

tu revista

muñer

GRATIS
| Edición #42

6 consejos
para lidiar con tu
hijo adolescente

Adlan Cruz
lleva el piano a
otro nivel

6 tendencias
en vestidos
de baño

¿Cómo detectar
el autismo en
los niños?

5 Vitaminas
indispensables
para nuestro
organismo

Catherine Siachoque

Con los pies en la tierra y los ojos en el cielo

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 Celíaca (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.



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

¿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 anestesistas 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 Barrx en pacientes con esófago de Barret entre otros servicios.
- Tenemos más de 50 años de experiencia combinados de servicio y atención a pacientes.
- Nuestros médicos tienen entrenamiento académico y credenciales de instituciones como Johns Hopkins, Cleveland Clinic, Mayo Clinic, Georgetown University y Albert Einstein.
- Somos profesores en instituciones académicas locales como Orlando Regional Medical Center, Florida Hospital, University of Florida y Florida State University.



Seis lugares convenientes en la Florida Central

OFICINA CENTRAL

1817 North Mills Avenue
Orlando, FL 32803
Tel: **407-896-1726**
Fax: 407-896-9716

KISSIMMEE

2400 N Orange Blossom Trail,
Suite 210
Kissimmee, FL 34741

CLERMONT

1920 Don Wickham Drive,
Suite 325
Clermont, FL 34711

LAKE MARY

4106 W. Lake Mary Blvd.
Suite 201
Lake Mary, FL 32746

OVIDO

7432 Red Bug Lake Road
Oviedo, FL 32765

SAND LAKE

7350 Sandlake Commons Blvd.
Suite 2225, Medplex B
Orlando, FL 32819

Vamos más allá del 20/20

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

¿QUIÉN NECESITA TERAPIA DE LA VISIÓN?

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



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



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



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

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

407.332.8255

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

www.drmarcsherman.com

Celebrando 45 Años

VISION SPECIALISTS OF CENTRAL FLORIDA



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

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
Catherine Siachoque

CORTESÍA POR
Latin Iconos

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*

uego de la adrenalina que dejamos en el Mundial de Futbol Rusia 2018, todo vuelve a la normalidad y Tu Revista Mujer llega nuevamente "reloaded" con las últimas tendencias en vestidos de baño, consejos para decorar el cuarto de los niños y un nuevo destino por conocer. Un lugar mágico donde conviven 55 culturas diferentes, los locales hablan más de tres idiomas y sus casas de colores sobresalen en el paisaje caribeño. Si, es Curazao.

Y como las madres tenemos múltiples preocupaciones referentes a la crianza de nuestros hijos, aquí también le damos algunos consejos que, sabemos le facilitarán la vida. Aquellos padres que no saben cómo superar la batalla eterna para que los niños coman, cómo lidiar con un hijo adolescente que quiere libertad o cuál es la mejor forma para hablarles de sexo, deben seguir leyendo y se darán cuenta que sí hay luz al final del camino.

No quiero cerrar estas líneas sin antes hacerle un público reconocimiento al papel que juegan los abuelos en nuestra sociedad. Mientras los padres trabajan, son ellos quienes asumen el cuidado de sus nietos, incluso haciendo sacrificios, un compromiso que debemos valorar y agradecer infinitamente.

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



Prefiero una experiencia positiva para el paciente.

Prefiero a Orlando Health.

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

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

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

ORLANDO
HEALTH®



ARNOLD PALMER
HOSPITAL
For Children

ChooseOrlandoHealth.com

CONTENIDO

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

Suplemento especial: Nuestros Niños

- 7 **No me Gusta** *La batalla eterna con nuestros hijos a la hora de comer*
- 9 **Cómo detectar el Autismo en los Niños**
- 12 **Cómo lidiar con su Hijo Adolescente**
- 14 **Los Abuelos y la Crianza**

Decorando Su Hogar:

- 18 **Literas Perfectas para Optimizar el Espacio de los Niños**

Conozca Su Cuerpo:

- 19 **Protéjase Contra el Cáncer de la Piel**

En Portada:

- 22 **Catherine Siachoque**
Con los Pies en la Tierra y los Ojos en el Cielo

En Perfil:

- 26 **Dra. Fabiola Weber**
La Super Mujer que cambia Vidas

Transfórmese:

- 27 **Identifique su Conciencia Nutricional y cambie su Estilo de Vida por uno más Sano**

Belleza:

- 29 **Cómo Maquillarse después de los 40**

Lo Chic:

- 31 **SolAngel Hernández**

Sabores:

- 33 **Chef Alexander García:** *Gastronomía y Cultura*

A Donde Ir:

- 33 **Curazao:** *Más que playas y casitas de colores.*

Nuestra Cultura:

- 36 **Adlan Cruz** *Lleva el piano a otro nivel*

En Positivo:

- 38 **El Secreto de Sofia**

"Smile Fashion Show"

Presentado por COAMED Fundations

Sábado, 29 de septiembre de 2018

The Mezz, 100 South Eola Dr., Ste 2001, Orlando, FL 32801

5pm Expo Show • 7pm Coctel • 8:30pm Fashion Show

Entrada \$50 Para reservaciones llamar al 407.765.4007

A beneficio de los niños con labios leporinos.

¡Ayúdelos a que tengan una sonrisa hermosa!

¡No me gusta!

La batalla eterna con nuestros hijos a la hora de comer



Por Denise Serafín, MD
Pediatra
Windemere Pediatrics
Tel. 407.297.0080



cuando tenga hambre hasta el punto de saciedad, y no hasta que "limpie el plato" como decía mi mamá.

Estos consejos le ayudarán a no morir en el intento:

Todos hemos experimentado la frustración de escuchar a nuestros hijos decir desde que empiezan a caminar y hasta la adolescencia: "¡No me gusta esa comida!" así nunca la hayan probado. Esto es normal, es de esperarse y a los padres que sufren les ofrezco esperanza.

Durante el desarrollo del niño, es normal que éste utilice herramientas para independizarse y tomar sus propias decisiones. El menor usa esta técnica para decidir lo que le gusta y lo que no a la hora de comer. Aunque sea un proceso lento y doloroso, tenemos que tener paciencia y recordar que va a comer

- **Coma en familia.** Limite el uso de distracciones como TV, celulares, iPad. El niño que se alimenta en una mesa con su familia disfruta más de la compañía y se enfoca menos en el proceso de comer.
- **Sirva el mismo menú a todos los miembros de la familia y evite los platos especiales para el "picky eater".** Ofrezca variedad incluyendo aquello que a él le gusta.
- **Sea un buen ejemplo.** Si espera que su hijo coma una variedad de vegetales, usted tiene que comerlos también.

- **Respete los horarios.** La comida debe tener un horario regular para crear buenos hábitos alimenticios. Desayuno, almuerzo y cena, más dos "snacks". Limite el "picar" durante el día, los jugos y refrescos que dan la sensación de llenura sin ofrecer ningún valor nutricional.
- **Involucra al niño en el proceso de comprar los alimentos.** Invítelo al supermercado y pídale que ayude a escoger las frutas, vegetales, proteínas y carbohidratos. El niño que participa en la cocina a la hora de preparar la cena estará más dispuesto a probar diferentes comidas.
- **Puede tomar de 10 a 12 veces probar un alimento para que finalmente le "guste".** No se rinda, aunque solamente sea una cucharadita, eventualmente lo aceptará.
- **Si el niño quiere echarle "kétchup" a todo, déjelo.** Mientras coma los vegetales no importa, esta salsa no les quitará su valor nutricional.
- **Los niños requieren entre dos o tres servicios de lácteos al día, dependiendo de la etapa en el desarrollo que se encuentren.** Tenga en cuenta que la leche no sustituye un plato de comida y no debe ser un "snack". El "Pediasure" debe consumirse bajo la recomendación de su pediatra, y no cuando el "picky eater" no quiere comer.



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. Zachary Cavins, DPM

Es Temporada de
Sandalias!

Déjanos encargarnos del cuidado de tus uñas encarnadas, uñas de los pies con hongos, juanetes y dolor en el pie o tobillo.

(407) 423-1234

www.OrlandoFoot.com

18 Localidades



Las Vacunas

la mejor forma de proteger a sus hijos



Sus hijos son muy especiales y siempre querrá que estén a salvo. Se asegura que utilicen el cinturón de seguridad cuando va conduciendo, se apliquen bloqueador solar e incluso que usen casco y tomen las medidas de seguridad necesarias cuando montan bicicleta o practican algún deporte. Pero en todo este repertorio ¿Sabe cómo protegerlos de las enfermedades infecciosas y del cáncer?

Es horrible cuando su hijo se enferma, pero usted puede prevenir aquellos males potencialmente dañinos, y las vacunas es una de las principales formas de hacerlo para bebés, niños y adolescentes hasta los 16 años de edad. Aquellas enfermedades prevenibles con vacunas pueden ser muy graves, requerir hospitalización o incluso ser mortales, especialmente en bebés y niños pequeños.

Las vacunas reducen el riesgo de infección de su hijo, al trabajar con las defensas naturales de su cuerpo para ayudarles a desarrollar, de manera segura, inmunidad a enfermedades. Estas han tenido un enorme impacto positivo en la salud de los niños en los Estados Unidos. La mayoría de los padres de hoy, nunca han

visto de primera mano las consecuencias devastadoras que las enfermedades prevenibles con vacunas tienen en un niño, una familia o una comunidad, que aun cuando no son comunes en los Estados Unidos, persisten en el resto del mundo y están a tan solo un viaje en avión.

En nuestra comunidad todavía existen áreas con niños sin vacunas que podrían enfermarse si están en contacto con una enfermedad prevenible por vacunación, y es en estos casos donde más rápido se propagan. Mientras más personas se encuentren vacunadas, menos posibilidades de transmisión, lo cual se conoce como inmunidad de comunidad o colectiva.

Es importante que continuemos protegiendo a nuestros niños porque los brotes de enfermedades prevenibles con vacunas como la tos ferina, las paperas y el sarampión ocurren en este país.

Para más información sobre vacunas visite www.cdc.gov. Para conocer sobre los servicios ofrecidos en el departamento de salud visite www.seminolecohealth.gov



CORONAS • IMPLANTES • BRACES • VENEERS



Desde tan solo... **\$39⁹⁹** Mensual
 → o **\$1²⁸** al día

Acceptamos 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

• ECON LOCKHATCHEE TR.
 • UNIVERSITY BLVD.
 Econdental@gmail.com

321.972.8312

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



Por Maria Arroyave, MD
Behavioralclinic@gmail.com

The Autism and ADHD Clinic
1600 E Marks St.
Orlando, FL 32803

Cómo detectar el autismo en los niños

El autismo es una condición cuyo diagnóstico requiere de dos características esenciales: dificultades en la comunicación e interacción social del niño (verbal o no verbal) y patrones de comportamiento restrictivos, intereses restringidos o ritualistas.

Ambas deben estar presentes desde la infancia y afectar el funcionamiento diario del pequeño. Algunos síntomas pueden ser compartidos por diferentes diagnósticos, de ahí la importancia de una evaluación conducida por un profesional en el comportamiento infantil, neurólogo o psiquiatra infantil.

Frecuentemente la primera persona en sospechar que "hay algo diferente" en su nene y por lo tanto en consultar a tiempo, es la madre, abuela o maestra preescolar. Pueden notar que para el año de edad el bebé que balbuceaba, decía mamá y papá, no vuelve a decirlo, que su lenguaje no progresa o incluso retrocede después de los 15-18 meses de edad, el bebé no busca o incluso evita hacer contacto visual, no sonríe, presenta retrasos en el desarrollo general o no señala con un dedo un objeto deseado.

Así mismo, en edad preescolar puede notarse poca imaginación en el juego, hiperactividad, dificultad para compartir, prestar atención, agresividad o auto agresión. Generalmente los niños autistas lucen físicamente normales, mas suelen ser distantes emocionalmente y aislarse de los demás. La frecuencia del diagnóstico está aumentando, debido a una mayor conciencia de sus síntomas. La prevalencia del autismo es de 1.7 % (1 de cada 59 individuos).

Las causas del autismo son aún desconocidas

Los mecanismos causales son complejos y muchos aún desconocidos. Generalmente




son trastornos en los cromosomas, a veces hereditarios, y exposición a agentes nocivos del medio ambiente.

