

tu revista

mujer

GRATIS

| Edición #43

Inicia el período
de Inscripción
para Obamacare

La Diabetes sigue
tocando la puerta
de millones de
personas

El Cannabis
¿una droga o
un remedio
para la salud?

4 consejos
para el
cuidado de
las mascotas
en Navidad

Adelantos en el
tratamiento del
cáncer de seno

La nutrición y
la sexualidad
en la mujer

Reportaje especial:
Detrás del
micrófono

Carmen
Aub

“Actuar es mi pasión”

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

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 Barx en pacientes con esófago de Barret entre otros servicios.
- Tenemos más de 50 años de experiencia combinados de servicio y atención a pacientes.
- Nuestros médicos tienen entrenamiento académico y credenciales de instituciones como Johns Hopkins, Cleveland Clinic, Mayo Clinic, Georgetown University y Albert Einstein.
- Somos profesores en instituciones académicas locales como Orlano 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

OVIDEO

7432 Red Bug Lake Road
Oviedo, FL 32765

SAND LAKE

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

PRESIDENTE
Jackie D. Méndez
jdmendez@turevistamujer.com

EDITORA
Marcela Pinzón
mpinzon@turevistamujer.com

GERENTE DE DISTRIBUCIÓN
Samuel Ramírez

PRODUCCIÓN
DIRECTORA CREATIVO
Mariselle Butler
mbutler@turevistamujer.com

SERVICIO AL CLIENTE
Sofía Victoria Snyder
ssnyder@turevistamujer.com

IMPRESIÓN
Communicate 360

COLABORADORA ORLANDO VIVE
Dilia Castillo
Fotógrafa

FOTO DE PORTADA
Carmen Aub

CORTESÍA POR
Alex Córdova

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*

Según estudios realizados por la American Society of Clinical Oncology (ASCO), se estima que en el 2018 se diagnosticará cáncer de mama invasivo a 266 mil mujeres en los Estados Unidos. Madres, abuelas, hijas, amigas, esposas, novias y profesionales que verán comprometida su vida y la cotidianidad de todos aquellos seres queridos a su alrededor.

Cada una de ellas se convertirá en una guerrera por la vida. Y no hay condición social, raza o religión que valgan, todas sin excepción, tendrán un mismo propósito y merecen tener acceso a una educación y una atención adecuada.

La cura contra este mal no está basada solamente en tratamientos médicos. Es un conjunto de factores en los cuales cada una de nosotros tenemos un papel importante en la sociedad. Empieza por una educación preventiva, una alimentación adecuada, el manejo de las emociones y el tipo de apoyo que podemos brindar a todas las organizaciones que apoyan esta causa.

Las invito a no ver el cáncer como una enfermedad lejana. Es un mal que aqueja a nuestra sociedad y que va en incremento, lo cual nos afecta a nosotros también. Investigue de qué forma puede ser útil, entérese, (hay infinidad de maneras para colaborar), póngase la cinta rosada con orgullo y demuestre que a usted también le importa.

Aprovecho en desearles una felices fiestas y que el espíritu de la Navidad llene sus corazones.

Marcela Pinzón

Editora



Que la luz de Jesús ilumine sus hogares y lo llene de paz, amor, unidad y mucha alegría
De nuestras familias
a las de todos ustedes

tu revista **mujer**



Prefiero una vida
activa y llena de
diversión.
**Prefiero a
Orlando Health.**

Mi madre, mi padre y mi hermana fueron pacientes de cáncer y yo estuve con ellos en cada paso del camino. Cuando me diagnosticaron cáncer de seno, hace cuatro años, ya sabía qué esperar. Pero mi experiencia con Orlando Health superó mis expectativas. Con una llamada al Orlando Health UF Health Cancer Center me dieron tres citas consecutivas en un mismo lugar. Llegar a un lugar y poder hacerlo todo ahí mismo es increíble.

Hoy, mis mamografías son libres de cáncer y vivo la vida activa que amo.

Soy Peggy Sue y
Prefiero a Orlando Health.

ORLANDO
HEALTH®

UFHealth
CANCER CENTER

Conoce mi historia:

ChooseOrlandoHealth.com/PeggySue

Windermere Pediatrics
For all Your Growing Needs!



Servicios

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

Aceptamos la mayoría de los planes de seguros convencionales

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

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



CONTENIDO

Suplemento especial: Cáncer de Seno

7 Adelantos en el tratamiento del
Cáncer de Seno

Conozca Su Cuerpo:

14 La Diabetes sigue tocando la puerta
de millones de persona

Entérese:

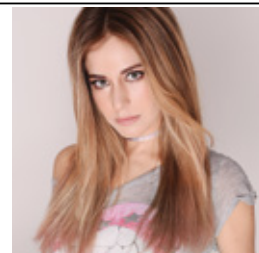
16 Inicia el período de Inscripción
para Obamacare

17 La Nutrición y la Sexualidad en la Mujer

19 El Cannabis
...una droga y un remedio para la salud

En Portada:

21 Carmen Aub
Actuar es mi pasión



Los Hijos:

26 Lesiones Deportivas en los Niños

Reportaje Especial:

31 Detrás del Micrófono



Nuestra Cultura:
36 Rafi Moreno

En Perfil:

37 Dra. Analia Caglioni

A Donde Ir:

41 Cuba:
Un Destino de Moda





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

Para consultas visite la página
www.CancerInstituteofFlorida.com
o llame al (407) 303.2024.

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

Los últimos años han traído un sin número de adelantos y tratamientos que han aumentado la sobrevivencia y el porciento de cura para pacientes con cáncer de seno, sin importar la etapa de la enfermedad. Mucho del enfoque a nivel local ha sido en mejorar la detección de lesiones a una etapa más temprano, técnicas quirúrgicas menos invasivas y por consiguiente, con menos efectos negativos a largo plazo, y nuevas técnicas de radiación. En cuanto a tratamientos sistémicos, se han desarrollado mejores quimioterapias y mejores combinaciones de tratamientos hormonales que han aumentado la sobrevivencia de nuestros pacientes.

Uno de los problemas mayores ha sido identificar qué pacientes se benefician más de la quimioterapia adjuvante que se ofrece luego de una cirugía curativa. A muchas pacientes se les ofrecía quimioterapia aunque se sospechaba que no todos las pacientes se iban a beneficiar. No había manera de saber a quien no se le debía ofrecer nuestra terapias más agresivas. Se desarrollaron modelos matemáticos para determinar el beneficio de quimioterapia, pero tenían sus limitaciones.

Gracias a la astucia de un grupo de médicos se determinó que tal vez había una manera más predecible de saber quien se beneficiaría más de la quimioterapia. Era tan importante decifrar quienes eran los pacientes que iban a obtener el mayor beneficio de las terapias más agresivas, como

Adelantos en el tratamiento de Cáncer de Seno



Continuación de la página anterior

también saber quienes son los pacientes que no necesitaban quimioterapia para poder lograr una cura de su enfermedad. Los investigadores lograron determinar un valor de recurrencia (Recurrence score) basado en una tecnología utilizando los genes del tumor para saber cuales eran los genes más comunes que determinarían el riesgo más alto de recurrencia. Al final determinaron que habían 21 genes que tenían validez y se creó una escala para guiar a los médicos oncólogos a tomar mejores decisiones con sus pacientes. Este fué el nacimiento de los estudios genómicos para pacientes con cáncer de seno.

Otros estudios genómicos se han creado y se están usando cada vez con más frecuencia. Hay estudios genómicos que usan 50 y hasta 70 genes para determinar las probabilidades de que una paciente se beneficie de quimioterapias. Algunos de estos estudios se han hecho con prospectivos que nos han ayudado a aumentar nuestra confianza para determinar el mejor tratamiento para nuestros pacientes.

Todos los avances que se han visto en la oncología son producto de años de investigación y sacrificio por pacientes e investigadores que se han dedicado a buscar terapias más eficaces. Si usted o un ser querido ha sido diagnosticado con cáncer, preguntele a su médico oncólogo si hay algún estudio clínico disponible para que lo consideren y potencialmente participen. Es de esa manera que seguiremos mejorando nuestras terapias y algún día poder llevar a todos nuestros pacientes a una cura de su cáncer.



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

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

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

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

Hay más:

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

Cuando sus pacientes necesitan más, llame a VITAS.

VITAS®
Healthcare
SINCE 1980

800.723.3233 • VITAS.com  



Maribel Andino

“El cáncer se metió con el cuerpo equivocado”



muy asustada porque pensaba que la instalación del catéter para la quimio me iba a doler y la verdad no sentí nada”.

Cada tres semanas se somete a una quimioterapia la cual empieza a las 9:00 a.m y termina a las 5:00 p.m. Ya ha superado seis de ellas y gracias al medicamento que recibe, duerme durante el proceso, *“cuando me levanto no quiero irme a casa, prefiero ir a un centro comercial y distraerme. Los síntomas de la quimio aparecen a los tres días, empiezo a sentir cansancio y no me da hambre, pero hago un esfuerzo para que la cama no me amarre, porque si eso sucede, pierdo la batalla y eso no lo voy a permitir, el cáncer puede estar seguro de que se metió con el cuerpo equivocado”.*

A La Colorada le faltan todavía seis quimios más y luego debe someterse a una operación para extirpar el tumor, pero eso no le preocupa, la enfermedad le ha enseñado lo fuerte que puede llegar a ser.

