amistades, informarme sobre los últimos detalles de la moda y dedicarle tiempo a mi madre.*

◀ **¿Qué consejo le daría a las personas que quieren incursionar en el mundo de la moda?**

▶ *Que creen su estilo propio y que no le tengan miedo a las barreras.*

◀ **¿Cuál es su sueño? ¿A dónde le gustaría llegar?**

▶ *Sueño mucho en crecer más como diseñador y poder ser inspiración para otros.*





Por Vionette Pietri

Directora de la  
Fundación Baila Corazón.  
Tel. 321.276.1906

## El valor de una mujer

“Las mujeres lo podemos lograr todo”, solía escuchar a mi madre decir desde que era una niña. Ella con seis hijos, terminó sus estudios, se convirtió en una maestra admirada y tocó muchas vidas con su bondad y humildad.

A pesar de vivir en un ambiente lleno de violencia y abusos, siempre tenía una sonrisa en sus labios y una palabra de aliento. Decía que debíamos trabajar nuestro intelecto porque nos daba poder, lo cual me llevó a estudiar un Doctorado en Leyes y a encontrar el norte de mi vida ayudando a otros a alcanzar sus sueños.

Según la famosa conferencista Mari Santana, “cada mujer tiene una historia qué contar”, lo cual es cierto. Es impresionante conocer el corazón de una mujer, lo que ha vivido, sufrido y amado.

En uno de los talleres de motivación, que dicté en la Fundación Baila Corazón, conocí a una mujer maravillosa. El primer día le pedí que se definiera en una sola palabra y para mi sorpresa, su respuesta fue “cobarde”, mientras yo veía tanto valor y cualidades que ella no advertía. Al final del taller, le pedí nuevamente que se definiera y esta vez su respuesta fue contundente: “VALIENTE”.

Esos somos todas las mujeres: VALIENTES, por lo que nos toca vivir. Entre lágrimas y risas aprendemos a sanar nuestras heridas, nos sacrificamos por sacar adelante a nuestras familias, somos grandiosas y como decía mi madre: “lo podemos lograr todo”, desde llenar de esperanza a los hijos hasta cuidar a los padres cuando lo necesiten. Las mujeres estamos llenas de amor hasta el punto que en ocasiones se nos olvida el amor propio. En este, el mes de La Mujer, recuerda lo que vales, pues el valor de una mujer es incalculable.



Por Jacqueline Centeno, Ed.S,

Educadora

Para más información  
llame a 407.289.7554

El sonar de la campana da inicio a un día más de acoso para muchos estudiantes desde los salones de primarias hasta la secundaria. El acoso se evidencia de muchas maneras en nuestras aulas escolares. Aunque la mayoría de las personas cuando hablan de acoso en las escuelas se refieren a tener a una persona(s) como blanco de enfoque para molestarle, la representación del acoso se refleja de varias maneras. Las cuatro formas más comunes de acoso son: verbal, físico, relacional y cibernético. Para la generación de los millennials el acoso cibernético y verbal es el más común. Aunque las redes sociales nos brindan mayor facilidad para conectarnos con otros, también facilita la distribución de información negativa y hiriente con rapidez.

En las escuelas el acoso se ve en la manera de aislar a un estudiante por completo de un grupo o individuos, en burlarse abiertamente delante de otros, en el uso de comunicación corporal inapropiada, en el uso de palabras soeces, o en el uso de las redes cibernéticas. Las escuelas aunque tienen como parte de su currículo el dar clases de grupo sobre la formación de carácter, no es suficiente.

La importancia de esto es que nosotros como padres o guardianes tenemos la obligación, no escrita, de educar a nuestros niños en casa. Toda educación de carácter comienza en casa. Debemos enseñar tolerancia hacia otros, apreciar nuestras diferencias y similitudes y que entiendan que las personas son frágiles de espíritu y se pueden herir fácilmente.

## El acoso escolar está aún prevalente en nuestras escuelas





Por Hector Cruz ,CPA

Para cita puede llamar al 321.332.1400

# Entérese sobre los cambios en la Ley Contributiva 2018

La nueva ley contributiva "2018 Tax Cuts and Jobs Act" se firmó en Diciembre 22, 2017 y en el 2018 afectará a todos y cada uno de los contribuyentes. Toma efecto el 01/01/2018 impactando la declaración que se presenta antes del 15 de Abril del 2019. La nueva ley de Cambios de Impuestos será efectiva de 2018 al 2025, excepto la Tasa contributiva Corporativa que no tiene fecha de expiración.

- El crédito por niño menor de 17 años será de \$2,000 de los cuales \$1,400 son reembolsables y \$600 serán deducibles de impuestos. El límite para recibir este crédito es para personas que ganen menor a \$240,000-S y \$440,000-MFJ.
- La tasa contributiva se redujo en un 2% aproximadamente para casi todas las categorías.
- La deducción estándar o fija aumentó considerablemente, aunque cabe destacar que aquellas personas que no tienen propiedades se ven beneficiadas directamente. Para aquellas personas que tienen propiedades y hacen donaciones a entidades sin fines de lucro, para este nuevo año, puede ser que no les sea deducible y puedan acogerse a la deducción estándar o fija, ya que ahora tienen una cantidad mayor que alcanzar. Si es Soltero debe sobrepasar los \$12,000 y si es Casado los \$24,000.