Anteriormente, existían varias clasificaciones de autismo, sin embargo, hoy día solo hay una. Es un "espectro" que incluye individuos levemente hasta severamente afectados y con limitaciones de inteligencia, hasta aquellos de inteligencia superior. Lo más importante en el pronóstico, es diagnosticarlo lo más temprano posible para empezar las terapias, las cuales incluyen lenguaje, ocupacional y del comportamiento (denominada ABA-Aplicación de Análisis del Comportamiento).

Los medicamentos ayudan a controlar la agresividad, hiperactividad o trastornos del

sueño. Una evaluación neuropsicológica es útil para determinar trastornos específicos y el nivel de inteligencia. Mi mensaje a las madres y padres de niños con autismo: Dependiendo de la severidad del trastorno y la intensidad de las terapias, muchísimos logran normalizarse hasta el punto que en la edad de escuela primaria ya no sería posible hacer tal diagnóstico en ellos. La entrega de la familia para facilitar y aprender la aplicación de las terapias es esencial y los resultados sorprendentes. La terapia ABA se facilita en la Florida y en general en los Estados Unidos. Existen varias organizaciones de apoyo (Autism Speaks, CARD, Autism Society, National Autism Association, Autism Spectrum Disorder Foundation y otras).




Aiza Acevedo Fundadora/ Presidenta
Myriam Reyes Co-Fundadora/ Vicepresidente

Muchas veces nos enfrentamos a desafíos que nos sacuden y con Cristo en el centro de nuestra fundación, queremos ayudar a aquellos dentro de nuestra comunidad que son más vulnerables.

1. Ayudamos a conectarlos con la ayuda y recursos que necesitan.
2. Contribuimos a su desarrollo personal / profesional o simplemente ofreciendo un hombro para apoyarse.

La Fundación 'Positive Connections' está aquí para ayudar. Si desea más información puede comunicarse al 321.946.8507

Email: Positiveconnectionsfoundation@gmail.com



Positive Connections Foundation es una organización sin fines de lucro

Siganos en



Por Lisgelia Santana, MD, DABA, FAAP
Pediatric Anesthesiology. 407.567.4000

“El dolor de cabeza en los niños son comunes y en la mayoría de los casos no significa nada serio. Aprenda a identificar sus causas.”

Si su hijo tiene dolor de cabeza no se alarme, los factores más comunes son los resfriados, infecciones de oído o sinusitis; también pueden ser causados por temas emocionales como el estrés o la ansiedad, debido a problemas en la escuela o en el hogar; o pueden tener una predisposición genética, en especial el tipo migrañas.

Para este último caso, se recomienda eliminar algunas comidas y bebidas que se conocen son causantes del dolor de cabeza como los preservativos MSG y nitratos, así como también, bebidas con cafeína como las sodas, chocolates, té y café. Las migrañas son pulsátiles o palpitantes y empeoran con el ejercicio, pueden venir acompañadas de náusea y/o vómitos, sensibilidad extrema a la luz y a los sonidos.

Los dolores de cabeza por tensión, llegan con una sensación de opresión en ambos lados



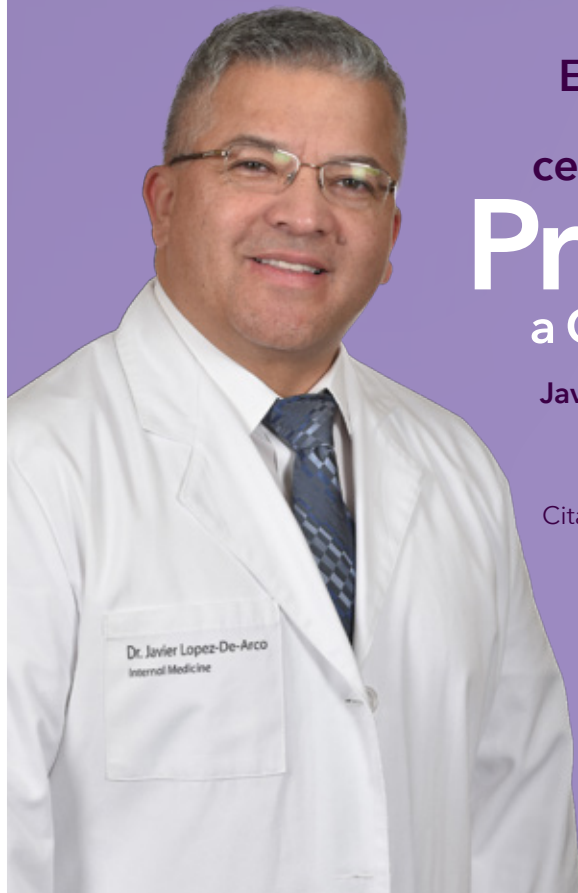
de los músculos de la cabeza o el cuello, no son pulsátiles y no empeoran con el ejercicio ni se asocian con náusea o vómitos. Se recomienda una evaluación médica, cuando empeoran o se hacen más frecuentes, si el menor tiene fiebre, dolor o rigidez en el cuello, problemas con la vista, vómitos, cambios de personalidad o han comenzado luego de un golpe.

El dolor de cabeza en los niños

Aprenda a prevenirlos

- Documente en un diario el momento en que el dolor empieza y termina y si existe algún factor relacionado.
- Disminuya el estrés
- Practique comportamientos saludables como el dormir, aumentar el consumo de líquidos, en especial el agua, comer sin preservativos o cafeína.
- Manténgalo siempre activo y realizando ejercicio.

La Dra. Santana es especialista en manejo del dolor en niños.



Elije cuidado de salud experto cerca de tu hogar.

Prefiero
a Orlando Health.

Javier Lopez-De-Arco, MD
Medicina interna

Acepta Nuevos Pacientes
Citas disponibles el mismo día

ORLANDO HEALTH[®]

Physician Associates

Se habla español.

Orlando Health Physician Associates le da la bienvenida al doctor en medicina interna, Javier Lopez-De-Arco, MD, a nuestro grupo de médicos de la oficina de Kissimmee.

- Atención médica integral
- Tratamiento para enfermedades crónicas y agudas
- Medicina geriátrica
- Exámenes de bienestar y prevención

Llame al **407.635.3011** para hacer una cita.

OrlandoHealth.com/Kissimmee
3074 Dyer Blvd., Kissimmee, FL 34741



Por Pablo Gómez, M.D.
Florida Center for Pediatric Urology

Para consultas puede llamar al
407.303.5781

La Circuncisión

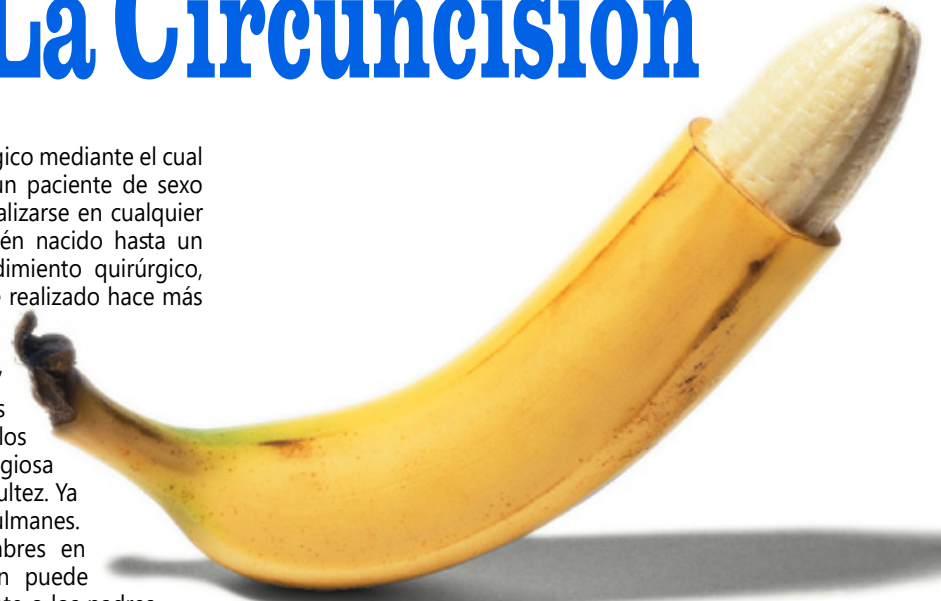
La circuncisión es el procedimiento quirúrgico mediante el cual se le remueve el prepucio al pene de un paciente de sexo masculino. Este procedimiento puede realizarse en cualquier momento de la vida, desde en un recién nacido hasta un paciente adulto. La circuncisión es el procedimiento quirúrgico, planeado, más antiguo del mundo, siendo este realizado hace más de 15,000 años, mucho antes de que la historia escrita existiese. Aunque en su inicio se cree que la circuncisión fue un método para "marcar" permanentemente a los soldados enemigos derrotados en combate, históricamente, los Egipcios la realizaron de forma rutinaria y religiosa como parte de un rito de transición hacia la adultez. Ya tiempo después fue adoptada por judíos y musulmanes.

Aproximadamente un tercio de los hombres en el mundo son circuncidados. La circuncisión puede realizarse de manera electiva, cuando el paciente o los padres de paciente menor de edad lo desean o con indicación médica. Las indicaciones para la manera electiva más frecuentemente utilizadas incluyen preferencia religiosa o cultural, mientras que las indicaciones médicas más comunes incluyen infecciones urinarias, fimosis / parafimosis (estrechez / rigidez normal del prepucio) y balanopostitis (infección del pene). Aunque en el recién nacido el procedimiento puede ser realizado bajo anestesia local, en los niños mayores y adultos es usualmente realizada bajo anestesia general.

En la actualidad aún existe controversia con relación al uso rutinario de la circuncisión, y hay quienes se oponen enfáticamente a esta práctica usualmente argumentando, desinformadamente, que es una forma de "mutilación" y que "hay pérdida de la sensibilidad del pene". Ambos argumentos carecen de sustento científico y han sido refutados en numerosas publicaciones sobre el tema.

En la actualidad, lo que está científicamente demostrado es que existen beneficios médicos importantes de la circuncisión. Estos beneficios incluyen una disminución del riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual incluyendo en VIH, disminución del riesgo de infecciones urinarias y genitales, y disminución en riesgo de cáncer de pene entre otras. Los beneficios parecen prevalecer sobre las posibles complicaciones entre las que se encuentran infección, sangrado y lesión del pene, todas estas con incidencias de riesgo menores a 1%. La Academia Americana de Pediatría (2012) favorece la circuncisión perinatal (del recién nacido) y sostiene que los beneficios son mayores que los riesgos, pero se abstienen de recomendar la circuncisión rutinaria para todo niño varón, dejando en los padres la decisión final.

En resumen, la circuncisión es un procedimiento milenario, que cuando es practicado por manos expertas bajo condiciones idóneas, ofrece indudables beneficios de salud a quienes se les practica. Ahora bien, no todos los niños y hombres requieren la circuncisión, y los riesgos anteriormente mencionados de quienes no son circuncidados pueden aminorarse mediante el meticuloso cuidado e higiene personal.



**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.



Cómo lidiar con su hijo adolescente

Un adolescente quiere autonomía y libertad para afianzar su personalidad, mientras que sus padres buscan saber qué hacen, con quien, en qué piensan y lo que comparte en las redes. ¿Cómo encontrar ese equilibrio?

Por Marcela Pinzón

Según los expertos, la adolescencia es una de las etapas más críticas en el desarrollo emocional de una persona y la que más dudas genera en los padres, pues los cambios físicos vienen acompañados por otros emocionales que verdaderamente confunden. Aun cuando cada joven es un mundo, puede empezar entre los nueve y los catorce años, y se prolonga durante ocho años pasando por varias fases.

De repente, el niño cariñoso y comunicativo se convierte en una persona reservada, independiente e incluso conflictiva, desconcertando a los padres y haciendo de la convivencia un reto. Pero no todo es negativo, los adolescentes también pueden ser idealistas y despertar un gran interés por aquello que consideran

como "justo y correcto", de tal forma que puede considerarse también una oportunidad para ayudarlos a madurar y a definir al adulto que será en el futuro.

Lo primero que debemos saber es que los cambios forman parte del proceso natural de desarrollo, no son culpa de nadie y es una etapa transitoria. Debemos permitirle a nuestros hijos que se descubran a sí mismos, siempre y cuando no se detecte ninguna conducta negativa.