A todas las mujeres les aconseja que estén más pendientes de su salud, que por temas laborales, los niños, la pareja u otras prioridades no descuiden su cuerpo, *“lo primordial es uno mismo, pues si no estás bien no vas a poder ayudar a otros”.*

Cuando salga de la enfermedad, su objetivo es ser voluntaria y dedicar su tiempo a niños con cáncer. Sabe que esta meta no está muy lejana, pues como ella misma lo afirma: *“El cáncer vive en mi cuerpo bajo la figura de alquiler, y tiene que hacer lo que a mí me de la gana y como no paga arriendo, ¡VA PA FUERA!”.*

Por: Marcela Pinzon

Con solo escuchar su tono de voz, te das cuenta que es una mujer extraordinaria, que irradia energía positiva. Siempre con una sonrisa, no importa si está bajita de nota, las bromas nunca le faltan.

Esta Puertorriqueña radicada en la Florida desde hace 12 años, tiene tres hijas y cinco nietos entre los 12 y 3 años de edad, que son su adoración. El pasado mes de enero, se hizo una mamografía de rutina, que le salió con mucho tejido, a lo cual no se le dio gran importancia. En abril cuando se bañaba, se tocó una inflamación debajo de su brazo y al

realizarse una mamografía en 3D, se percataron que tenía una masa tan grande que no la podían operar.

“Recuerdo que cuando fui al doctor para que me diera los resultados, este me dijo que tenía dos noticias, una mala y otra buena. La mala que tenía cáncer y la buena que de eso no me iba a morir”, nos cuenta ‘La Colorada’, quien con toda la convicción afirma, que por supuesto que morir no está dentro de sus planes, pues primero tiene que ver crecer a sus nietos y sabe que Dios no la desampara.

EL PRIMER ROUND YA LO GANÓ

“Cuando me detectaron el cáncer empecé a averiguar en qué consistía el tratamiento. Estaba



Llevamos a su comunidad los mejores cuidados contra el cáncer

Florida Cancer Specialists ha desarrollado a nivel nacional una reputación de excelencia que se refleja en la compasión con la que atendemos a nuestros pacientes. Nos sentimos honrados al atender pacientes que enfrentan cada nuevo día con fortaleza, fe y valor. Nos inspiran a seguir avanzando en nuestra lucha contra el cáncer.

Orgullosos de atender pacientes en nuestros 13 centros de los condados de Orange, Seminole y Volusia.

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

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

Mudussara Khan, MD
Victor W. Melgen, MD
Kottapurath Moideen, MD
David C. Molthrop, MD
Christopher A. Sequeira, MD
Sonalee K. Shroff, MD
Yaman Suleiman, MD
Lynn Van Ummersen, MD



En los últimos 3 años, la mayoría de los nuevos fármacos contra el cáncer aprobados en los Estados Unidos fueron investigados en estudios clínicos con la participación de especialistas de FCS.



FLCancer.com

Danitza Pérez

En busca de una vida más natural

Por: Marcela Pinzon

“Estamos intoxicados, ya nada es natural. Cuando vas al gimnasio ni siquiera sudas, pasas de un aire acondicionado al otro, no respiras aire fresco y en cuanto a la alimentación, no sabes a ciencia cierta qué es lo que estás comiendo. Toda esta exposición repercute en diferentes enfermedades y a mí me salió en forma de cáncer.” Comienza diciendo Danitza Pérez.

Danitza nos cuenta que en diciembre de 2017, mientras se bañaba, sintió una bola en su seno izquierdo la cual en tres días había crecido exponencialmente. Cuando fué al oncólogo recibió la mala noticia y la operaron en enero. El doctor había programado nueve quimioterapias, pero su cuerpo respondió tan bien al tratamiento que apenas hizo cuatro y hace un mes, los últimos exámenes demostraron que ya estaba curada.

La prevención y la cura del cáncer es un estilo de vida y se inicia recuperando la alimentación del pasado, que consistía en gran cantidad de verduras y frutas, carne de animales silvestres, cero azúcar y cero harinas. Los alimentos procesados, las bebidas endulzadas, las grasas trans, todas las formas de azúcar y cualquier tipo de alimento que contenga o esté contaminado con xenoestrógenos promueven el desarrollo del cáncer.

“Leí muchos artículos en internet, empecé a seguir a autoridades en la materia como Susan Powell y el oncólogo Alberto Marti Bosch. A quienes están pasando por este proceso les recomiendo inmensamente consultarlos”.

Sus consejos

“Tomo batidos de jugos verdes que ayudan a oxigenar el organismo. Mezclo en el extractor de jugos brócoli, coliflor, espinaca, manzana verde, pepino, jengibre y apio. Todo orgánico. Para desinflamar y para evitar la retención de líquido mezclo sábila, pepino, piña y jengibre. Otra mezcla que me encanta es zanahoria, remolacha, cristal de sábila y un toque de jengibre”.

Nos cuenta también que consume vitamina C y vitamina D en altas dosis y que en su habitación tiene un purificador de aire.

En resumen se trata de reinventarnos, hacer un alto en el camino, investigar, aprender y volver a nuestras raíces para descubrir qué es lo que verdaderamente necesita nuestro cuerpo. Es claro que nos pide un cambio.



COLÁGENO

El reparador y rejuvenecedor del cuerpo

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

20%

DE DESCUENTO

ANTI AGING-3

Colágeno-3
Collagen
Type I, II, III

DR. VENESSA
CLINICALLY FORMULATED FOR
CELL REPAIR AND FIRMER
YOUNGER LOOKING SKIN

DR. VENESSA

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

1204 E. Vine St.
Kissimmee, FL 34744
407.931.0557

Dermopigmentación para olvidar el cáncer de mama

Por: Marcela Pinzon

Sobrevivir a un cáncer de mama, es un proceso doloroso, difícil y lleno de sacrificios que deja marcas en la piel y en el alma. Andrea Schlenker, esteticista médica, dermopigmentadora, y especialista médica facial y correctiva, enfocó sus conocimientos en ayudar a esas luchadoras por la vida y enaltecer el género femenino.

"El cuerpo de la mujer es hermoso, perfecto en cada uno de sus detalles, por eso es tan doloroso para mí, encontrarme con trabajos de areolas, -que es la fase final de la reconstrucción de mama-, realizados con tan poca dedicación y amor. Para ayudar a disminuir esas marcas interiores y exteriores que deja esta enfermedad, me especialicé en aureola tridimensional con efectos realísticos a base de manejo de color y asimetría" explica Andrea.



Esta colombiana, radicada desde hace 18 años en Estados Unidos, durante su experiencia laboral con médicos cirujanos, descubrió las diferencias existentes en los múltiples tipos de piel al momento de cicatrizar y sanar. *"Fue esta mi inspiración para incursionar en las técnicas existentes que disimula, disminuye y optimiza la apariencia de cicatrices o marcas post quirúrgicas en la piel. La dermopigmentación ayuda a mejorar la apariencia, y por ende la autoestima de las personas."*

¿EN QUÉ CONSISTE ESTA TÉCNICA?

Para Andrea, la piel es un lienzo en blanco. Las dermopigmentaciones una combinación de color, herramientas, procesos, detalle y amor. Para el resultado, se requiere de conocimientos médicos, de teoría del color y sensibilidad

artística. La piel se pigmenta a través de la punzación con agujas cargadas de color, depositándolo en las diferentes capas para generar volumen y efectos tridimensionales. Es un proceso de mucho detalle, paciencia y tiempo.

"No es simplemente dibujar sobre la piel, se debe tener mucho cuidado con la posición de ésta sobre el seno, según la simetría corporal de cada paciente. Muchas de las mujeres que he tratado han llegado a mí por corrección de asimetría o por falta de pigmentación o detalle realístico" nos cuenta Andrea.

El deseo de las pacientes que la visitan es que sus senos se vean lo más reales posibles, y su meta en cada procedimiento que realiza, es que se puedan mirar al espejo y se sientan como lo que son: mujeres hermosas y luchadoras.

UN ESPACIO PARA SANAR

"La mujer que ha salido triunfante de esta enfermedad, tiene muchos conflictos emocionales, tristezas, miedos, frustraciones y vacíos que en la mayoría de los casos no sanan simplemente con una intervención física. Mi consultorio no es sólo un lugar estético, es un espacio para conversar, escuchar y ayudar a sanar a través de la exteriorización de los problemas. Soy una amiga, una mujer que las entiende, las valora y que se siente inmensamente complacida y recompensada con sus sonrisas y expresiones de felicidad, cuando ven el resultado de mi trabajo" puntualizó.

Academy Founder and Trainer, para información llame al Tel. 407-692-8406, o escriba al email: Info@tlcpermanentmakeup.com. Visite www.tlcpermanentmakeup.com

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



Por Robert M. Rey, MD, MPP
 Cirujano Plástico
 Tel. (407) 493-8783



Los Implantes

El cáncer de mama es una verdadera epidemia en el mundo. En la década de 1980, cuando estaba en la escuela de medicina, el cáncer de mama era un problema que generalmente afectaba a las mujeres mayores de 50 años. Hoy vemos esta enfermedad también en mujeres jóvenes de veintitantos años, o incluso menos.