|   | Ley 2017  | Ley 2018  |
|---|---|---|
| Crédito por Niño menor 17 años                                | \$1,000   | \$2,000   |
| Tasa contributiva Individual                                  | 10,15,25,28,33,35,39.6%                                       | 10,12,22,24,32,35,37%   |
| Deducción Estándar o Fija                                     | MFJ: \$12,700 / S: \$6,350 / HH: \$9,350                      | MFJ: \$24,000 / S: \$12,000 / HH: \$18,000                      |
| Tasa contributiva Corporativa                                 | 35% Tasa Máxima   | 21% Tasa Fija   |
| AMT (Tasa Alterna Mínima)                                     | Ind: 26, 28%, Corp 20%  | Ind: Exención Aumento   |
| Exención Personal   | \$4,050   | \$0   |
| Impuestos Estatales y Locales                                 | Deducible   | Máximo de \$10,000 Deducible                                    |
| Intereses Hipotecarios  | Limite Préstamo de \$1 Millón<br>Líneas de Crédito Deducibles | Limite Préstamo de \$750,000<br>Líneas de Crédito No Deducibles |
| Ingreso de Negocio transferido al Impuesto Personal del Dueño | La misma Tasa contributiva Individual                         | Deducción del 20% de los ingresos                               |

(\*S-Soltero, MFJ-Casado rindiendo en Conjunto, HH-Jefe de Familia, Ind -Individuo, Corp-Corporativo)

## NO es posible renunciar a la Pensión Alimenticia



Por Chavelys Y. Alers, Esq.

Attorney At Law | Alers Law Firm, PLLC

672 N. Semoran Blvd, Suite 205, Orlando, FL 32807  
Oficina: 407-930-4888 chavelys@alerslawfirm.com  
www.alerslawfirm.com | Facebook | LinkedIn

**De acuerdo con las leyes de la Florida, ambos padres tienen la obligación de mantener a sus hijos menores de edad y/o dependiente legal.**

El monto de los aportes económicos depende de muchos factores tales como la necesidad del menor, edad, nivel de vida, recursos económicos de cada uno de los padres y el número de noches del niño en el hogar de cada uno de ellos.

Nuestro tema de hoy no se enfoca en calcular la cantidad, sino en responder si puede o no renunciar a recibir la pensión alimenticia mensual y la respuesta es sencilla: ¡NO!

Si es madre, ¿porqué privar a sus hijos de este beneficio?, ¿Porqué exonerar al padre de esta obligación?

Recordemos que las cortes en la Florida velan por el mejor interés del menor, por tal razón renunciar a la manutención no es permitido.

El proceso para establecer la pensión alimenticia varía. En el caso de un divorcio con hijos de por medio, se deben radicar cierto tipo de documentos, mientras que las madres solteras deben diligenciar una petición en la corte.

Si usted se encuentra en esa encrucijada, con un orgullo que la consume

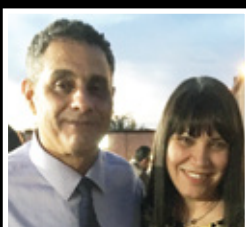


y piensa que no necesita el dinero, deténgase un momento y reflexione si el beneficio es para usted o para su hijo. Claramente es para el segundo y no lo debe privar del mismo.



## EXITOSO ACTIVIDAD DE HAPBWA

La Asociación de mujeres hispanas profesionales HAPBWA llevó a cabo un desfile de modas único en donde las modelos fueron distinguidas damas de nuestra comunidad. La hermosa y divertida actividad organizada por su presidenta Deisamar Soto se realizó en la tienda Dillard's del Florida Mall



## DE FIESTA PLAZA SUAREZ

El Licenciado Anthony Suarez y su esposa Karen Días celebraron la renovación y extensión de sus facilidades rodeados de amigos y clientes en donde se dieron cita reconocidas personalidades de la política local. En hora buena por Plaza Suárez, un lugar espectacular en el corazón de Orlando





## FONDOS PARA COMBATIR EL CANCER EN LA SANGRE

La Leukimia & Lymphoma Society de Orlando recientemente se reunió con el fin de recaudar donaciones para la labor encomiable que realizan en favor del paciente. En la actividad, sobrevivientes compartieron sus historias, impactando por su fuerza y coraje para vencer esta condición.



## LOS 50 DE MARIELA

La conocida comunicadora Mariela Chopite fue sorprendida por su familia y amigos con una espectacular fiesta de cumpleaños en Perdegón El Sabor. Con sabor venezolano celebramos los 50 de Mariela en grande y en un ambiente lleno de cariño para nuestra querida amiga.



## I AM THE FUTURE

Este año se realizaron nuevamente los premios I am the Future en donde su fundadora Gladys Casteleiro le da reconocimiento a mujeres de nuestra comunidad latina con el fin de inspirar a nuevas generaciones.



## MUJERES DESTACADAS

Con casa llena, el periódico La Prensa y su Gerente General Maritza Beltrán celebraron la actividad anual Mujeres Destacadas en el Orlando Country Club. Este año contaron con la conducción especial del querido Padre Miguel y la intervención artística del canta autor puertorriqueño Silverio Pérez.



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 anestelistas 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 Barrel 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

**KISSIMMEE**  
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

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

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



**ALGÚN DÍA,  
CADA MADRE  
CONOCERÁ SU HIJA  
ANTES  
DE QUE NAZCA.**

## **Algún Día Comienza Hoy**

Con un equipo de ginecólogos/obstetras altamente calificados, expertos en embarazos de alto riesgo y acceso al cuidado intensivo neonatal de más alto nivel. Con un enfoque en ayudar a las madres que desean diseñar su propia experiencia de parto. Con cinco convenientes centros para elegir dónde nacerá su bebé. Buenas noticias: Usted no tiene que esperar. Esto comienza hoy, con la red de cuidado de Florida Hospital. Descubra como en: [AlgunDiaComienzaHoy.com](http://AlgunDiaComienzaHoy.com)



Member of  **Adventist** HEALTH SYSTEM