Aquí le dejamos algunos consejos simples que le pueden ayudar.

1. Comunicación la clave de todo

Hable con su hijo abiertamente sobre temas como la menstruación, los sueños húmedos y todo este tipo de cambios hormonales. No espere a que ya haya vivido estas experiencias y usted llegue demasiado tarde. Si no cuenta con la información necesaria busque ayuda a través de libros y profesionales en la materia que lo podrán guiar.

2. Que impere la calma

Practique la empatía. Ayúdelo a entender que es normal estar confundido y tener sentimientos encontrados. Si su hijo está siendo irrespetuoso y ve que el tono en la conversación va subiendo, no le discuta, exija respeto y espere a que los ánimos se calmen para poder llegar a acuerdos de una manera más tranquila.

3. Reglas claras y sin contradicciones

Los padres son quienes establecen las reglas, siempre deben de estar de acuerdo en las decisiones y nunca desautorizarse el uno al otro.

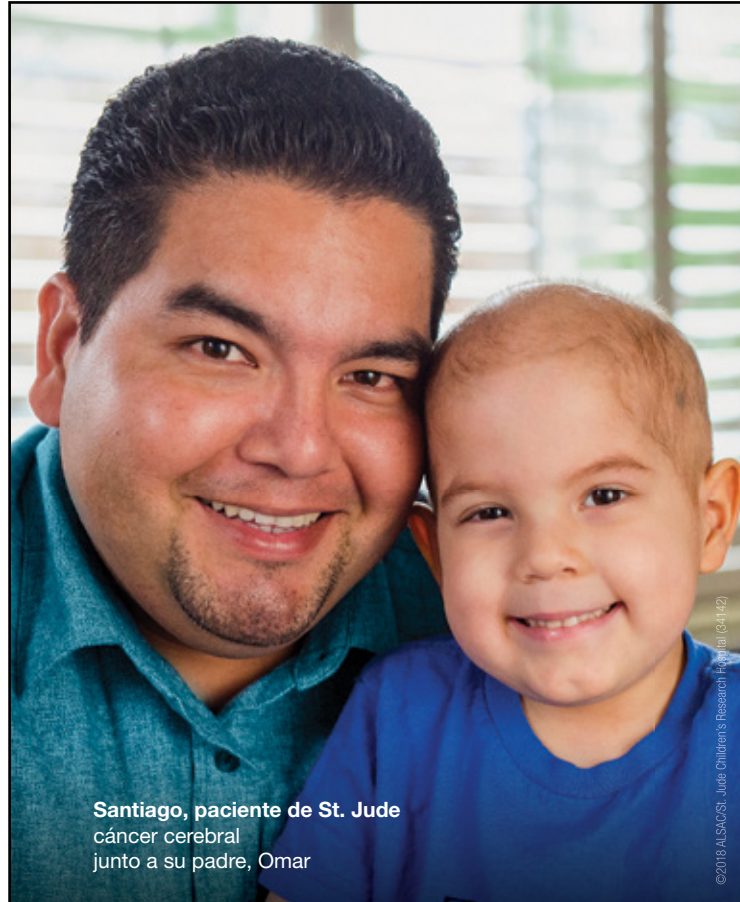
4. Escoja sus batallas

Si su hijo quiere experimentar con un nuevo "look" como teñirse el pelo, vestirse de una manera estrafalaria para su gusto, por dar tan solo algunos ejemplos, déjelo. Escoja sus batallas y piense si vale la pena, guarde su discurso para temas que sí valgan la pena como el cigarrillo, el alcohol o cambios en su comportamiento que verdaderamente lo puedan perjudicar en el futuro.

5. No pierda su confianza. NUNCA contar las confidencias que el adolescente puede haberle hecho en algún momento, lo anterior redundaría en una pérdida de confianza al sentirse traicionado.

6. Identifique señales de alarma

Aun cuando los cambios son normales, algunos demasiado drásticos también pueden identificar problemas que requieren de una ayuda profesional. Estas son algunas señales: aumento o pérdida excesiva de peso, problemas de sueño, cambio repentino de amigos, bajas notas, indicios de que fuma, consume alcohol o drogas o cualquier otro comportamiento inadecuado que dure más de 6 semanas.



Santiago, paciente de St. Jude
cáncer cerebral
junto a su padre, Omar

©2019 ALS/JC St. Jude Children's Research Hospital (3147)

La familia de Santiago nunca recibirá una factura.

En St. Jude, Santiago valientemente está recibiendo tratamiento para un tipo de tumor cerebral llamado meduloblastoma. "St. Jude es un milagro," dijo su mamá. Los padres de Santiago están agradecidos por todo lo que St. Jude está haciendo por su familia. Gracias a nuestros donantes, las familias nunca reciben una factura de St. Jude por su tratamiento, transporte, hospedaje ni alimentación – porque en St. Jude las familias solo se dedican a ayudar a sus hijos a vivir.

Para más información visite hospital.sanjudas.org



¿Cómo hablar de SEXO con sus hijos?



El sexo es un tema que debemos abordar con naturalidad, sin pena y sin misterios. No espere a que su pequeño aprenda por medio de un amiguito, internet, televisión o una mala experiencia. Hablar de sexo protege su salud e integridad.

Por Marcela Pinzón

La sexualidad es parte de la vida de todas las personas sin importar la edad, y aunque no es un tema fácil para charlar con nuestros hijos, los especialistas recomiendan hacerlo con total naturalidad. Cuando el niño o la niña esté listo para hacerle preguntas, usted también debe de estar preparado para responder.

Deje que sean los chicos quienes guíen la conversación, averigüe primero qué saben, manténgase firme, nunca evada ninguna pregunta y no responda más de lo que le están preguntando, recuerde que la curiosidad de un niño va de acuerdo a su edad.

Se hace educación sexual con las palabras, con los gestos, abrazos, caricias y muestras de afecto que se dan y no se dan. Es necesario tener presente, que los pequeños son como esponjas que recogen todo lo que oyen y perciben. Nosotros como adultos, les debemos dar ejemplo con la forma en que vivimos o expresamos nuestra sexualidad en público.

Tomar conciencia de estos hechos es el primer paso para el aprendizaje sobre cómo son y deben ser las relaciones. Para hacer educación sexual no hay que forzarse a nada, ni intentar ser quien no se es. Hablar de los propios temores, dudas y experiencias es enseñar a los niños a mostrarse tal como son y a aceptar a los demás.

La confianza, la base de todo

Varios estudios demuestran que una buena comunicación es la base de todo. Hablar de forma abierta, sin restricción de temas y escuchar los diferentes puntos de vista genera confianza, la cual se convierte en el arma más eficaz para una sexualidad más sana.



Ser francos

Si los padres se sienten inseguros por su falta de conocimiento, pueden consultar a un profesional, pero nunca negar una respuesta. Al niño o la niña, no sólo hay que explicarle la etapa que está viviendo, también hay que anticiparse al futuro inmediato y anunciarle los cambios. Cualquier momento es propicio para entablar una conversación, no hay que esperar a que el menor formule una pregunta, es pertinente que nosotros tomemos la iniciativa.

Los conceptos sobre sexo requieren de un flujo de información continua, es decir que una vez no es suficiente, los temas van surgiendo de una manera natural. Y nada de poner apodosos que confundan, las cosas deben llamarse por su nombre, la cabeza, los brazos, las piernas, el pene y la vagina. Para estos efectos, "la cigüeña" no existe.

La responsabilidad y las consecuencias

No podemos dejar de lado los temas emocionales de una relación sexual y a medida que avanza la conversación, es necesario explicar que además de tratarse de un acto para procrear es también una demostración de amor y es el momento de incluir mensajes relacionados con la responsabilidad y sus posibles consecuencias.

A partir de los doce años es pertinente incluir reflexiones sobre la libertad a la hora de elegir una pareja, de embarazos no deseados y de métodos anticonceptivos. Estas conversaciones se deben repetir a lo largo del tiempo, pues las dudas van surgiendo y conviene solventarlas.

Nuestros valores son importantes para ellos

Recuerde que nuestros hijos son como una esponja y las acciones dicen más que mil palabras. Si ellos conocen nuestros propios valores sobre el sexo, incluso si no los adoptan cuando sean grandes, por lo menos tendrán un punto de referencia muy claro mientras deciden su propio sistema de comportamientos.



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



Los abuelos y la Crianza

Por Marcela Pinzón

Los abuelos se han convertido en los principales acompañantes de la crianza de sus nietos, en una sociedad donde mamá y papá deben salir a trabajar. Asumen su papel de una manera muy seria, incluso hacen sacrificios como el de madrugar para llegar a nuestra casa muy temprano y asumir su rol con todo el amor y dedicación del mundo, un compromiso que debemos valorar y agradecer.

Sin embargo, para una convivencia armoniosa, los acuerdos son indispensables: Los abuelos deben comprender la dinámica familiar de sus hijos y respetar los acuerdos de convivencia, tareas, rutinas y actividades ya establecidas; pero también debe quedar claro, que no es su responsabilidad hacer lo que los padres han dejado de lado en la crianza.

Abuelos y nietos, una mágica relación

Existe una mágica relación entre abuelos y nietos, que surge de este éxtasis generacional, donde el abuelo se siente orgulloso de ver a su hijo o hija, educando de la misma forma que ellos lo hicieron.



“

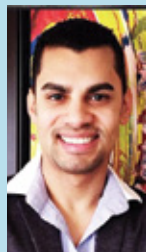
Mientras los padres trabajan, es una situación muy común que los abuelos cuiden de sus nietos, una tarea con retos y responsabilidades que debemos valorar.”

Se trata de una relación espontánea, donde los nietos tienen la posibilidad de conocer historias y anécdotas familiares. Los abuelos transmiten el conocimiento ancestral y son depositarios de la tradición cultural.

Así mismo, construyen una confianza única y amorosa, pero nunca como instrumento para desvirtuar la gestión de papá y mamá. Deben ser discretos y conciliadores en la dinámica familiar, ejercer una serena y benevolente firmeza y conjugar en forma adecuada, la comprensión, el cariño, la equidad y el amor.

Su principal función es acompañar a los nietos en su proceso de crecimiento y desarrollo, para que crezcan positivamente en todos los aspectos de la vida.

Los niños también aportan a los abuelos alegría, felicidad, amor, el sentirse útiles, lo cual es medicina para ellos. En conclusión, una relación sagrada, una experiencia única que deja huella por siempre en la vida de los futuros adultos.



Por Hector Cruz, CPA
Accounting Firm CPA, LLC

1235 Mount Vernon St
Orlando FL 32803

Para cita puede llamar
al 321.332.1400

Ideas para que los estudiantes salgan libres de deudas de la universidad

1. Recomendable hacer la doble matrícula o "Dual-Enrollment". Este le ayuda al estudiante estudiar su curso de escuela superior conjunto a estudios universitarios. Al finalizar la escuela superior el estudiante finalizará con créditos universitarios a un costo mínimo o sin ningún costo.
2. Luego de graduarse de escuela superior comenzar en un colegio local o "Community College". El costo de estos colegios son menores a la grandes universidades. Además ayuda al estudiante a los cambios y adaptación de escuela superior a universidad.
3. Tomar todos los cursos posibles alineados a su carrera de bachillerato (licenciatura) y que estos sean convalidados en la universidad donde se va a transferir. El costo por créditos por clases en el "Community College" son más económicos que en la universidad.
4. Trasladarse del "Community College" a la universidad donde desea finalizar su bachillerato. Esta Universidad se recomienda que sea una del Estado donde reside (IN-State College). El costo de las universidades fuera del estado de residencia son tres veces más costosas.
5. Utilizar el SAT/ACT Tutoring, mientras mayor sean los resultados, mayores oportunidades de becas y beneficios universitarios obtendrá el estudiante. Este examen se puede tomar todas las veces que usted desee.
6. Consiga un trabajo a tiempo parcial. Esto ayudará a pagar sus estudios y a manejar mejor su tiempo. La experiencia laboral crea mayores oportunidades de empleo y es bien cotizada al momento de buscar un trabajo profesional. El empleo ayuda a crear mayores conocimientos y capacidades.