Entonces, ¿qué ha cambiado? ¿Qué está causando el aumento increíble en el número de casos de esta enfermedad? A demás de la genética, que sigue siendo uno de los principales factores, el estrógeno ha sido el principal factor que contribuye al aumento en el número de casos. En primer lugar, la comida moderna incluye muchos alimentos que contienen altos niveles de estrógeno, como la leche, el trigo, el maíz y muchos otros. Además, las células de grasa producen estrógeno y, a medida que la población tiene sobrepeso y es obesa, todas las mujeres en estas condiciones han experimentado un aumento significativo de estrógeno en sus cuerpos.

Cuando se diagnostica cáncer de mama, especialmente en su primera etapa, que presenta lesiones de menos de dos centímetros, la posibilidad de curación es casi del 100%. Para hacer una sola comparación, ¡un melanoma (cáncer de piel) puede matar en semanas!

El diagnóstico se realiza tocando los senos, con mamografía, ultrasonido, en exámenes regulares que deben realizarse a la edad de 35 años y se deben repetir cada año después de eso.

Dependiendo del tipo y tamaño del tumor encontrado, la reconstrucción mamaria se puede hacer de varias maneras. En las lesiones pequeñas, la reconstrucción se realiza durante la cirugía para extirpar el tumor. En los casos de tumores más grandes que se han diseminado a áreas más grandes, la mama se puede extirpar parcial o totalmente, y eso requerirá el uso de implantes para su reconstrucción. La reconstrucción puede involucrar no solo la parte interna del seno, sino también el pezón. En algunos casos, el pezón ya no se puede usar, pero se puede reconstruir o incluso simular, usando un tatuaje para crear un pezón "falso". La mayoría de las cirugías de reconstrucción mamaria logran excelentes resultados, ¡creando un aspecto natural!

Reconocido internacional como

Dr. 90210

El Dr. Rey no solo es un artista, es cirujano, científico y autor. Ha participado en varios medios como consultor médico y para la película nominada al Academy Award™ "SEVEN" También ha participado en documentales médicos como "Plastic Surgery".

Ahora tenemos la oportunidad de conocer a Dr Rey aquí en Orlando y beneficiarnos de su experiencia y de su famosos procedimientos

Robert M. Rey, MD, MPP
 Cirujano Plástico de Celebridades
www.drrobertrey.com
 100 North Dean Road, Orlando, FL 32825

EXPLORE LOS MEJORES PROCEDIMIENTOS DE CIRUGÍA PLÁSTICA REALIZADOS POR EL DR. REY:

- Aumento de senos
- Levantamiento de Senos
- Labioplastia
- 'Tummy tuck'
- Reducción de Senos
- Rinoplastia
- Liposucción
- Aumento de Glúteos

Pacientes Reales

ANTES	DESPUES
ANTES	DESPUES
ANTES	DESPUES

Financiamiento Disponible
407.493.8783

El doctor habla español

Frecuente Dolor en el Antepie

Neuroma / Metatarsalgia



Andres Pérez, DPM, FCFAS

Podiatra
ORLANDO FOOT
AND ANKLE CLINICS

Para consultas puede llamar al
407.423.1234 ó visitar la página
www.OrlandoFoot.com



El pie está conformado por 28 huesos los cuales se articulan muy bien entre ellos y son responsables de movilizar el cuerpo, soportar el peso durante la marcha y carga estática.

En el antepie después de los dedos, tenemos unos huesos largos que ocupan la mitad delantera de su pie y estos se llaman metatarsianos. Entre cada metatarsiano se ubican los nervios que proveerán la sensibilidad a los dedos del pie. Estos son llamados nervios intermetatarsianos, los cuales son responsables de documentar el dolor del antepie.

El Dolor en el antepie (o zona delantera del pie)

El dolor puede provenir de una de las muchas estructuras presentes en el antepie, éstos son: huesos, nervios, músculos, tendones y ligamentos. Las estructuras que más frecuentemente causan dolor son los metatarsianos (metatarsalgia) y los nervios que corren entre ellos (neuromas).

METATARSALGIA:

La metatarsalgia es dolor en relación a los metatarsianos. Es causada frecuentemente por usar zapatos con suelas muy delgadas, tacón muy alto o por inclinación defectuosa del metatarso debido a una deformidad en los dedos o en la articulación de la falangemetatársica. Biomecánicamente esto aumenta la presión en la zona delante del pie. Si hay más presión en la cabeza del hueso, esto aumentará la presión sobre la piel que se encuentra por debajo, causando dolor e inflamación en el pie y en la articulación vecina, asociado muchas veces con formación de una zona crónicamente inflamada y con callosidades.

Estar de pie o caminar por tiempo prolongado sobre una superficie dura también podría poner más presión adicional sobre esta zona aumentando el dolor y así la incomodidad producida sería mayor. En ocasiones, si adicionalmente hay problemas de

dedos con deformidades (martillo o garra), el dolor de los metatarsianos puede aumentar. El sobre peso es también un factor importante. En algunos casos el tener un pie con un arco muy pronunciado o tener artritis puede causar dolor o metatarsalgia.

El síntoma más común es dolor en la zona delante del pie por el lado de la planta del pie. Puede sentir como si estuviera pisando una superficie rígida como "piedras en el zapato" y en ocasiones se presentan inflamación en la planta del pie, asociado o no a una callosidad.

NEUROMA

El nervio inflamado se le conoce como neuroma. Los neuromas ocurren más frecuentemente en el espacio entre el tercer y cuarto dedo o entre el segundo y tercer dedo del pie.

Usar zapatos con taco alto o zapatos muy ajustados pueden causar un neuroma. Calzado que es muy angosto o muy en punta, comprime los huesos en la parte delantera de su pie. Zapatos con taco alto aumentan la presión en los extremos de los huesos del pie, aumentando la posibilidad de inflamar el nervio, o en casos de deportistas o bailarines que continuamente tiene cargas excesivas en el antepie.

SINTOMATOLOGIA:

Es manifestado más comúnmente entre los dedos. Y se manifiesta con dolor tipo choque o sensación de corrientazo que puede dormir el dedo afectado o hacerlo hipersensible. Lo más común es sentir dolor en la parte delantera del pie entre los dedos. El dolor comienza en general en forma paulatina, pudiendo ser de características punzantes. Puede sentir como

si tuviera una piedra u objeto entre los dedos del pie. Puede también tener hormigueo o sensación de electricidad entre los dedos o en un dedo en especial. Los síntomas pueden ocurrir después de estar sentado o de pie largo rato, o luego de caminar por un período de tiempo. En ocasiones las personas describen que sacarse los zapatos y frotarse los dedos del pie podría aliviar los síntomas.

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

Su médico podiatra cirujano de pie y tobillo le podrá examinar y determinar si el dolor proviene de los metatarsianos, de los nervios o de otras estructuras, apoyado por exámenes de imágenes, como radiografías, tomografía axial computarizada o resonancia magnética de alta definición.

El tratamiento a seguir, podrá consistir en acolchonamiento de la zona, modificación de actividades y/o de calzado e infiltraciones locales. Dependiendo de la intensidad de sus síntomas y de la respuesta al tratamiento, en ocasiones, se determinará si es necesario modificar el tratamiento u optar por una solución quirúrgica con resección de la masa o neuroma.

CIRUGIA

La cirugía incluirá procedimientos sobre los tejidos blandos y óseos del pie para lograr corregir y aliviar el dolor. Después de revisar el progreso y la evolución, se determinará si la cirugía estaría indicada y es entonces que explicaríamos en detalles la cirugía, cuidados post-operatorios y posibles complicaciones.

PREVENCIÓN:

El uso de zapatos cómodos, amplios, que no pongan presión sobre los dedos del pie, y que tengan un adecuado acolchonamiento para el impacto diario de los pies sobre el piso, deberían mantener sus pies sin dolor. También será importante que cuide su peso, ya que el sobrepeso puede ser un factor desencadenante.

Principalmente si a pesar de realizar algunas acomodaciones en su calzado, persiste el dolor o más aún si se presenta una cirugía y continúa con dolor permanente, consúltenos, no espere, y con gusto uno de nuestros médicos especialistas estará listo para ayudarle.



Memories Forever

Momentos Especiales

Dilia Castillo - Fotógrafa

Bodas • Modelaje • Quinceañeros • Eventos Sociales • Baby Shower

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



Tres palabras
que definen nuestra
Atención Médica Primaria:

**Calidad
Dedicación
Conveniencia**

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

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

**Llámenos y descubra
la Experiencia IMA**



855-694-6432

www.IMAMedicalGroup.com

LA DIABETES sigue tocando la puerta a millones de personas

Por Omayra de los Santos

A pesar de los muchas campañas enfocadas en alertar a la población sobre la diabetes y cómo prevenirla, el porcentaje de personas diagnosticadas con diabetes sigue siendo muy alto cada año. Según las más recientes estadísticas que muestran los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, ahora se habla de que más de 30 millones de estadounidenses tienen diabetes.

“ Dos de 3 personas con diabetes mueren por una enfermedad cardíaca o derrame cerebral”

Esta enfermedad que causa complicaciones irreversibles, y con frecuencia mortales ocurre cuando el cuerpo no genera suficiente insulina o no puede utilizarla de manera adecuada.