Estas son algunas ideas para poder estudiar al menor costo posible y poder salir de la universidad con la menor o ninguna deuda. Recuerden que lo más importante es establecer un sistema de ahorro y educar a los estudiantes o vivir en un presupuesto limitado. El estudiante que aprende a vivir con el menor gasto posible lo ayuda a tener dinero extra para poder pagar sus estudios y a manejar mejor sus finanzas en el presente y en el futuro. Aquellos que logran salir sin deudas universitarias tienen un mayor grado de probabilidades de tener un mayor éxito profesional.



Hospital de la Florida para Niños

FLORIDA HOSPITAL
for CHILDREN



Reconocido a nivel nacional

- El Top Children's Hospital 2017, otorgado por The Leapfrog Group, por la excelencia en la seguridad del paciente
- Florida Hospital for Children holds es el estándar de oro de la designación Magnet del American Nurses Credentialing Center

Como uno de los principales sistemas de salud infantil de la nación, Florida Hospital for Children establece el estándar para la innovación, la calidad y la atención integral. Nuestra prioridad es hacer todo lo posible para que su hijo y su familia vuelvan a estar completos. Brindamos la mejor calidad posible de cuidado, brindando a su hijo la mejor oportunidad para una recuperación completa.

Con el respaldo de Florida Hospital Care Network, Florida Hospital for Children ofrece programas de nivel internacional, atención extraordinaria para el paciente y excelencia clínica. Nuestro hospital insignia en el centro de Orlando, es el corazón de una red para niños que incluye pediatras de atención primaria, clínicas especializadas, atención de emergencia y centros de atención urgente para niños.

En toda la Florida Central, hay más de 300 camas pediátricas de las cuales 200 se encuentran en el hospital terciario para niños de Orlando. Cinco ambulancias dedicadas y un helicóptero proporcionan transferencias de emergencia. Cada uno de ellos cuenta con personal de la unidad de cuidados intensivos pediátricos (PICU) y el equipo de transporte de la NICU que brinda apoyo a los hospitales regionales dentro de un radio de 185 millas, incluidos 13 centros hospitalarios adyacentes de Florida. Nuestra red de atención de más de 70 puntos de acceso incluye departamentos de emergencia con capacitación avanzada en pediatría y atención atraumática y centros de atención de urgencia con horarios y servicios que satisfacen las necesidades de las familias ocupadas.



Datos

- Hospital de siete pisos diseñado por Walt Disney Imagineers para ser amigable para los niños y atractivo
- 140 especialistas pediátricos que practican 35 subespecialidades dedicadas a la curación de niños
- Programa de cirugía cardíaca para niños Johns Hopkins
- Centro de epilepsia pediátrica integral de nivel IV con la designación más alta otorgada por la Asociación Nacional de Centros de Epilepsia
- Afiliado de Duke Health en trasplante de médula ósea pediátrica (BMT). La Unidad BMT Kids Beating Cancer es el primer y único programa de BMT pediátrico de la Florida Central.
- Solo programa de trasplante de hígado pediátrico en la Florida Central, en asociación con Children's Hospital of Pittsburgh of UPMC
- NICU de nivel III que ofrece el más alto nivel de atención disponible para bebés recién nacidos





La importancia de la educación especial



Por Jaqueline Centeno

Educadora

Tel. 407.289.7554

El Departamento de Educación en la Florida provee reglas muy específicas sobre la identificación, ubicación y programas de educación especial en las escuelas públicas y/o charters. En junio del 2008 se implementó el sistema RTL (Response to Intervention) que en español quiere decir "Respuesta a Intervenciones" o apoyo y solución a problemas académicos a aquellos estudiantes con dificultades en las materias y/o lagunas educativas.

En el 2011 se comenzó la fase dos del programa, llamado Sistema de Apoyo de Niveles-Múltiples (MTSS - Multi-Tier Supports System o MTSS) añadiendo la tecnología y el programa diseño de Aprendizaje Universal (Universal Design System). Estas iniciativas se hicieron para evitar que los estudiantes, especialmente minorías, fueran referidos a sistemas de educación especial; dándoles la oportunidad, con intervenciones, de cerrar sus lagunas educativas.

Los padres que piensan que su hijo(a) presenta problemas académicos y que está por debajo del nivel de su grado, pueden pedirle a la escuela que le hagan una evaluación psico-educativa o psico-métrica para que midan su nivel académico. La persona encargada del proceso MTSS determinará si con el apoyo necesario el estudiante puede progresar o todavía presenta dificultades.

Tenemos que brindarles la oportunidad a nuestros hijos de que mejoren con intervenciones. El MTSS tiene tres etapas y cada una se mide por aproximadamente 6-8 semanas. Para más información contacte a su escuela o distrito escolar. Todo niño en escuela pública, charter, o privada puede ser evaluado cuando el caso lo amerite.




Windermere Pediatrics

For all Your Growing Needs!



Servicios

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

Aceptamos la mayoría de los planes de seguros convencionales



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

- Denise Serafin, 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)



OJO: Terapia Visual

...la solución para muchos males

Por Aiza Acevedo

Visual Specialists of Central Florida
(407) 332-8255

Puede ser estrabismo, ojo vago o ambliopía, dificultad en la coordinación entre los dos ojos o en el procesamiento de la información visual entre otros males.

El sistema visual, es el sistema sensorial predominante en el ser humano, es el que más nutrientes gasta para mantenerse. Tiene muchísimas neuronas que lo hacen funcionar, más que cualquier otro sentido, y un alto número de áreas cerebrales se encargan de que éste sea eficaz.

Por lo anterior, debe funcionar perfectamente para que seamos eficaces en nuestro día a día. Cuando falla, podemos presentar problemas de lectura, rendimiento escolar, en los deportes,



al momento de conducir, trabajar al frente del ordenador o en nuestro procesamiento auditivo.

¿Quién hace Terapia Visual?

Los optómetras, con un plan de terapia, pueden solucionar los problemas visuales y desarrollar las siguientes habilidades: Movimientos oculares, enfoque, coordinación entre los ojos, agudeza visual y discriminación / memoria visual.

En el caso de la dislexia esta no tiene cura, pero podemos ayudar a controlarla y a mejorar

“ La Terapia Visual es un tratamiento que realizan los optometristas para prevenir o tratar diferentes tipos de problemas visuales.”

las habilidades visuales para obtener un mayor rendimiento. Con un buen tratamiento de terapia visual, este tipo de pacientes mejoran sus destrezas visuales y visuoespaciales, lo cual repercute en la lectoescritura positivamente.

Así mismo, el daño cerebral adquirido es una de las situaciones más inhabilitantes para una persona, quien puede presentar problemas de enfoque, visión doble, sensibilidad a la luz, dificultades en el equilibrio, desorientación espacial, problemas de procesamiento de la información visual y auditiva. Muchas veces estos síntomas se confunden con los del A.D.H.D

El 80% de la información recibida es visual. Por lo tanto se tiene que prestar especial atención a los niños en etapa escolar, quienes en ocasiones presentan dificultad de aprendizaje asociados con dificultades en el lenguaje, a nivel motor y problemas visuales. Es importante que estas tres áreas sean rehabilitadas para que el niño tenga un desarrollo intelectual, social y emocional pleno.



RICARDO J. LÓPEZ, M.D., FAC.O.G.

OBSTETRICIA, GINECOLOGÍA E INFERTILIDAD

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



Ricardo J. López MD, FACOG

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



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

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

Physicians Associates **paof.com**



Por Teresita Aponte-Naranjo

Hudsons Vacation Interiors
Interior Designer
407-920-3020
taponte@hudsonsfurniture.com

LITERAS PERFECTAS

para optimizar el espacio de los niños

Ya sea porque las circunstancias de la casa así lo requieren, o porque sus hijos comparten la habitación, aprenda a sacarle provecho al espacio, creando ambientes únicos donde ellos estén felices

Le damos algunos consejos para que logre convertir la habitación de sus pequeños, en ese lugar donde pueden dormir plácidamente y a la vez tengan un espacio cómodo para hacer las tareas y divertido para jugar.

Cada niño es único, y como tal debe sentir que su dormitorio es un espacio sencillamente genial, pero es ahí donde se nos complica la vida un poco, pues muchas veces las habitaciones son más pequeñas de lo que realmente nos gustaría. En este caso, las literas o camarotes son la opción ideal. Le dejan libre el área inferior para hacer las tareas, jugar y divertirse a lo grande, un recurso muy versátil que le aseguramos les fascinará.

En el caso de las niñas, debe ser un lugar para soñar y realizarse, así que la recreación y ambientación en el tema seleccionado, con exquisitos diseños en muebles personalizados es algo primordial.



La moda de los murales

Combinar una habitación con murales a escala de Súper héroes, princesas o caricaturas entre muchos otros motivos es la tendencia de hoy, ya sea hechos con pintura (lacas lavables) o con impresiones de papel tapiz, en ambos casos las opciones llegan hasta donde lo permite la imaginación del cliente.

Si la habitación se comparte con varios hermanos, mantener el orden y la armonía no es menos que esencial, por eso contar con un gavetero que nos permita separar las cosas de cada quien, es muy recomendado, además de decorar, fomenta el orden y la higiene en los niños.

Y si no cuenta con el presupuesto para elegir un mobiliario como el de las fotos, pero realmente desea una habitación temática, elija los colores que sean similares a sus muebles y paredes. No es cierto que conseguir una decoración como esta es todo un reto, la clave es: "Elegir una temática en la que ambos estén de acuerdo y que sea común para cada uno de ellos".



Protéjase contra el cáncer de piel



Por Gil Y. Cortes , MD, FAAD

Novu Dermatology
Internal Medicine

407.216.3888
NOVUDERMATOLOGY.COM

Existen varios tipos de cáncer de piel. Melanoma es uno de ellos, que se desarrolla de las células de pigmento conocido como melanocitos. En los Estados Unidos, es el segundo cáncer mas común en mujeres entre los 15 y 29 años. La mayoría de las muertes debido a cáncer de piel es por Melanoma y su frecuencia se duplicó entre 1982 y 2011 (Guy, GP, et al).

Melanoma típicamente ocurre en la piel y es menos común en los ojos o debajo de las uñas. En mujeres se presenta con mayor frecuencia en las piernas, mientras que en los hombres en la espalda. Puede surgir dentro de una lesión pigmentada de piel benigna, que de un momento a otro cambia y se torna maligno con síntomas como asimetría, bordes irregulares, cambio en color, un diámetro grande o aumento rápido (American Cancer Society. Cancer Facts & Figures 2018. Atlanta:American Cancer Society;2018).

Prevenir Melanoma y otros tipos de cáncer de piel depende de un régimen cuidadoso en cuanto a tomar sol y exámenes anuales de piel con un dermatólogo.

Este tipo de
cáncer es el más
común en los
Estados Unidos.

Se estima que
uno de cada
cinco personas
desarrollará
cáncer de piel
en su vida.

Continúa en la siguiente página

Memories Forever
Momentos Especiales

Dilia Castillo - Fotógrafa

Bodas • Modelaje • Quinceañeros • Eventos Sociales • Baby Shower

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

NOVU DERMATOLOGY & INTERNAL MEDICINE



Dr. Gil Y. Cortes
Dermatólogo



Dr. Cristina N. Cortes
Internista



¿Quiénes están más expuestos?

Se conoce que la exposición a luz de sol y de tipo U.V. (tanning beds) predispone a cáncer de piel. El haber sufrido quemaduras de sol en la niñez, también duplica el riesgo, así como aquellas personas que tienen lesiones pigmentadas grandes o atípicas, con un historial familiar o personal de cáncer o lesiones precancerosas. La piel blanca tiene una mayor disposición que la tez oscura. Se ve mucho cáncer en personas hispanas, especialmente si han estado expuestas al sol por mucho tiempo.

Es sumamente importante proteger la piel del sol. Exponerse en horas cuando está más activo (11AM-3PM) aumenta el riesgo, los "tanning beds", -que antes eran tan populares-, también son un peligro. Lo ideal es usar ropa, sombreros y protector solar (SPF30+), especialmente durante el mediodía. La Academia Americana de Dermatología recomienda que todas las personas vean un dermatólogo anualmente para un examen de piel y más frecuentemente si tienen un historial personal de cáncer o lesiones precancerosas.




**ESPECIALISTAS EN
CIRUGIA Y CANCER
DE PIEL**

**LLAMA PARA CITA
407.216.3888**

NUESTROS MEDICOS
HABLAN ESPANOL

- Botox®
- Relleno de piel inyectable
- Juvederm® y otros
- Co₂ Laser
- E Matrix® laser
- Remocion de venas y vello
- VI Peel®
- Cancer de piel
- Lesiones de piel
- Laceraciones
- Rosacea
- Psoriasis
- Consultas cosmeticas
- Medicina Primaria
- Exámenes Fisicos
- Clinica de Control de Peso



The Village at Hunter's Creek
13926 Village Park Dr. Suite #220
Orlando, FL 32837

NOVUDERMATOLOGY.COM

ONE STEP

ALISADO ORGANICO

UN SOLO PASO
PARA EL ALISADO
PERFECTO



EXPERTOS EN ALISADO CAPILAR

Seguimos en la vanguardia de la investigación e innovación. Primera firma española en alisados sin formol y con la calidad que nos caracteriza en el mercado.

- Algas Marinas
- Ingredientes de origen orgánico
- Mejora la fibra capilar en su interior y exterior
- No daña ni modifica la estructura interna del cabello
- Para todo tipo de cabellos; rubios, rizos, ondulados, lisos

3 tratamientos
en UNO:

- 1- Alisado,
- 2- Reducción de rizo,
- 3- Reconstrucción Capilar



Disponible en



407.275.6494

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

En Portada

Catherine Siachoque

Con los
pies en la
tierra y los
ojos en el
cielo



Esta actriz colombiana, que le dio vida a Doña Hilda en la novela "Sin senos sí hay paraíso", en esta nueva temporada seguirá robando corazones."



Por Marcela Pinzón

Se puede decir que Catherine Siachoque es una de las actrices más queridas y talentosas del mundo de las novelas, gracias a su personalidad arrolladora y a esa versatilidad que le da a cada uno de los personajes que interpreta.

Producciones de la cadena Telemundo tales como: "Amantes del Desierto", "La Venganza", "Te Voy a Enseñar a Querer", "Tierra de Pasiones" y "Pecados Ajenos", le han valido el título de la villana perfecta, sin embargo insiste en que ella no busca a sus personajes, ellos la encuentran y los disfruta al máximo.

"No es que no tenga sueños, o no persiga objetivos, simplemente me dedico a hacer bien mi trabajo en todo momento. Siento que si doy siempre lo mejor, la vida me va poniendo los personajes que necesito" nos cuenta Cathy, como cariñosamente le dicen.

Pero el éxito no llega solo, para lograr cada una de sus interpretaciones se prepara con un coach. Maestros como Adriana Barraza, John Alex Toro y Victoria Hernández, la ayudan a explorar y a estudiar los rasgos de sus personajes



hasta crearles una personalidad única. "me meto de lleno a jugar con ellos y hago lo que sea para que la gente me crea".

DOÑA HILDA SANTANA, CON VIDA PROPIA

Después de dos años de interpretar a doña Hilda, Cathy nos cuenta cómo fue este proceso para darle vida a un personaje, que a lo largo de la novela, ha pasado por muchos cambios y que promete en esta nueva temporada seguir sorprendiendo.

"La idea fue de Gustavo Bolívar, a quien se le ocurrió que yo podía hacer de doña Hilda una mujer buena, pero capaz de hacer algo tan malo como meterse con el novio de la hija, noble, tonta y al mismo tiempo muy sexy. Creo que doña Hilda es una señora que siente que las cosas hay que hacerlas bien, nunca se ha untado las manos con venganzas ni odios, el único error que cometió fue el haberse enamorado de un hombre prohibido para ella, pero es una mujer con valores."

SU VERDADERO AMOR

Desde hace más de 20 años está casada con el también actor y productor Miguel Varoni y aun cuando en los últimos dos años han tenido que estar separados por temas de trabajo, como ella misma lo ratifica, el amor sigue intacto. *"Ha sido muy duro, pero esto no es enamoramiento, es el amor de verdad lo que nos mantiene unidos, lo que hace que admires y extrañes a la otra persona, porque hay gente que está junta pero distante"*.

"En el ámbito profesional, el respeto también es todo y los consejos llegan cuando el otro lo solicita. Nos apoyamos, pero usualmente cada uno hace las cosas a su manera, nunca nos metemos. Como él es ejecutivo del canal, tiene información que no comenta conmigo, yo después me entero por otro lado y le reclamo, pero yo sé que es para proteger nuestra relación" dice Cathy entre risas.

En su tiempo libre ama estar en su casa haciendo nada, simplemente estar ahí, disfrutando en familia, algo que le llena la vida de energía y alegría.

Cuando le preguntamos qué hace para verse tan bien y para que no le pasen los años, nos dice que todo es cuestión de actitud, no come nada animal, no le gusta la carne roja y dejó el pescado hace más de quince años. *"Creo que uno debe escuchar al cuerpo"*.

Un gran consejo

Cerró la entrevista con un consejo para todas aquellas actrices que están empezando su carrera: *"Como dice mi admirado Jerry Mina, con los pies en la tierra y los ojos en el cielo. No dejarse marear nunca por la fama, las alfombras rojas pueden marear a mucha gente, pero la clave de todo es trabajar, prepararse, respetar a los compañeros del set y saber que este es un oficio como cualquier otro"*.



Mujer de Hoy

con Sandra Carrasquillo

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

AJ Production Events Presents

Discover Your Beauty

the fashion show 2018



Celebrating our 13th Anniversary

Regular: \$25 In Advance \$30 At the Door

2nd Row: \$75 Include: 1 Champagne Glass, early access to VIP Area & Silent Auction

1st Row: \$150 Include: 1 Champagne Glass & early access to VIP Area & Silent Auction

www.mkt.com/dyb-2018

Doors Open: Regular Tickets: 4:00pm 1st Row & 2nd Row: 3:00pm Show Start: 5pm

Dress Code: Cocktail Elegant

Dress To Impress at the RED CARPET

Florida Hotel & Conference Center 1500 Sand Lake Rd. Orlando FL 32809 www.DYBSHOW.COM

FASHION SHOW

DEDICATED TO ALL CANCER SURVIVORS & SUPPORTING DYB FOUNDATION

10 INTERNATIONAL FASHION DESIGNERS AND FASHIONISTAS

- 85 MODELS - 20 DANCERS & LIVE ENTERTAINMENT

INFO: 407.965.9009



Dra. Fabiola Weber

...la súper mujer que cambia vidas



Esta Puertorriqueña procedente de Mayagüez, ya entró a la historia como la primera mujer radióloga pediátrica intervencional del Estado de la Florida.

Por Marcela Pinzón

A pesar de venir de una familia de médicos, Fabiola Weber no siempre quiso estudiar medicina. Desde muy pequeña soñaba con ser veterinaria y cuidar a los animales, pero el destino tenía otros planes para ella.

“Antes pensaba que no era para mí, pero como mi esposo estudiaba derecho, se me dio la oportunidad de ingresar a la facultad de medicina y me decidí por la carrera enfocada en pediatría,” nos cuenta.

Y es que la energía de esta mujer es infinita. Cuando Victoria, su primera hija, tenía apenas un año entró a estudiar su carrera y como ella misma lo dice de una manera jocosa: “empecé con un hijo y terminé con tres”. Para buscar la especialización, ella y su esposo tomaron la decisión de mover su núcleo familiar a Estados Unidos y así, con todo lo que implica criar a tres hijos pequeños, logró culminar once años de estudios, convirtiéndose en la primera mujer y una de los únicos dos radiólogos pediátricos intervinenciales del estado de la Florida.

Hoy en día sus hijos tienen 19, 14 y 12 años respectivamente y cuando mira hacia atrás las traspasadas, los cumpleaños familiares a los que dejó de asistir y los afanes del día a día piensa que todos esos sacrificios valieron la pena.

◀ ¿Que es la radiología pediátrica intervencional?

▶ Esta rama de la medicina hace procedimientos mínimamente invasivos con una tecnología muy avanzada, por ejemplo, antes para obtener la biopsia de un tumor, había que recurrir a un procedimiento abierto, ahora con esta técnica se utiliza ultrasonido con una incisión de menos de un centímetro. Las imágenes te guían con una especificidad mucho más exacta para hacer intervenciones correctivas o preventivas. Los procedimientos pueden ser biopsias, la instalación de catéteres a pacientes con diagnóstico de cáncer o correcciones de anomalías vasculares, permitiendo a los niños una mejor calidad de vida.

◀ ¿Porqué una disciplina tan importante es tan poco conocida?

▶ La radiología pediátrica intervencional es una rama muy especializada. En el mundo somos alrededor de 200 médicos que la ejercemos. Cuando llegué a la Florida éramos dos persona y yo la única mujer. Antes los radiólogos eran los únicos que podían ingresar a esta especialización, ahora las cosas han cambiado y se ha abierto a otras ramas de la medicina. Si miramos las estadísticas, de los médicos que se especializan en radiología, el 80% son hombres y el 20% mujeres, así es que el mercado se limita aún más en el campo intervencional.

◀ ¿Con una agenda tan ocupada, cómo hace para lograr ese balance entre el trabajo y su vida personal?

▶ Es un proceso que todavía estoy perfeccionando. Con los años he aprendido a diferenciar cuales casos requieren de mi atención con urgencia y cuales no. Tengo una lista de cosas personales que requieren un gran sentido de organización y ahora, soy consciente que el tiempo nadie me lo va a dar de vuelta, por eso soy bien celosa con mis espacios. Mi esposo y mi familia han sido un gran apoyo en todo este proceso, mis logros son compartidos y cuando estoy con ellos trato de dedicarles toda mi atención, que sea tiempo con calidad así sea poco.



Identifique su conciencia nutricional ...y cambie su estilo de vida por uno más sano



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 ó www.my.doterra.com/adamarmd

Se ha preguntado alguna vez: *¿Por qué cuándo toma la decisión de cambiar su estilo de vida por uno más saludables no sabe cómo comenzar, y siempre que empieza con una dieta nueva nunca la termina?, ¿Por qué no le gusta comer esos alimentos que no pertenecen a su cultura, aun cuando sabe que son más saludables?, ¿Por qué es tan difícil iniciar esa rutina de ejercicios que lo ayudarán a mejorar su colesterol?*

En nuestra mente existe una serie de características internas que nos llevan a tomar decisiones inconscientes acerca de los alimentos que ingerimos, esto se conoce como Personalidad Nutricional y está altamente relacionado al por qué comemos lo que comemos.

Nuestra cultura, las creencias, emociones, el trabajo, el estrés y la familia son factores que afectan esa personalidad nutricional al momento de elegir los grupos alimentarios. Muchas veces tomamos decisiones de manera inconsciente porque vivimos en automático y convertimos el placer de comer para vivir, por el de vivir para comer. Es aquí cuando elegimos consumir ese riquísimo helado de vainilla que sabemos el daño que nos hace.

Durante nuestra vida, acumulamos experiencias relacionadas a esa manera de comer y nos damos cuenta si han traído consecuencias negativas a nuestra salud, esa acumulación de vivencias nos ayudan a crear una conciencia nutricional y a mejorar nuestro estilo de vida.



¿Cómo reconocer nuestra conciencia nutricional?

Debemos conocer cuales alimentos rechaza nuestro cuerpo y cuales no, qué factores sociales o emocionales afectan nuestra decisión al momento de seleccionar el menú y mantener nuestro cuerpo y mente despiertos al momento de elegir cuales alimentos formarán parte de nuestro ser.

Lo anterior, le permitirá reconocer las señales que nuestro cuerpo emite durante cada comida. Por ejemplo, cuales alimentos tardan más en digerirse, cuales nos proporcionan

mayor energía, la hora en que empezamos a experimentar hambre y cuando nos sentimos satisfechos sin tener que estar completamente saciados.

Los programas de Health Revolutions MD le ayudan a identificar esa personalidad y conciencia nutricional y a desarrollar un plan de transformación personalizado, para recobrar el peso deseado, optimizar la memoria, disminuir los niveles de colesterol, triglicéridos o azúcar de forma natural y cambiar su salud para siempre. Son programas con base nutricional clínica pero sin olvidar la individualidad cultural y emocional de cada paciente.