La diabetes tipo 2, la más común y que afecta a más de 12 millones de "seniors", es un problema real, que de no tratarse adecuadamente puede provocar serias complicaciones de salud (incluyendo enfermedad cardíaca, derrame cerebral, amputaciones y ceguera) y eventualmente la muerte.

Cuando hablamos de diabetes nos referimos a que el cuerpo no produce suficiente insulina o las células no hacen uso de la insulina. Recuerde que la insulina es necesaria para que el cuerpo pueda usar la glucosa como fuente de energía. Cuando usted come, el cuerpo procesa todos los almidones y azúcares, y los convierte en glucosa, que es el combustible básico para las células del cuerpo. El problema surge cuando la glucosa se acumula en la sangre en vez de ingresar a las células.

Algunas personas con diabetes tipo 2 pueden controlar su glucosa en la sangre por medio de la buena alimentación y teniendo una vida activa. Pero, su médico tal vez tenga que recetarle un medicamento oral o insulina para poder alcanzar su objetivo de nivel de glucosa deseado.

Si usted recibe un diagnóstico de prediabetes, sepa que estaría en la antesala a la diabetes tipo 2. En la prediabetes, los niveles de glucosa en la sangre son mayores que lo normal, pero no lo suficiente como para considerarse diabetes. Sin embargo, muchas personas con prediabetes llegan a padecer diabetes tipo 2 en 10 años, según el Instituto Nacional de la Diabetes y Enfermedades Digestivas.

La buena noticia es que las personas con prediabetes pueden retrasar o prevenir la diabetes tipo 2 bajando de peso y realizando actividad física moderada. Ahora, si usted recibe un diagnóstico de diabetes es importante que inicie con su médico primario un buen plan de trabajo que le permita a usted mantener su diabetes bajo control y evitar o retrasar complicaciones.

Si busca un médico primario en el centro de Florida, llámenos al 855-694-6432 para pautar un recorrido por uno de los centros médicos y de bienestar de IMA Medical Group. Actualmente, IMA cuenta con más de 70 médicos dedicados y comprometidos con un cuidado médico integral enfocado en el adulto mayor.

OSTEOARTRITIS



Por Roberto Pancorbo, MD

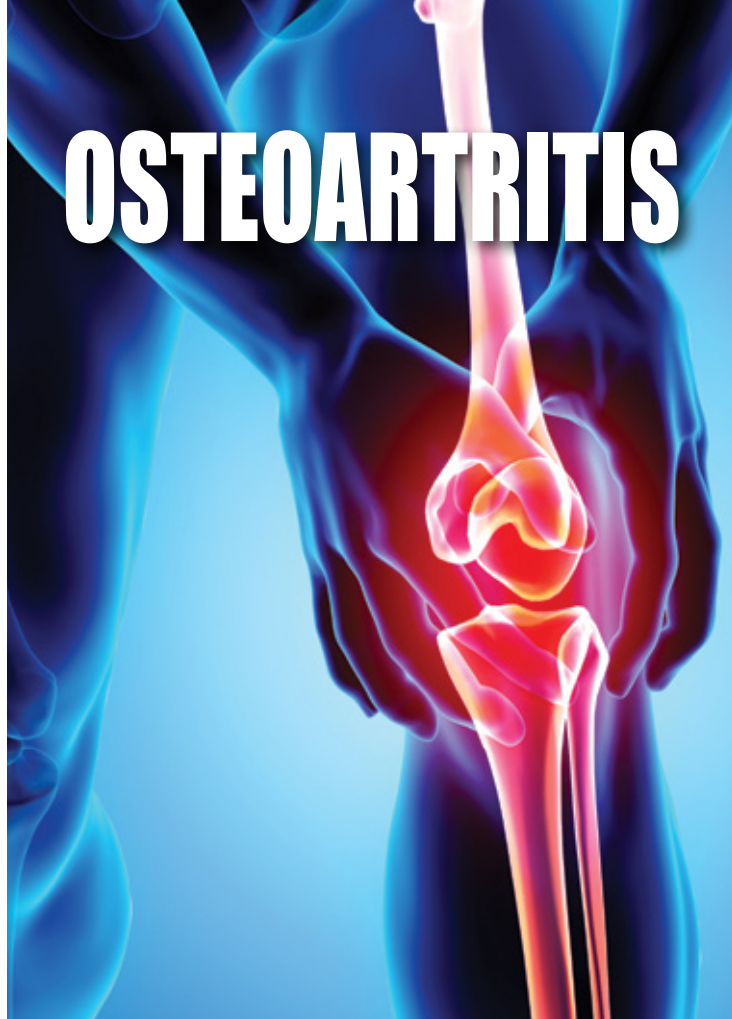
Reumatólogo
Bond Clinic PA, 500 E Central Ave, Winter Haven, FL 33880
Tel. (863) 293-1191

De los sobre 100 tipos de artritis conocidos, la osteoartritis es por mucho la condición más común que afecta las coyunturas. La misma puede afectar cualquier articulación del cuerpo, mayormente manos, rodillas, caderas cuello y espalda baja. La condición es común en adultos mayores de 65 años. Otros factores de riesgo incluyen el sobrepeso, factores genéticos, el sobre uso de las coyunturas o historial de trauma.

El síntoma más común de osteoartritis es el dolor, el cual tiende a empeorar con el uso de la coyuntura. Además, los pacientes pueden notar rigidez articular en las mañanas. Otros síntomas incluyen hinchazón, dificultad para mover la coyuntura o debilidad. Con el tiempo, las coyunturas afectadas pueden desarrollar deformidades. Usualmente, el diagnóstico es hecho a través del historial y examen físico, y en ocasiones con la ayuda de pruebas radiográficas y pruebas de sangre que ayudan a descartar otros tipos de artritis.

Aunque la osteoartritis no tiene cura, hay varias intervenciones disponibles para controlar los síntomas. El ejercicio regular ayuda a aliviar el dolor y la pérdida de peso en personas obesas es recomendada. Hay varias dietas anti-inflamatorias que su médico le podría recomendar. La terapia física y ocupacional son muy efectiva en ciertos casos y la acupuntura ha mostrado beneficios en algunos estudios.

Los medicamentos tradicionalmente utilizados incluyen acetaminophen y anti-inflamatorios no esteroideos orales o topicales. Otros agentes como la duloxetina son utilizados y varios están siendo investigados. Por sus posibles efectos secundarios, es importante que los mismos sean recetados y monitoreados por su médico. Las inyecciones intra-articulares son otras opciones utilizadas.



El periodo de inscripción para seleccionar, mantener o cambiar su seguro médico, **ES AHORA.**



15 de diciembre de 2018 es el último día de inscripción

nueva cobertura comienza el 1ro de enero de 2019

¡Porque su salud es nuestra prioridad!



Es recomendable que evalúe sus opciones con un experto que le ayude a elegir el apropiado plan para usted. Nuestros agentes están a su disposición en seis diferentes localidades. Con todos los cambios surgidos en el mercado de planes de salud puede ser un poco confuso entender cual es el adecuado para usted y su familia. Permítanos ayudarle.

Llámenos hoy mismo.

1-888-201-2744

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

HAINES CITY
2550 US HIGHWAY
17/92 N. UNIT H
HAINES CITY, FL 33844

LAKELAND
1500 LAKELAND HILLS BLVD.
SUITE #5
LAKELAND, FL 33805

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



KISSIMMEE
1523 E. OSCEOLA PKWY.
KISSIMMEE, FL 34744

LONGWOOD
2017 US 17/92
LONGWOOD, FL 32750

Inicia el periodo de inscripción para OBAMACARE

Por: Vilma Quintana,
Gerente de Programas Estratégicos de Florida Blue

El 1ro. de noviembre inicia el periodo de inscripción abierta para el Mercado de Seguros Médicos (Obamacare). La buena noticia para aquellos que necesitan renovar su plan de salud o adquirir uno nuevo, es que esta vez, no hay grandes cambios.

PARA QUE NO PIERDA ESTE BENEFICIO, SIGA ESTOS CONSEJOS:

- **Inscríbase antes del 15 de diciembre**
El periodo de inscripción abierta, inicia el 1ro. de noviembre y culmina el 15 de diciembre. No se podrá esperar hasta Año Nuevo para obtener o cambiar de plan. Para evitar apuros, hágalo temprano y seleccione un plan antes del día de Acción de Gracias.
- **Actualice los documentos financieros**
Más del 80% de las personas con planes del Mercado de Salud, reciben ayuda financiera. Es vital que actualice su información financiera y provea prueba de ingreso reciente, si es requerida. Ignorarlo puede resultar en que pierda la ayuda para pagar su prima mensual.
- **Compare y conozca sus opciones**
Los médicos, hospitales y farmacias no son iguales para todos los planes, aunque sean de la misma compañía aseguradora. Los co-pagos, deducibles y coaseguros también pueden tener grandes variaciones; además, los planes pueden cambiar de un año a otro. Es importante que conozca cuales proveedores están en su red y cuales serán los costos para su bolsillo. También debe prestar atención a cualquier cambio en los planes existentes para el 2019. Por ejemplo, Florida Blue ofrecerá planes con \$0 de co-pago en todos sus planes del Mercado de Seguros si visitan un doctor de las clínicas Sanitas.



El comprar un seguro de salud puede ser abrumador. Nuestro personal en los Centros Florida Blue, le pueden ayudar a adquirir el plan indicado, solicitar ayuda económica y responder al cuestionario.