FOREVER YOUNG HEALTH FOOD



DR. VENESSA



30%

DESCUENTO

ANTI AGING-3

Colágeno-3 Collagen Type I, II, III

SUPER MULTI 5000

Pura energía todo el día



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 Marcela Pinzón

Según los expertos, una alimentación saludable y balanceada contiene las vitaminas, minerales, fibras dietéticas y otras sustancias necesarias para cubrir todas las necesidades nutritivas de una persona.

Las vitaminas son sustancias que se encuentran en los alimentos y son necesarias para regular diferentes funciones del cuerpo, como la formación de tejido, células de la sangre, material genético, hormonas y sustancias químicas para el sistema nervioso. Sin embargo, no podemos dejar de lado que aunque la carencia de vitaminas produce enfermedades, algunas de ellas en exceso, también pueden traer problemas de salud.

¿Cuándo tomar suplementos vitamínicos?

Tomar suplementos vitamínicos como si de una píldora mágica se tratara para ganar salud, parece estar de moda. La oferta de productos existentes en el mercado es infinita y el consumo se hace sin ninguna asesoría médica que certifique que verdaderamente se necesitan.

Diferentes estudios científico, han demostrado que estos suplementos no tienen ningún efecto positivo en la salud de una persona sana que no presenta ningún tipo de deficiencia. Es mejor evitar la tendencia de tomar suplementos innecesarios para "prevenir" cualquier alteración, ya que una sobredosis de vitaminas puede ser tóxica y dar lugar a efectos adversos.

En caso de necesitar algún suplemento vitamínico complementario a la dieta, es mejor consultarlo antes con su médico, quien determinará la dosis adecuada.



Suplementos vitamínicos

¿Cuales tomar y para qué?

5 vitaminas importantes e indispensables para nuestro organismo

Vitamina A - Una de las características más importantes de esta vitamina es su efecto antioxidante, ayudando a prevenir y retrasar el daño de algunas células. También ayuda a fortalecer el sistema inmunitario, en el crecimiento óseo y en la salud de piel. Lácteos, huevos, hígado, pescados grasos, papaya, duraznos, mango, zanahoria y espinaca.

Vitamina B - Dentro de esta vitamina existen varios tipos: B1, B2, B3, B6 y B12. Estas ayudan al correcto almacenamiento y uso de la energía proporcionada por las proteínas y carbohidratos consumidos en los alimentos, formación de la hemoglobina que transporta oxígeno en la sangre, mantenimiento saludable del sistema nervioso y procesamiento del ácido fólico.

Carne de cerdo, pollo, pavo, pescado, salmón, cereales, maní, papas, huevos, lácteos, brócoli y espinaca.

Vitamina C - Protege el sistema inmunológico ayudando a evitar enfermedades. Esta vitamina

también contribuye a la rápida curación y protección de las células, sistema óseo, piel y la correcta absorción del hierro por parte del organismo.

Frutas ácidas como la naranja, mandarina, limón, toronja y maracuyá, al igual que las fresas, brócoli y papas.

Vitamina D - Es la única vitamina que el cuerpo produce directamente y se logra exponiéndose al sol. Regula la cantidad de fosfato en el cuerpo y promueve la absorción de calcio. Nervios, músculos y sistema inmunitario se ven beneficiados.

Una exposición controlada al sol, salmón, sardinas, hígado, cereal, leche y la yema del huevo son fuente de esta vitamina.

Vitamina E - Otra vitamina con propiedades antioxidantes que ayuda en procesos metabólicos y el fortalecimiento de nuestro sistema inmunitario. Su consumo promueve la buena salud de los ojos y la piel.

Aceites vegetales de oliva, soya y maíz, margarina, frutos secos y vegetales de hojas verdes como las espinacas y acelgas.



CUIDA DE TI MISMA CUANDO CUIDAS DE UN SER QUERIDO

Es probable que en algún momento tengas que cuidar de un ser querido. Ser cuidadora implica ayudar a un ser querido con actividades diarias como acompañarle a las citas médicas, prepararle comidas o asistir con su higiene personal. También puede incluir coordinar los servicios y cuidados médicos, y ofrecerle apoyo emocional.

Más de 40 millones de personas en EE. UU. cuidan de padres mayores y cónyuges. De la misma manera, muchos cuidan de sus hijos o adultos con discapacidades, ayudándolos a vivir de manera independiente. Durante este tiempo como cuidadoras, solemos entregarnos al cuidado de quienes nos necesitan y olvidamos cuidar de nosotras mismas.

"Es fundamental que las personas a cargo de un ser querido también se cuiden a sí mismas. Debemos sentirnos bien, si queremos cuidar bien de quienes nos necesitan."

dió Victoria Funes, directora asociada de AARP Florida.

Para ayudarnos, AARP nos ofrece varias sugerencias:

1. Está bien solicitar ayuda cuando la necesitas.
2. No pienses que tienes que hacerlo todo sola.
3. Aprende a identificar tus emociones y a pedir ayuda.
4. Infórmate sobre cómo conseguir servicios de relevos.

AARP Juntos es posible™

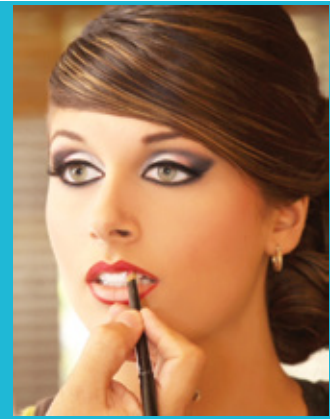
Para más información sobre Talleres de Cuidadores y otros servicios disponibles, llámanos: 786-804-4526, o visítanos por Facebook: *Café con Leche con AARP*.



Por: A.J. & Jose

Cómo maquillarse después de los 40

Uno de los aspectos más importantes de su imagen es su rostro. Aprenda a analizarlo y a maquillarse según la edad y la ocasión.



Lo primero es saber qué tipo de rostro tiene: Ovalado, redondo, rectangular, cuadrado, triangular o diamante. De este aspecto y de su edad, dependerá el tipo de maquillaje y colores que debe utilizar.

A través de los años, la piel de las mujeres empieza a lucir ciertas arrugas, manchas y flacidez. Este es el momento cuando hay que considerar el maquillaje adecuado para lucir siempre radiante. Aquí le damos algunos consejos:

- Hidrate la piel, luego escoja una base ligera que contenga hidratantes que suavicen sus rasgos.
- Aplíquelo con un cepillo suave sobre todo su rostro y cuello. Evite usar polvos arriba de las bases, éstos tienden a resecar la piel y por ende las líneas de expresión se profundizan.
- Evite utilizar colores muy llamativos en los labios (rojos intensos), estos endurecen la expresión. Si decide hacerlo, use un maquillaje muy suave en los ojos para que exista un balance. Los colores que siempre recomendamos para tener un look natural y joven son los brillos (lipgloss) en tonos tierra como durazno o marrón.
- No utilice sombras de colores metálicos, únicamente mate.
- Trate de no hacer la línea de los ojos muy gruesa y utilice sombra en vez de lápices de ojos que endurecen demasiado la expresión. Siempre he dicho que "menos es más".

Lo más importante es usar los maquillajes y tendencias para resaltar nuestra propia belleza, no todo lo que está de moda nos favorece. Si desea una asesoría de un profesional experto en cambio de imagen, puede llamarnos al (407)719-3311 o visitar nuestra pagina: www.AJProductionEvents.com



Antes



Después

L'BEL



Essential de L'Bel

Desmaquilladora para ojos y rostro

Combinación oleosa/acuosa que retira el maquillaje a prueba de agua y no irrita los ojos. Precio \$16

La consigue llamando al 407-718-0494 o a través de: beautybyzari.lbelusa.com



Concentre Total

Concentrado global para el rostro con doble función, ayudando a identificar el estado de las proteínas esenciales de la piel para así poder ayudar a reactivar y balancear estas proteínas y mejorar la necesidad de "su" piel. Las funciones de Concentre Total de L'Bel son: Fortalece, Revitaliza, Aclara, Afirma, Alisa, Hidrata e Ilumina. Precio \$93

La consigue llamando al 407-718-0494 o a través de: beautybyzari.lbelusa.com



Por Nicolás Fernández, MD
Bonamed Health Clinic

Para conocer más sobre este tema o consultas puede llamar al 877.876.6769.

Terapia Anti-Envejecimiento



Para el año 2050 se espera que el número de personas mayores de 65 años llegue a 2.000 millones y, de estos, 400 millones serán mayores de 80 años. Es decir, para el futuro cercano se prevé una situación en la cual será común y rutinario, encontrar tanto hombres como mujeres mayores de 100 años. Este escenario significa un reto para la ciencia médica, puesto que la longevidad traerá aparejada la aparición de nuevas enfermedades y la acentuación de las ya existentes.

Las personas mayores tendrán que acceder, para conservar la salud y aumentar sus expectativas de vida, a medios novedosos que les permitan vivir más y mejor. Esto es, acudir a terapias que retrasen el arribo de la decrepitud y propicien una vida apacible y placentera. Dentro de las terapias que tendrán una especial acogida, aparece la "inyección por vía intravenosa IV de glutatión". El glutatión es un tripeptido presente desde el nacimiento en todas las células del cuerpo humano y se necesita hasta la muerte. Su misión es proteger a las células de la oxidación

causada por los radicales libres, los cuales a su vez, son partículas reactivas que pueden causar daños al ADN y a las membranas.

El glutatión además de ser el antioxidante más importante, tiene como función básica preservar a las células del estrés oxidativo, que se caracteriza por la alta producción de radicales libres que pueden dar lugar a la rotura de huesos y a la aparición de la osteoporosis. El estrés oxidativo es un fenómeno originado en el exceso, bien sea de calorías, ejercicio, alcohol, tabaco o contaminación. También puede aparecer por la excesiva exposición al sol, a los rayos X y a la electricidad. Igualmente, por causa de una mala desintoxicación del hígado y de los intestinos, así como por infecciones crónicas o falta de sueño.

A medida que baja la acumulación de glutatión en el cuerpo, crecen los niveles de oxidación dando lugar a enfermedades como el cáncer; a disfunciones relacionadas con la edad como el Alzheimer y el Parkinson; a enfermedades

coronarias y autoinmunes. Así mismo, a dolencias como la artritis, el asma, la debilidad muscular y la fatiga, entre muchas otras. Podría decirse, que los niveles de glutatión son los biomarcadores de la esperanza de vida de un individuo. Sin glutatión las células no pueden realizar sus funciones de forma óptima; además, las propias enfermedades agotan las reservas de este tripeptido en el organismo, causando cuadros clínicos complejos.

Al aumentar la producción de glutatión y prevenir el estrés oxidativo, se fortalece el sistema inmunológico, a la vez que se protege de muchos de los efectos negativos del envejecimiento. Por ejemplo, se pueden prevenir y tratar el estrés y la depresión. En resumen, es aconsejable seguir una dieta saludable a base de vegetales, frutas y proteínas de calidad. En este aspecto alimenticio puede citarse el brócoli, los espárragos, el aguacate, el ajo, las nueces y los huevos, para nombrar sólo algunos.

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

3078 Dyer Blvd. Kissimmee, FL 34741

Rubén Santiago MD, FACOG
Ginecólogo y Obstetra

Se inspira en la diversidad de la fauna y la flora colombiana

solangel hernandez

Por Marcela Pinzón

Solangel Hernández, es una Diseñadora de Joyas Orfebre colombiana, radicada en Bogotá, que trabaja en su taller personal para darle vida a sus ideas. Ella misma concibe la joya, realiza el dibujo, busca los materiales perfectos para su realización, talla las gemas adaptándolas completamente al diseño y trabaja a mano los detalles que le dan ese toque personal a su obra.

Amante de lo hecho a mano y del diseño, empezó sus acercamientos a la orfebrería en 1986 en talleres de importantes maestros, aprendiendo las técnicas y las bases del oficio. No produce joyas, las crea y les dá sentido. Cada una de sus piezas encierran una historia que habla de la vida misma.

◀ ¿Como ha sido su evolución?

▶ *Desde mis inicios me inspiro en la naturaleza, en la fauna y flora colombiana cuya diversidad es infinita. Mi arte es minimalista, parto de una observación de los elementos y analizo las formas implícitas de lo que nos rodea.*

◀ ¿En qué se inspira?