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

Tales como...

- \$880 - \$1,000 en "Over the Counter" anual
- \$2,500 extra para servicios dentales cubiertos
- \$2,500 de crédito para los aparatos auditivos
- Sistema de respuesta en caso de emergencia médica
- y mucho más...

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

Mariselle Butler

Representante de ventas con licencia

407.708.8992

La nutrición y la sexualidad en la mujer



Por Adamar González, MD

Creadora del Programa de Salud y Nutrición de Health Revolutions MD. Programas para transformar tu cuerpo a través de una sana nutrición y cambios en los estilos de vida.

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

Nosotras las mujeres somos por naturaleza seres sexuales en todo lo que hacemos, pensamos, decimos y como actuamos. Es nuestra belleza, ternura y capacidad de lidiar día a día con la familia, trabajo y entorno social lo que nos hace ser únicas en ese rol tan significativo de ser mujer. Por tal motivo, son los nutrientes que comemos una base esencial para lograr mantener el bienestar físico, hormonal y emocional que toda mujer necesita durante su vida.

Si es cierto, que estos requerimientos nutricionales pueden variar en cada mujer dependiendo su edad, condición física y/o, presencia de enfermedades crónicas (como diabetes o hipertensión). También se podría afirmar que una buena nutrición puede incrementar y fortalecer la salud sexual con variados alimentos que fortalecen la producción y funcionamiento hormonal tan significativo en la mujer. Por eso la importancia de conocer como una dieta balanceada puede mejorar tu salud física y sexual.

En cada etapa como mujeres, las hormonas juegan un papel indispensable en nuestras vidas. Desde los primeros procesos de la pubertad hasta el momento de la maternidad las hormonas favorecen cada paso con la liberación de progesterona y estrógeno. Estas también juegan un papel fundamental en las emociones, estados de ánimo y corporal de una mujer durante estos procesos. La secreción hormonal se encuentra grandemente involucrada durante la segunda etapa de nuestra vida y nos ayuda en la osificación de los huesos, regulación del sueño y la calidad de piel y pelo. La testosterona también presente en nosotras las mujeres suele presentar picos durante la ovulación aumentando el deseo y por lo tanto la fertilidad.

Los alimentos que favorecen la producción de hormonas especialmente a la mujer deben pertenecer a los principales grupos de



alimentos diarios. Entre ellos se encuentran los hidratos de carbonos, grasas y proteínas. Son los hidratos de carbono, el grupo de alimentos que aportan con mayor facilidad energía ya que se convierte rápidamente en glucosa. El ideal es elegirlos enteros como el arroz integral, el amaranto y la quinoa. Y evitar los refinados ya que disminuyen la testosterona y reducen el deseo sexual. Se recomienda consumir las frutas y verduras preferentemente crudos para favorecer el consumo de antioxidantes y cuidar la fluidez de la sangre y mejorar así la irrigación sanguínea a los órganos sexuales. Las grasas son productoras directas de hormonas, pero se requiere su consumo con moderación y con una alta calidad y que no sean saturadas. Las grasas deben incluir alimentos ricos en Omega 3 y aceites extra puro virgen para que la producción hormonal sea efectiva y duradera. También es importante consumir nueces, las almendras, las pepitas, el coco, el aguacate, ajonjolí. Es importante evitar las grasas transgénicas como la margarina, los alimentos fritos y los aceites vegetales calientes, ya

que estos producen una oxidación celular y disminuyen la circulación a los principales órganos sexuales. Las proteínas son de gran importancia para el mantenimiento de la masa muscular, la producción de la serotonina un neurotransmisor relacionado con los estados de ánimo y las emociones. Las vitaminas y minerales que se encuentran en las frutas y vegetales proporcionan los nutrientes indispensables para mantener la energía dentro de las células y evitar la fatiga y cansancio corporal. Por lo tanto cada grupo de alimentos proporciona diversos nutrientes para que las características sexuales femeninas se mantengan vigente durante la vida.

Si deseas consumir una dieta que favorezca tu sexualidad o simplemente te haga sentir con más energía y bajos de peso mientras disfruta de cada bocadito, ven y acércate a el primer programa de nutrición y salud de Health Revolutions MD. diseñado individualmente basado en tus necesidades nutricionales y cambios de vidas necesarios para tu bienestar y sobre todo, felicidad.

Clínicas de Servicios Legales en Orlando

Por: Licdo. Anthony Suarez

Recientemente creamos una firma de abogados sin fines de lucro llamada The Legal Services Clinic del Puerto Rican Bar Association, Inc. Después del huracán María decenas de miles de puertorriqueños y ciudadanos de St. Thomas y el Caribe vinieron a Florida para evitar las dificultades en las que estaban las islas. El Colegio de Abogados de Puerto Rico de Florida, del cual yo era presidente, se dió cuenta que muchas de las personas que inmigraron no tenían poder adquisitivo y que sí traían consigo una serie de problemas legales que había que atender y que las organizaciones de servicios legales normales no podían hacerse cargo por estar sobrecargadas. El Colegio de Abogados ya había ayudado con éxito a 32 estudiantes de derecho puertorriqueños a salir de la isla y completar un semestre en universidades estatales de derecho de Florida, NY y Pennsylvania. Pagamos por sus viajar, por sus alojamientos y trabajamos con las escuelas para asegurarles la exención en la matrícula. Ahora surgió un desafío mayor, ayudar a las docenas de abogados que nos llamaron para ayudarlos, a medida que la economía de Puerto Rico colapsó y los abogados se volvieron desempleados.



La creación de la "clínica" tuvo dos objetivos muy importantes. Brindar servicios legales a personas que no pueden pagar un bufete de abogados como el mío, y proporcionar empleo a abogados de Puerto Rico que vinieron a nuestro estado con la esperanza de convertirse en miembros del Colegio de Abogados de Florida. Hemos logrado ambos objetivos, con oficinas en Miami y Orlando, y empleando a abogados a tiempo completo y otros a tiempo parcial. Ya hemos empezado a ayudar en casos de divorcio, custodia, tutelas, delitos menores, violencia doméstica, ejecuciones hipotecarias y desalojos. Hemos realizado más de 100 consultas en tan solo 6 meses. También hemos establecido conexiones con los principales donantes y proveedores de servicios para asegurar que la clínica se mantenga en el futuro y así poder continuar ayudando a tantas personas que no pueden pagar un abogado y uno que entienda su idioma. Para mas información puede llamar al 407-900-2065.

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

EL CANNABIS

¿Una droga o un remedio para la salud?

Por: Marcela Pinzon

En los últimos años, algunos países, han legalizado el consumo de cannabis con fines medicinales y otros empiezan a contemplar la posibilidad. Lo cierto es que esta planta que a simple vista parece inofensiva, ha generado toda clase de investigaciones y controversias que, dependiendo de su finalidad y el modo en que se consume, puede ser buena o mala para el ser humano.

Se conoce como Marihuana a las hojas secas del Cannabis Sativa. La principal sustancia activa de esta planta es el THC (Tetrahidrocannabinol). Cuando se ingiere como droga, se introduce en el cuerpo con efectos secundarios, pero si se consume como medicina, se ha demostrado su capacidad analgésica frente a los síntomas de enfermedades graves como el cáncer, el SIDA o la esclerosis. Dos caras totalmente opuestas.

¿UNA DROGA PERJUDICIAL?

Cuando se fuma, sus efectos comienzan casi de inmediato y persisten de una a tres horas, el THC pasa desde los pulmones al torrente sanguíneo, donde es distribuido al resto del cuerpo, incluido el cerebro.

Tanto el uso como el abuso de la marihuana, no solo influyen en la memoria o el aprendizaje, sino también en las emociones, la coordinación motora, el sistema inmunológico o el ritmo cardíaco. Cuando hablamos de la marihuana como una droga y no como un remedio, es mejor no esperar nada bueno de ella.

Según un estudio realizado por el profesor Wayne Hall, del King's College de Londres y la Universidad Queensland de Australia, sobre los efectos que tiene la marihuana en la salud, quienes empiezan a consumirla en su adolescencia están más expuestos a desarrollar dependencia, episodios psicóticos o problemas de memoria. También indica que uno de cada seis adolescentes crea dependencia a la droga y que además su desarrollo intelectual se ve afectado, pues tienen un menor rendimiento escolar.


¿UN REMEDIO MILAGROSO?

Se dice también, que la acción de los principios activos de la planta (cannabinoides) pueden ser útiles para tratar una amplia variedad de enfermedades y síntomas, por lo que muchos países ya han legalizado su uso con fines medicinales, por sus propiedades antiinflamatorias, analgésicas, anti convulsivos, anti náuseas y anti vómito entre otras.

No todos los casos logran el mismo grado de respuesta positiva, pero las enfermedades en las que pueden evidenciarse beneficios son:

- Epilepsia
- Parkinson
- Alzheimer
- Esclerosis Múltiple
- Síndrome de G. Tourette
- Autismo
- Enfermedad de Crohn y otras enfermedades intestinales inflamatorias
- Náuseas – Vómitos
- Anorexia – Caquexia
- Ansiedad
- Psicosis
- Fibromialgia
- Osteoporosis
- Efectos secundarios de la quimioterapia
- Acompañamiento de la radio y quimioterapia
- VIH-SIDA y Sind. Consuntivo

Esencias, ungüentos, aceites y pastillas son algunas de las presentaciones de esta planta a la que muchos denominan como milagrosa, aún cuando todavía falta mucho por comprobar. Sin embargo, dado que el nivel de riesgos del uso medicinal del Cannabis y los cannabinoides es bajo, las personas interesadas pueden explorar esta posibilidad con productos que tengan control de calidad, composición conocida y con el acompañamiento profesional adecuado.



POSITIVE
CONNECTIONS FOUNDATION
"Roads To A Better Tomorrow"


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

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

Sigamos en



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

NALS #1684574

407.841.7373



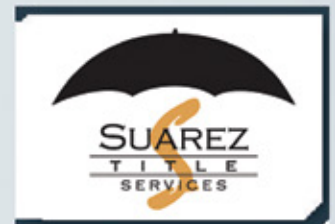
- NMLS# 1694574
- Préstamos VA
- Préstamos FHA
- Asistencia para Primeros Compradores
- Financiamiento por el Propietario



- 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

En Portada

Carmen Aub

"ACTUAR ES MI PASIÓN"

Por Marcela Pinzón

Esta despampanante rubia, es una mujer en constante evolución, y como ella misma lo afirma: *"Busco siempre la manera de lograr mi mejor versión, incluso si eso implica enfrentarme a mis defectos, y aunque a veces puede ser un poco doloroso, es algo que todos tenemos que hacer"*.

A pesar de su fama, es una mujer muy aterrizada. Ser actriz le ha enseñado a no juzgar; ponerse en distintos zapatos y situaciones le recuerda que no sabemos nada del otro, de donde vienen, porqué actúan de una forma determinada o toman ciertas decisiones, *"los personajes que hago me ayudan a volverme otra vez humana, me encanta que las personas se puedan identificar conmigo, me gusta sentir, porque me recuerda que estoy viva y cuando actúo voy pasando por distintas emociones"*.

Es consciente que la actuación requiere de muchos sacrificios, pero ella no los llama así, porque son los que le han ayudado a surgir en cada fase de su carrera. Y aun cuando se ha perdido de fechas importantes como cumpleaños, graduaciones y hasta funerales, por estar trabajando, todo ese esfuerzo es lo que la ha llevado al éxito. *"Cuando era chavita, también en algún momento tuve que escoger entre el amor y mi sueño, y escogí lo segundo. Creo que en todas las profesiones tenemos que hacer cierto esfuerzo, pero al final del camino, cien por ciento lo vale"*.

"Nada puede llamarse sacrificio si estás luchando por tu pasión y para mí eso es la actuación, se convierte en un placer, lo disfruto al máximo". También nos cuenta que le encantan las personas apasionadas, con ganas de más, que le sumen y con las que pueda aprender cosas nuevas todo el tiempo.

Carmen busca un hombre que además de lo obvio, **-que la respete, la quiera y tenga buen sentido del humor-**, comparta con ella la misma visión de la vida, para que así puedan crecer y evolucionar juntos.

SIN FILTROS

Considera que las redes sociales pueden ser una herramienta de doble filo, *"La gente utiliza las redes para publicar una vida que no es real. Yo procuro mostrar que hay días buenos y malos. Puedo usar filtros y maquillajes que te hacen ver divina, pero también muchas veces me levanto y subo fotos así, tal cual y no pasa nada, soy humana"*. Y aun cuando hay que tener mucho cuidado porque se puede mal interpretar lo que se publica, es un medio muy eficaz que la une con sus fans.

Carmen ya alcanzó el éxito, pero es consiente que eso no significa que haya logrado todas sus metas. Quiere hacer más cine, protagonizar una película, poder actuar en una serie de drama, en una de comedia e incluso en una de terror; demostrarle a su público que puede ser lo suficientemente polifacética y no encasillarse en un solo personaje.

Continúa en la siguiente página...



Un consejito de belleza

"El chiste es tomar mucha agua y encontrar un balance. Si te gustan los postres como a mí, no comer un postre diario, pero tampoco dejar de vivir. Ocuparnos de pensamientos positivos, creer en nosotros, decirnos cosas bonitas, aplaudirnos cuando hacemos algo bueno, no ser tan duros con nosotros mismos, por que eso se refleja también en la belleza".



CALENDARIO

12 . 01 . 18 | 7 pm Black Tie

Hyatt Regency Orlando
9801 International Drive
Orlando, FL 32819



Los de Puerto Rico | Monneta & Rock | Miano Los Gemelos de la Salsa | Alquirín & La Sonora

Medical Missions

A Christmas To Remember

COAMED

6th Annual Fundraising Gala

Tickets & Info
Send Text to 41444 and type Coamed2018
or coamedgala2018@gmail.com
www.coamedfoundation.org



OPERA INSIGHTS LUNCHEON
VIERNES | 30 DE NOVIEMBRE A LAS 11:30 a.m.
Enzian Theater, 1300 S Orlando Ave | Maitland, FL

SÁBADO | 8 DE DICIEMBRE, 2 P.M. & 7:00 P.M.
DOMINGO | 9 DE DICIEMBRE, 2:00 P.M.
Dr. Phillips Center For The Performing Arts Alexis & Jim Pugh Theater

VIERNES | 14 DE DICIEMBRE, 5 P.M. & 7:30 P.M.
Atlantic Center for the Arts
1414 Art Center Ave. | New Smyrna Beach, FL

Se requieren reservaciones

MVP Productions
407-312-2588

Walmart

...presentan a:

Harold Hernández
"Trapiche"
y **Christopher Rivera**
(ganador De la Voz kids y Idol Kids Puerto Rico)

en:



"Mary Poppins Returns" de Disney es un nuevo musical y secuela de la original película rodada en 1964. Mary Poppins regresa para ayudar a la próxima generación de la familia Banks a encontrar la alegría que falta en sus vidas tras una pérdida personal. Emily Blunt interpreta a la niñera perfecta con habilidades mágicas que convierten cualquier tarea ordinaria en una aventura inolvidable y fantástica, y Lin-Manuel Miranda interpreta a su amigo Jack, un farolero optimista que ayuda a llevar la luz y la vida a las calles de Londres.

La película se estrena en los cines a mediados de diciembre. Sin duda no podemos dejar de verla

Sueño de Navidad
El Gran Concierto

Sábado, 15 de Diciembre, 2018



Venue on the Lake, The Maitland Civic Center
puertas abren a las 6:00pm concierto a las 8:00pm
641 South Maitland Ave., Maitland, FL 32751
Información y boletos 407-312-2588

"This event is neither sponsored nor endorsed by the Venue on the Lake - The Maitland Civic Center"
Nos reservamos el derecho de admisión.

ORLANDO BALLET
ROBERT HILL, ARTISTIC DIRECTOR

THE NUTCRACKER



Las presentaciones se llevarán a cabo en el Walt Disney Theater del 7 al 16 de diciembre. Los tickets los puede adquirir en <https://www.drphillipscenter.org/events/tickets/2018/the-nutcracker/>

Sponsored by SONNY'S BBQ, Disney, ORLANDO HEALTH

DEC 7-16



IREN SPA FITNESS & WELLNESS CENTER

YOUR PREMIER TRAINING & WELLNESS CENTER

- State-of-the-Art Fitness Training Facility
- Specialty Fitness Equipment
- Weights & Strength Training
- Interval & Cardiovascular Training
- Hydro-Massage Beds
- Nautilus Showers
- Himalayan Salt Rooms

Our training programs are customized to your fitness level and goals, blending cardio and strength training in a fun, engaging circuit-style workout. Enjoy one-on-one training, couples/friend training, or join in on our group fitness classes to maximize your results!

IREN SPA FITNESS CENTER RULES

- Speak Only Positive About Your Body
- Always Give Your Best Effort
- No Guilt or Shame
- Shift Focus to Goals + Self-Care
- Celebrate Your Victories
- Support & Inspire Others
- Be Mindful



Iren and her first client
and very good friend
Cecilia Barber

FITNESS CENTER HOURS

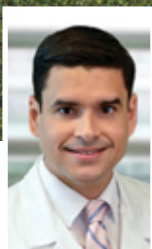
Monday	9am - 7:30pm
Tuesday	9am - 7:30pm
Wednesday	9am - 7:30pm
Thursday	9am - 7:30pm
Friday	9am - 1pm
Saturday	9am - 1pm
Sunday	By appointment only



1188 Commerce Park Drive, Suite 2003 Altamonte Springs, FL, 32714

407-406-3115 www.irenspallc.com

Lesiones deportivas en los niños



Por William Félix, MD, CAQSM
Ortopeda
Florida Hospital Health Park
Lake Nona

Para obtener más información o programar una cita con el Dr. Félix, llame al 407-930-7801 o visite FHMedicalGroup.com.

El disfrute de poder ver a tu hijo en el campo se magnifica porque sabes que está desarrollando destrezas sociales y salud física mientras hace lo que le apasiona. Y con la intención de que todos se diviertan, los padres intentan hacer lo que sea necesario para mantener a sus jugadores saludables y fuertes.

HUESOS FLEXIBLES

Se espera que ocurran pequeños rasguños, torceduras y moretones, pero hasta la mitad de los niños experimentarán una fractura de hueso mientras practican deportes. "Los cuerpos de los niños siguen creciendo, por lo que sus músculos y huesos son diferentes de los adultos", dice William Félix, MD, CAQSM, un médico de medicina deportiva en Lake Nona.