▶ *Me inspiro en la naturaleza, en la esencia de las cosas. Me llama mucho la atención el círculo como símbolo de unidad, así mismo, trabajo mucho en espirales como una forma de simbolizar la evolución. Mis últimas creaciones han estado enfocadas en el "Bambú" que me permiten expresar flexibilidad e integración.*

◀ ¿Qué materiales utiliza y como es tu técnica?

▶ *Utilizo metales nobles como la plata, el bronce con baño de oro de 24 kilates y el oro. Las piedras son semipreciosas y cristales.*

◀ ¿Cuanto valen tus joyas?

▶ *Las hay de todos los precios y para todos los gustos. Oscilan entre \$30 y \$500*

◀ ¿Dónde las vende?

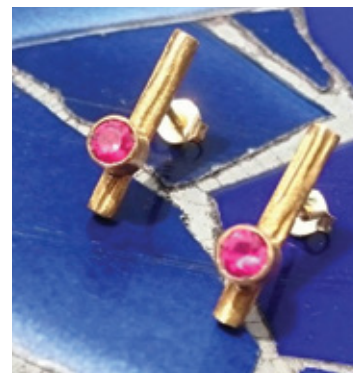
▶ *Directamente en mi taller, en diferentes mercados en Bogotá, gracias a ello, he logrado darme a conocer y me piden desde Estados Unidos, Panamá, Brasil, Costa Rica, España y Francia.*

www.solangelhernandez.co.co

www.turevistamujer.com



“Esta administradora de Empresas, decidió hace más de 30 años, dedicarse a su verdadera pasión y desde entonces busca en la naturaleza, su inspiración para concebir joyas únicas e irrepetibles.”



Por Marcela Pinzón

Elegir un vestido de baño es un tema complicado, que no sólo depende del gusto sino del tipo de cuerpo y de la moda que imponga la temporada. Tu Revista Mujer se dio a la tarea de investigar las tendencias de este verano, y aquí le traemos algunas opciones para que se convierta en la más "top".

1. Tonos vivos y llamativos

Los modelos en colores fosforescentes son los protagonistas y destacan nuestro bronceado.

2. Sí a los volantes

Los volantes están en furor, no solo en las blusas sino en los trajes de baño, dando un toque sofisticado a estas prendas.

3. El estampado del momento

Inspirados en los años noventa, llegan los lunares blancos sobre fondo beige, una tendencia que se hace evidente cuando navegamos en las redes de las chicas más 'cool' del momento.

4. Bikinis de tiro alto (muy alto)

Los bikinis tipo 'vintage' con la parte de abajo alta hasta el ombligo han sido y seguirán siendo una constante que dá de qué hablar.

5. Detalles lace-up

El estilo 'lace up', agrega la cantidad justa de picante a su 'look' de verano. En los hombros o en el centro, los lazos se ven muy bien sin importar dónde los ponga.

6. Enteros y a todo color

Los vestidos de baño enteros se han vuelto imprescindibles. Ideales para la playa cuando quiere lucir su cuerpo sin enseñar demasiado. Pueden ser estampados, de colores vivos o con transparencias.

Vestidos de Baño

Tendencias del verano 2018

Cómo elegir el traje de baño correcto

- Conozca su tipo de cuerpo. Su figura determina qué vestido de baño se verá mejor.
- Elija colores y telas que acentúen aquellas partes de su cuerpo que puede lucir y escondan las que no le favorezcan.
- Para acentuar su figura, utilice colores brillantes o estampados.
- Para disimular una figura con la que no se siente tan cómoda, utilice un color sólido.
- Si su piel es muy blanca, use negro o tonos profundos, como morado oscuro, azul marino y marrón.
- Si su piel es oscura, los colores brillantes le favorecerán más.
- Para agregar volumen (como al busto o la cadera), opte por una pieza con volados en esa área.
- Para esconder volumen (como en la cintura), use telas fruncidas o acanalada.
- Si tiene senos pequeños, los bikinis superiores que se amarran al frente atraen la atención al busto, y juntan los pechos uno con otro, haciéndolos parecer más grandes.



Lianabel Int'l. Since 1986
Finishing & Talent Academy

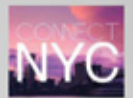


Lianabel Rosario / Director

Miss World of P.R. '92 • Miss Puerto Rico '93 • Miss His-panic '91
• Star Search Model '91 • The Latin Model '90 • The Face of 90's
• 100 TV Commercials • Fashion Runways
• Prints & Catalogues, • Movie & Modeling Contract.

Awards

- ✓ Agency of the Year 10 years Consecutive
- ✓ Runway
- ✓ Photography
- ✓ Talents (singing & dance)
- ✓ Create Runways
- ✓ TV Commercial
- ✓ Improvisation
- ✓ Cold Read



Work Shops / Programs / Seminars

Kids . Teens . Adults

- Modeling
- Etiquette Lessons
- TV Commercial
- Photo Shoot Plan
- Mother Agent of Connect NYC
- LED Light for Skin, Body and Pain (COMPLEMENTARY THERAPY)



www.lianabelintl.com
www.lianabel.webs.com
lianabelinternational@gmail.com
2701 East South Street, Orlando FL 332803

Ph. 407-535-5442





Gastronomía y Agricultura

Executive Chef Alexander Gandia

Durante el mes de junio visité a un Puerto Rico que hasta hoy sufre el desastre natural causado por el huracán María. Este huracán creó inestabilidad en nuestras familias puertorriqueñas, y forzó un gran éxodo de la isla. El país entero se quedó sin luz, por un período prolongado, dando paso a resultados negativos, pero trayendo muchos resultados positivos. Ya ha pasado casi un año y nos preguntamos; ¿cómo está Puerto Rico en su gastronomía y su agricultura? Me di a la tarea de visitar varios sectores en Puerto Rico activos en la agricultura y diferentes restaurantes. Luego de 10 años fuera, me percaté que la gastronomía ha vuelto a nacer, y el amor a la cocina tradicional puertorriqueña, donde se enfatiza la tradición de nuestras abuelas y nuestros antepasados. También vi que hay un movimiento de "Finca a la mesa" muy interesante y activo. María trajo con sus vientos y fuertes lluvias un renacer en la naturaleza puertorriqueña. Varios de los agricultores enfatizaron que María trajo una transformación drástica. Las fincas se ven alegres y ya tenemos plátanos, las plantas de café están fortalecidas y exclamaban "tenemos tantos frutos que no se si tengamos tantas manos para cosecharlas".

Conocí a varios Chefs y dueños de fincas quienes explicaron los beneficios positivos del Huracán María. ¡Estuve de cerca rondando la isla con el



Chef Xavier Pacheco, quien me recibió con su magnífica sonrisa y su saludo personal "ECuajei!". ¡Automáticamente nos sentimos en casa!

Estuvimos en la finca Guacabo en Manatí, sus fundadores Efrén David Robles y su esposa Angelie Martínez nos recibieron afablemente. Frutos del Guacabo, Inc., es una empresa dedicada a la producción y distribución de productos agrícolas. Promoviendo a través de la agricultura el desarrollo económico de P.R. En más de 8 años, Frutos del Guacabo ha logrado posicionarse como uno de los proveedores más constante y versátil del mercado gastronómico local. Ofreciendo no sólo sus productos sino también sus servicios a restaurantes, hoteles y supermercados de la isla. Luego tuvimos el placer de degustar

sus exquisitos quesos artesanales hechos en casa, y sus mermeladas.

Visitamos también la granja La Ceba en Corozal, donde experimentamos una realidad del profesionalismo y la organización de los dueños de esta granja. Tuvimos que pasar por un proceso de sanitación para poder entrar a las facilidades. Aprendimos los métodos, las técnicas, y los resultados de hacer lo que nos gusta con pasión. Su dueños Horacio Calero y Nestor Maldonado nos llevaron por un recorrido que fue inolvidable. Luego llegamos a Alcor Foods Inc, donde se procesan los cerdos de La Ceba. Alcor Foods Inc. en Bayamón.

Los hermanos Álvarez Cortés decidieron unirse luego de 15 años de trabajo en restaurantes y hoteles

calificados cinco estrellas por el Caribe, Europa y Oriente Medio.

La unión para este proyecto en Puerto Rico se dá al poco tiempo de que adquirieron la experiencia relacionada a la cocina internacional en diversas partes del mundo, lo que les ha permitido juntar las herramientas, destrezas y conocimientos necesarios para el desarrollo de una propuesta gastronómica de altura. Los hermanos Álvarez Cortés tienen una diversa variedad de productos hechos en casa con sabores únicos y cortes que hacen que los chefs locales tengan las herramientas necesarias para el desarrollo de recetas y confecciones de platos. Luego el Chef Xavier Pacheco nos invitó a su Restaurante Comedería Fonda Urbana donde degustamos una variedad de recetas.

El Chef Xavier Pacheco mejor conocido como "Chef ECuajei" nos introdujo al movimiento "De la finca a la mesa". El Chef ECuajei es uno entre muchos Chef que enfatiza de la finca a la mesa en su restaurante. El ha colaborado en muchos eventos y participado en documentales como Parts Unknown "Recordamos a Anthony Bourdain 1956 - 2018 descansa en paz campeón". Enfatizó que los productos de la agricultura puertorriqueña se veían alegres y mucho más coloridos. Aquí les dejo una colaboración de fotos que tomamos en nuestra travesía.



Ensalada de melón de agua caramelizado, con tomate, albahaca fresca y mozzarella marinados en vinagreta de balsámico.

Receta de ensalada.

½ Sandía o melón de agua
3 Tomates
8 oz. Queso Mozzarella
Albahaca fresca al gusto
4 oz. Azúcar

Vinagreta de balsámico

2 oz. Vinagre balsámico
1 oz. Dijon mostaza
1 diente de ajo
6 oz. Aceite de oliva
1 limón amarillo
Miel a gusto
Salt y pimienta al gusto

Procedimiento:

- Preparar vinagreta agregando el vinagre, mostaza, ajo, limón amarillo, sal y pimienta al gusto. combinar hasta que todos los ingredientes estén bien combinados. Añadir en tiras el aceite de oliva hasta crear una emulsión. Añadir la miel al gusto.
- Cortar el melón de agua y caramelizarlo.
- Cortar rodajas de tomates, queso mozzarella y albahaca fresco.
- Agregar vinagreta de balsámico.

¡Buen provecho recuerda la cocina sin amor no alimenta!

CURAZAO

...más que playas y casitas de colores

Fotos por Curazao Tourist Board

Por Marcela Pinzón

Es casa de 55 culturas diferentes, los locales hablan más de tres idiomas, ofrece buceo, eventos gastronómicos, deportes extremos, naturaleza y noches de fiesta inolvidables.

Esta isla transcontinental perteneciente a los Países Bajos, se encuentra ubicada en el sur del mar Caribe a cincuenta kilómetros de la costa de Venezuela. Con un patrimonio europeo y africano, el destino tiene más de 50 nacionalidades y una historia que se respira en cada rincón. Empezando por el idioma, donde además del papiamentu, se habla inglés, español y holandés.

Con una extensión de menos de 500 kilómetros cuadrados, Curazao tiene 166,000 habitantes que reflejan la diversidad que dejó la lucha entre portugueses, españoles, ingleses, franceses y holandeses por mantener el control de la isla.

Su variada oferta turística, de la que hoy depende su economía, no es la única razón para visitarla, su ubicación estratégica la hace muy atractiva por encontrarse alejada de la zona de huracanes. La arquitectura de la ciudad es una joya digna de admirar, sus paradisíacas playas, gastronomía, festivales de música y deportes extremos están a la orden del día.

Según la Oficina de Turismo de Curazao, US\$1,000 por persona es suficiente para disfrutar al máximo, entre tres y cinco días, de los atractivos que ofrece el destino. (incluyendo estadía y alimentación).

Estos son algunos de los planes que Tu Revista Mujer le recomienda:

- 36 playas de talla mundial. La calidez de sus aguas permite que todas las formas de vida submarina coexistan. Basora es uno de los lugares con mayor riqueza para bucear.
- Conozca el Acuario de Curazao, donde aprenderá sobre la forma adecuada de nadar con los delfines.
- A finales de agosto se celebra el Curazao North Sea Jazz Festival; en noviembre el Xcapefest; entre enero y





febrero el Festival de la Nueva Era y en abril el Curazao International Film Festival. No importa la época del año que vaya, siempre habrá un gran plan.