"La buena noticia es que sus huesos pueden sanar más rápido. Esto significa que a menudo la ruptura puede cubrirse con yeso para sanar sin necesidad de cirugía". Aunque piense que un hueso roto se notará fácilmente, los huesos de los niños son más flexibles y es muy raro que se rompan claramente. "Caer sobre el antebrazo y crear fracturas finas es muy común en los niños activos", dice el Dr. Félix. "Un niño todavía puede mover su brazo y funcionar normalmente, pero si tiene dolores continuos que, por ejemplo, los mantienen despiertos por la noche, llévelo para una radiografía".

UN ESGUINCE MAL CURADO...

Las lesiones deportivas más comunes que enfrentan los niños son esguinces o distensiones (desgarros), que no son tan graves, pero no deben ignorarse. "Un tobillo torcido puede no parecer un gran problema, pero cuando resulta en la inestabilidad del tobillo a largo plazo, puede mantener a los jóvenes fuera del ejercicio", dice el Dr. Félix. "Algunos tratamientos para los atletas juveniles se han mostrado prometedores en la prevención de lesiones de tobillo, como un programa de entrenamiento de equilibrio y tobilleras con cordones".

La recuperación de un esguince o distensión a menudo se resume con el acrónimo PRICE (en inglés):

- Protect (Proteja el área)
- Rest (Descanse)
- Ice (Aplique hielo al área afectada)
- Compress (Comprima el área)
- Elevate (Eleva)

¿QUIÉN CORRE EL MAYOR RIESGO?

Los varones tienden a romperse los huesos con más frecuencia que las niñas, 50 por ciento más a menudo, según un estudio. Cuando se trata de lesiones de rodilla, las atletas enfrentan un riesgo mucho más alto. "Tienen ocho veces más probabilidades que los niños de romperse un ligamento importante que mantiene la rodilla en su lugar, llamado ligamento anterior cruzado o LAC (ACL en inglés)", dice el Dr. Félix.

CUANDO UNA LESIÓN NO DEBE ESPERAR

El Dr. Félix exhorta a una mentalidad basada en "mejor prevenir que tener que remediar", cuando no se está seguro de la gravedad de la lesión deportiva de su hijo. "La diferencia entre un músculo o un ligamento roto y un hueso roto no siempre es clara. Los tres implican dolor y dificultad para mover una parte del cuerpo. Si la lesión sigue doliendo después de varias horas, vaya a atención urgente", dice. "Si su hijo no puede mover la articulación o experimenta dolor intenso o entumecimiento, debe buscar atención médica inmediata".

13 preguntas que puede hacerle a su hijo en lugar de un simple "¿Cómo estuvo tu día?"



- ¿Qué te hizo sonreír hoy?
- ¿Puedes decirme un ejemplo de algo bueno que viste hoy?
- ¿Qué hiciste que fué creativo hoy?
- ¿Con quien te sentaste en el almuerzo?
- ¿Alguien en tu clase se fue hoy?
- Dime algo que sabes hoy que no sabías antes
- ¿Te gustó tu almuerzo?
- ¿Cuál fue la regla más difícil de seguir hoy?
- ¿Si pudieras cambiar una cosa de tu día cuál sería?
- ¿Qué hizo sonreír hoy a tu maestra?
- ¿Qué le pasó que la hizo fruncir el ceño?
- Si pudieras cambiar de asiento con alguien en clase, ¿quién sería? ¿y por qué?
- ¿Qué tipo de persona fuiste hoy?

Estas preguntas ayudarán a desarrollar un dialogo ameno entre ambos. Usted sabrá como fué el día del niño y el/ella se sentirá cómodo compartiendo sus experiencias con usted.

CORONAS • IMPLANTES • BRACES • VENEERS



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

ECON DENTAL LLC
 Family, Cosmetic & Implant Dentistry

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

Examen, Radiografías, Limpieza

PRECIO REGULAR

~~\$300~~

SOLO **\$49**

*Sujeto a aprobación de crédito. Ciertas Restricciones



AHORA ABIERTO LOS SABADOS

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

321.972.8312

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

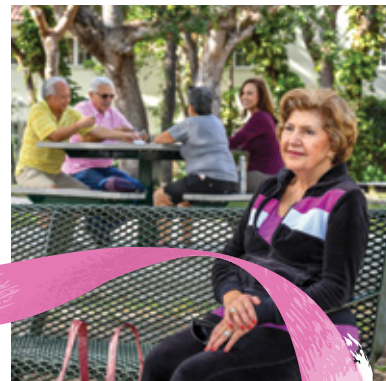
VESTIDOS CON CINTAS ROSADAS

Por Mayra Ramos Miró

Usualmente, relacionamos el color rosado con las historias de amor y la fantasía. Sin embargo, uno de los mayores retos para millones de personas, llega inesperadamente, envuelto en el simbolismo de una cinta rosada. Aunque el amor, la solidaridad, esperanza y cura son símbolos de la reconocida cinta rosada, la realidad es que ésta representa la difícil batalla diaria en contra del cáncer de seno, tanto para mujeres como para hombres.

Sin distinción de persona, clase social ni lugar de origen, el cáncer de seno llega a anunciar a los hogares de nuestros seres queridos y, a veces, también al nuestro.

Debido que a partir de los 50 años aumenta el porcentaje de pacientes de cáncer de seno, AARP provee algunos consejos que pueden ayudarte a ti o a un ser querido en la prevención o manejo de esta condición:



- **CONOCE TU CUERPO.**

Nadie mejor que tú conoce tu cuerpo. Presta atención a cualquier cambio en tu seno. Si sientes cambios en su textura, forma o puedes palpar algún nódulo, visita de inmediato a tu médico.

- **Tu médico es tu mejor aliado.**

Asiste a tus visitas médicas regularmente. Consulta tus preguntas con tu médico especialista en la detección del cáncer de seno. Lleva cabo tus mamografías y exámenes de los senos de acuerdo a sus instrucciones.

- **El cáncer de seno no es una sentencia.**

Hoy en día existen opciones avanzadas de tratamiento contra el cáncer del seno. Conversa con tu médico acerca de las mejores alternativas para ti. Si tienes dudas, busca inmediatamente una segunda opinión. Una decisión informada te ayudará a darle un mejor comienzo a tu proceso de recuperación.

- **Busca apoyo en tu familia, amigos o en organizaciones de ayuda.**

El bienestar psicológico y el apoyo de tus familiares y amigos constituye un aspecto integral en tu tratamiento. Puedes buscar ayuda profesional a través de tu médico, trabajador social o consejero espiritual. AARP ofrece talleres de apoyo para personas en búsqueda de ayuda profesional. Si deseas obtener más información, llama al 786-804-4526 o visita la página de Facebook: Café con Leche con AARP.



Orlando | Kissimmee | Poinciana | St. Cloud

Dr. Luis Sánchez, DPM
Dr. Andres Pérez, DPM
Dr. Roberto Estrada, DPM
Dr. Zachary Cavins, DPM



Noviembre es el
Mes de Concientización
sobre la Diabetes

¿Hinchazón?
¿Dolor al caminar?
¿Entumecimiento en el
pie o la pierna?

¡Hágase un chequeo hoy!

(407) 423-1234 | www.OrlandoFoot.com | 18 Localidades

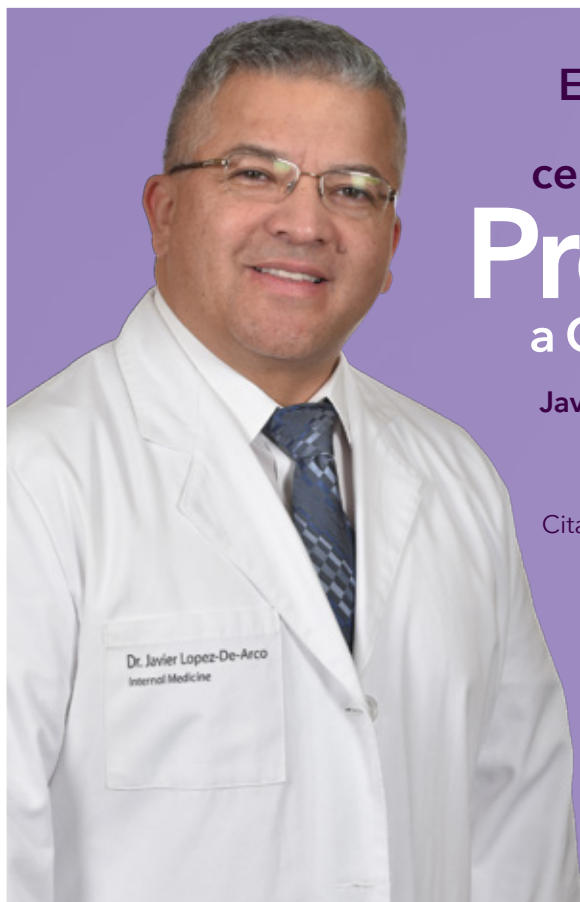
Nuestros 'seniors' en la Navidad

Por: Jackie Mendez

Nuestros mayores son parte importante de la familia y ahora que pronto será navidad queremos compartir con usted algunas recomendaciones para que ellos sientan nuestro agradecimiento, amor y respeto.