- Declarada Patrimonio Arquitectónico y Cultural por la Unesco en 1997, caminar por las calles y callejones de Willemstad, la capital de Curazao, es un verdadero placer. Disfrute de la vista de las casas de colores, de su amplia oferta gastronómica y vida nocturna.
- Recorra uno de los pocos puentes flotantes del mundo: el Reina Emma. Se trata del pasaje que ilumina las noches de Willemstad y que conecta los barrios Punda y Otrobanda. Durante el día, el Emma abre sus plataformas para permitir el paso de los barcos.
- Visite la destilería donde se fabrica el licor más consumido en la isla, el Blue Curaçao, aprenda sobre la historia de la bebida y deguste todas sus variedades, que van desde tradicional, hasta café y chocolate.

Más de un miembro de la familia del mismo lado de su familia ha tenido cualquiera de los siguientes cánceres:

- Cáncer de mama
- Ovario, trompa de Falopio? o cáncer peritoneal primario
- Cáncer de próstata
- Cáncer de páncreas
- Melanoma

Otros cánceres hereditarios, como cáncer de colon, uterino o tiroideo, puede ser causado por diferentes mutaciones genéticas asociadas con los síndromes de Lynch y Cowden.



El **Cáncer** a tomado muchas vidas de nuestros seres queridos. ¡No deje que tome la suya!

Un experto en genética puede ayudarle a entender si los tipos de cáncer en su familia puede ser causado por una mutación heredada.

Visite... www.DNAdiagnostics.us

Le ayudaremos a conseguir el especialista más cercano a usted.



ADLAN CRUZ

Lleva el piano a otro nivel



El renombrado pianista puertorriqueño Adlan Cruz, ha llevado su música a destinos como Sur Africa, Nigueria, Francia, Polonia y Alemania entre otra gran cantidad de lugares del planeta, convirtiéndose en un embajador de su país"

Por Marcela Pinzón

Inicio su relación con el piano desde los tres años de edad y desde entonces no ha dejado de tocar ni un solo día. Cuenta que empezó a tomar clases a los cinco años y cuando su profesora le daba una tarea, él le traía el libro completo. Sus primeros conciertos fueron a los nueve años de edad en los principales teatros de Puerto Rico y a los doce ya hacía recitales.

Cuando hablas con Adlan Cruz, desde el primer momento sientes su pasión por la música, "Traté con la guitarra y el cuatro puertorriqueño, pero desde el mismo instante que toqué un piano me sentí como un pez en el agua, imagínate la satisfacción que siente un niño cuando sabe que está impresionando a los adultos" dice con orgullo.

◀ ¿De qué manera influye la música en el desarrollo de un niño?

► *Prácticamente en todo. La música te da disciplina, te permite organizar tus ideas, te empodera para administrar el tiempo de una forma sabia y efectiva. Hay un dicho que dice "la práctica hace la perfección", pero yo aprendí desde muy temprano que la práctica tiene que ser efectiva para que te lleve a la perfección. Esto que apliqué en la enseñanza del piano también me sirvió en otras disciplinas como las matemáticas, la ciencia, la psicología y demás.*

◀ ¿Háblenos de su familia, sus hijos también están incursionando en la música?

► *Estamos en una época muy diferente donde los padres no imponen como antes lo hacían. Hoy en día el objetivo es poder inspirar, incentivar a los niños a desarrollarse donde se sientan útiles, ya sea en el deporte, las ciencias o las artes. Eso es lo que trato de hacer con mis hijos de seis y cuatro años. Poco a poco van despertando ese interés por la música y ya saben la diferencia entre una pieza y otra.*

CONTINÚA EN LA SIGUIENTE PÁGINA





◀ ¿En qué se inspira para componer sus canciones?

► Desde los 15 años he estado componiendo y la principal fuente de mi inspiración es Dios. Viajo mucho a África a hacer conciertos y me inspiro con esas culturas africanas que tanto nos han influenciado en Latinoamérica. Cuando presento conciertos con instrumentos autóctonos de países como Ghana y Nigueria puedo palpar esa fusión, lo mismo sucede en Sur América con su folclor; la música Andina, los joropos entre tantos otros son inspiradores. Por su puesto que también el amor, le he compuesto canciones a varias mujeres y a mis padres a quienes les compuse "Palabras con Luz" que habla de la sabiduría de sus consejos.

◀ ¿Cual ha sido su mayor satisfacción?

► Este año cumpla 33 años de carrera artística y una experiencia me lleva a otra, una visita a un país es el pasaporte para mi próxima gira. Me encanta estudiar la historia del destino donde me presento, interactuar con la gente, hacer amistades, no llegar y ya. He ido muchas veces a Nigueria, Rusia, Sur Africa, Finlandia, Inglaterra, Francia y Brasil por nombrar algunos, donde esperan que se repita el show, de esta forma puedo colaborar con actividades de lucro y contribuir con una causa. Mi mayor satisfacción es el impacto que he podido dejar a otros países representando mi propia cultura. Son lugares que no conocen mucho de nosotros y yo soy el canal para ese intercambio cultural.

◀ ¿Qué le recomienda a los jóvenes pianistas que intentan abrirse paso?

► Estamos en una época tecnológica muy adelantada; sin embargo, el trato personal es importante, tener un coach que esté ahí y reconozca nuestros errores y debilidades. Detrás de cada músico que llega lejos siempre hay un buen coach, tal como sucede en todas las disciplinas. Si quieren surgir no aprendan solos y administren el tiempo de una forma sabia.

◀ ¿Cuáles son tus proyectos futuros?

► Actualmente, al lado de otros dos pianistas puertorriqueños de fama internacional como Francisco Paz

y Stevan Micheo nos propusimos llevar el piano a otro nivel con nuestro show "Tres pianos, tres historias, un escenario". Nuestro objetivo es hacer música que se reconozca en el mundo entero. Hemos producido música de Colombia, Brasil, Argentina, temas folclóricos que llevamos a otra dimensión, porque no es el mismo concierto clásico, tiene una puesta en escena diferente, un show estilo Vegas donde la música se sincroniza con las luces, nos cambiamos de piano, tenemos presentación visual y muchas sorpresas. Ya nos hemos presentado en Puerto Rico, donde el apoyo del público ha sido impresionante, ahora los planes son hacer la gira en el exterior.

Sirena
By Blessings Designs

Trajes de Baño
Artesanales
Hechos a Mano

blessingsdesigns.com
407-541-7813

*Preservar la
inocencia de
las niñas, una
prioridad*

El Secreto de Sofía



Por Vionette Pietri

Directora de la
Fundación Baila Corazón.
Tel. 321.276.1906

Durante el "Taller Muñecas", que dicté recientemente sobre prevención de abuso infantil, a través de dinámicas y juegos, transmitimos un mensaje de empoderamiento a las niñas.

En el evento, participaron la Fundación Baila Corazón, cuya misión es fortalecer la autoestima de niñas y mujeres a través de las artes, el desarrollo del intelecto y la prevención de la violencia, y la organización nacional Hispanic Federation, la cual es dirigida en la Florida por Betsy Franceschini.



Desde pequeñas, debemos enseñarles a que pueden jugar con muñecas pero que no deben ser tratadas como tal."

Compartimos El Secreto de Sofía. Este cuento, narra la historia real de una de las niñas presentes en el taller, quien por años fue abusada sexualmente por el esposo de un familiar que la cuidaba.

Su agresor se encuentra actualmente en la cárcel.

Las niñas que asistieron, estaban muy atentas a las recomendaciones para evitar ser víctimas de este tipo de abusos, les indicamos que debían ser valientes y contarle a sus padres o persona de confianza si algo así sucedía.

A mamá y papá, el consejo se centró en estar muy pendientes de las personas de autoridad que rodean a sus hijas, así como también de inculcarles que no deben existir secretos con sus padres.

Es preciso enseñarles a las niñas a defenderse ante una situación de abuso, a decir que "no", gritar, pedir ayuda y no hacer caso a las amenazas del posible agresor.

Debemos salvaguardar su inocencia, felicidad y el derecho a ser tratadas con respeto, nadie puede hacerlas sentir culpables o incómodas. Cuando una niña es maltratada cambia su personalidad, volviéndose tímida, triste y afectando su nivel académico. Compartí con las niñas, que cuando era pequeña, tuve una maestra que duró un año entero preguntándome qué nombre le ponía a una muñeca que tenía en el baño, y yo nunca le dije ni una palabra. Mi actitud era el resultado de ser una niña abusada por mi padrastro, razón por la cual me convertí en abogada y en portavoz de esta causa. Al concluir el taller, recibieron un certificado y una muñeca. Preservar la inocencia de las niñas debe ser una prioridad.

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**

Find us on: **facebook.** FOLLOW US ON **twitter**

Mariela Chopite



PAMA DA BIENVENIDA A NUEVOS SOCIOS

La Asociación de médicos hispanos de la Florida central, PAMA , por sus ciclos en inglés, celebró recientemente una amena recepción de bienvenida a los nuevo socios en el elegante club M Bar de la ciudad de Orlando





ACTIVIDAD DE LA CIUDAD ORLANDO

El Alcalde de Orlando Buddy Dyer y el Comisionado del Distrito 2 Tony Ortiz se unieron a la comunidad empresarial hispana para anunciar el proceso actualizado de la Certificación de Empresas Minoritarias y de Mujeres. Desde que el proceso actualizado fue implementado en noviembre de 2017, más de 30 negocios hispanos han obtenido la certificación M/WBE.



HERMOSO QUINCEANERO DE CAROLINE

El Dr Alberto Mansilla y su esposa, Kristie celebraron el quinceañero de su hermosa hija Caroline rodeados de familiares y amigos. La elegante celebración se llevó a cabo en The Mezz, Orlando.

Fotos: @lwona.com



INAUGURACION DE MATADOR

En el corazón de Kissimmee abrió sus puertas Matador, un acogedor restaurante que ofrece comida mexicana y española con variedad de música en vivo para deleite de los comensales. Su anfitriona, la conocida empresaria Jackie Espinosa junto a su familia le dan personalmente una bienvenida a todos los que le visitan.



NUEVO SENDERO CELEBRA POR TODO LO ALTO

En el elegante Hotel Wyndham de Orlando la líder comunitaria Diana Mejías celebró el decimo aniversario de la Fundación Nuevo Sendero. La concurrida actividad contó con la presencia de Ana María Canseco y el canta- autor puertorriqueño Silverio Pérez. También se dieron cita la gerencia de Telemundo 31 y sus reporteros estrellas Olga Aymat y Sergio González.



GLOBAL MATTRESS EN FLORIDA CENTRAL

La empresa puertorriqueña Global Mattress inauguró su tienda de la ciudad de Lake Mary junto a empresarios y miembros de la prensa. El equipo de locutores de Rumba 100.3 FM compartió con los invitados el comienzo de una compañía hispana que se vislumbra como líder en nuestra comunidad.





PRCCFL VISITA LAS OFICINAS DE DR SHERMAN EN LONGWOOD

La Cámara de Comercio de Puerto Rico de la Florida central celebró un networking junto a otras organizaciones en las facilidades de Visual Specialists of Central Florida. Sus anfitriones, el Dr Sherman y su gerente de oficina Aiza Acevedo enseñaron sus facilidades y explicaron a los asistentes la extraordinaria labor que llevan a cabo en el área de la salud visual



SANITAS COMIENZA EN LA FLORIDA CENTRAL

Las mundialmente conocidas clínicas de salud Sanitas abrirán ocho diferentes consultorios en la Florida central antes de finalizar el año. Estas clínicas le darán servicios a los clientes de Florida Blue. El concepto y los planes futuro fueron compartidos con médicos locales en una amena presentación.



FELICIDADES A SYLVETTE

En el restaurante Garibaldi de Orlando, la conocida empresaria Sylvette Santos celebró su cumpleaños al son de mariachis y rodeada de familiares y amigos. Tu Revista Mujer se unió a la celebración y agradecemos el honor de haber sido parte de tan lindo evento.



Refinanciamientos y Realize su Compra a Bajos Costos y con Servicios de Primera

NALS #1684574

407.841.7373



- 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
- Mas 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



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

Algún Día Comienza Hoy

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



**FLORIDA
HOSPITAL**

Member of  **Adventist HEALTH SYSTEM**