1. Envuelva a los mayores en los preparativos de las fiestas. No los deje fuera.
2. Hágalos sentirse queridos e importante. Pídele que cuenten anécdotas de cómo eran las navidades en sus tiempos.
3. Canten canciones típicas de la navidad y conocidas por ellos.
4. Pídele a los niños que compartan con ellos y les den cariño.
5. Cuide sus dietas, pero déjele comer algo especial en las fiestas.
6. No olvide sus medicamentos.
7. Verifique que el lugar sea seguro para ellos.
8. Hacerles regalos que sean de utilidad.
9. Ayudarle, si así lo desean, a peinarse de manera especial y a seleccionar su vestimenta
10. Si vive lejos, no olvide llamarlo.
11. Invítelo a que lo acompañe a hacer las compras de navidad y recuerde estacionar cerca el carro. También considere su ritmo de caminar y descansos de vez en cuando.

Algo que experimento con mis amados 'Seniors' es lo mucho que disfrutan los cruceros. Si puede, un crucero familiar con ellos es una experiencia inolvidable, lo disfrutan mucho. Ellos tienen mucho que enseñarnos y nosotros, mucho que disfrutar con ellos.



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

4 consejos para el cuidado de las mascotas en Navidad

Por Elba Santi
Propietaria de 5 Paws Hotel & Salon

En las navidades muchos recibimos visitas en nuestro hogar. A veces en medio del ajetreo natural de las fiestas y la alegría de todos, nos olvidamos de un pequeño o gran detalle: nuestras mascotas. A continuación unos consejos que esperamos sean de utilidad:

1 Es importante dejarle saber a los invitados la rutina de la(s) mascotas, como lo es quien y cuando le damos la comida, que nunca se le dá comida de la casa porque el condimento le puede hacer daño causándole colitis, diarrea, vómitos, etc.

2 Pendientes a las ¡¡¡puertas!!! Es lamentable las mascotas que se pierden o algo peor por no cerrar las puertas al entrar o salir de las casas. Por favor comparta estas sugerencias con sus invitados.



3 Si piensa viajar y no puede llevarlos, déjelos con alguien de confianza o con expertos en cuidados de mascotas.

4 Otra preocupación común en los dueños de mascotas son los fuegos artificiales. Para esto, ponga aceites con aroma de lavanda, música y un abrazo siempre le dará seguridad y los tranquilizará.

Y si se pregunta ¿que regalarle? Depende de la personalidad de la mascota y el espacio disponible. Algunas ideas son coches, ropa, meriendas para mascotas o un día de Spa. Siempre tome en cuenta la seguridad y si tiene niños en el hogar.

Recuerde, no le puede dar cebollas, condimentos, chocolates ni uvas. Y otro consejo, no regale mascotas en navidad. Es una decisión personal que requiere de un buen plan.

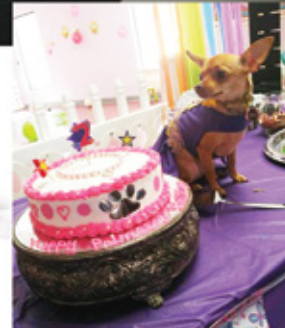


5 Paws Hotel & Salon

es una boutique de mascotas en el centro de Florida que ofrece servicios de hospedaje, preparación y venta de mascotas. Nuestra misión es proporcionar un excelente cuidado a nuestros clientes en un ambiente de primera y al mismo tiempo divertido y seguro para ellos.



Su Mascota, Nuestra Familia....



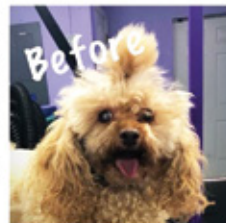
Para ofertas visite nuestro website:

www.5pawshotel.com

407-344-1006

1040 Plaza Dr. Kissimmee, FL 34743

No importa cuántas mascotas cuidemos, ya sea por treinta minutos o treinta días, estamos totalmente comprometidos a mantener nuestro estilo de cuidado familiar con cada animal que nos visita. Como parte de nuestra familia, desde el primer día, sus mascotas recibirán un cuidado individual, personalizado con todo nuestro cariño.



Detrás del Micrófono. Conoce a Nuestros Locutores

Por Cecilia Figueroa

Orlando se caracteriza por muchas cosas y entre ellas, por el talento de los locutores en nuestras emisoras locales. Ellos nos entretienen y nos informan, nos hacen reír y a veces lloramos con ellos. Conoce quiénes son estos profesionales de la radio y que tanto disfrutamos de sus voces



Sandra Carrasquillo

Personalidad radial – Ancla de Noticias Acción 97.9 FM

Lleva 34 años de trayectoria profesional en la radio en Orlando. Nacida en New York, y criada en Puerto Rico. En el 1984 llegó a vivir a la Florida donde se ha convertido en una figura influyente en los medios radiales, donde trabaja, y lleva ese compromiso de informar a su comunidad. Es Ancla de Noticias en las mañanas para Acción 97.9FM, 810AM, 100.3.3HD, también para Rumba 100.3 y FNN Hispana. Conduce el programa Florida Exclusivo, los sábados en Rumba 100.3FM. Además dirige los programas radiales de "Ellas y Su Punto De Vista" y "Mujer y Hombre De Hoy" a las 4:00PM por la 1440AM La Voz De Orlando. "Me encanta la información educativa y pasar la noticia. Muchas personas no tienen tiempo de leer y es cuando el periodismo radial informativo y educativo entra en mi radar. Me apasiona la noticia, llevar un mensaje de prevención, positivo y educativo". Felizmente casada con Cesar Hernández, con dos hijos: Alexandra y Gonzalo. Para cuidar su salud, hace ejercicios todos los días, cuida el consumo de azúcares, trata de tomar vitaminas y come por porciones. Aunque se derrite por los postres. En estas festividades les envía un cariñoso saludo: "En esta temporada de fiestas, y si llegaste a la Florida Central, sé que se hace difícil el cambio cultural y que se trabaja mucho, pero no te cobijas de gozar tus fiestas, tu cultura, tu herencia...aunque con mucho juicio porque aquí las leyes son bien diferentes a nuestros países. Los vecinos te pueden llamar a la policía si tienes los aguinaldos muy altos en volumen".

Personalidad radial con su programa "Las Mañanitas con LucyMar"

La puertorriqueña LucyMar Rivera, es productora de la revista radial "las Mañanitas con LucyMar". Cuenta con una trayectoria profesional en la radio de 29 años. Levantando con noticias, información y entrevistas a su fiel audiencia de lunes a viernes de 7:00 AM a 9:00 AM, por la



LucyMar Rivera

emisora La Grande 1030AM y 104.7FM

Encuentra en este espacio su razón de servir a la comunidad hispana creciente en la Florida Central.

"Lo más que me agrada de esta carrera radial es orientar al público, servirles en sus preocupaciones, motivarlos a llevar una vida más positiva. El conocer grandes artistas, profesionales y líderes ha sido una gran satisfacción, he aprendido de ellos y del público diverso al ser de muchos países. Además, me tienen como amiga si me necesitan".

Disfruta su tiempo con su esposo José Luis Marrero; sus tres hijos: José Luis, Héctor y Karla y su nieta Helena del Mar. Un buen descanso, sana alimentación es necesario para mantenerse y tener una mente activa y positiva.

En estas festividades les envía un cariñoso saludo: "Siempre le dejo saber al público que mantengan la familia unida, es un regalo de Dios, nuestra prioridad, que no olvidemos de dónde venimos, a mantener nuestras costumbres y cultura con orgullo, que nuestros hijos hablen español para que sean bilingües y tengan un futuro prometedor. Que estudien, sean felices y se respeten".

Mariela Chopite

Periodista y productora

Originaria de Maracaibo, Venezuela. Ha trabajado en los medios de comunicación desde hace 20 años, en la radio han sido varias etapas desde su natal Venezuela hasta ahora como productora independiente de "Mi Show de la Mañana", programa que se transmite de lunes a viernes, de 7:00 AM a 9:00 AM por la emisora La Voz 1440AM.

Llegó a Orlando, en diciembre del 2000 junto a su esposo y dos hijos. Cuenta con un nieto y pronto volverá a ser abuela. Aquí, forjó su carrera profesional como Locutora, Especialista en Relaciones Públicas y Mercadeo. Lo que más le gusta de esta profesión es ese contacto con el público, "es poder conectar con la gente y de alguna manera brindar herramientas de vida y alegría de vivir a todo aquel que pueda estar pasando por una situación difícil en el día a día". Para cuidar su salud come alimentos saludables y hace ejercicios al menos 30 minutos diarios. Para estas festividades les dice: "En esta época del año solemos extrañar nuestros terruños, así que mi consejo es que disfrutes con quienes te rodeen compartiendo una buena conversación, una rica comida tradicional y sobretodo la alegría de estar, porque cada instante es irreplicable y debemos aprovecharlo para crear buenas recuerdos".



Detrás del Micrófono. Conoce a Nuestros Locutores



Periodista y productora "En Agenda"

Licenciada y Periodista puertorriqueña cuenta con su programa noticioso de tres horas "En agenda", junto a su esposo, Elliot Uriel Hernández, desde el 2003. De lunes a viernes por la estación WPRD-La Voz 1440AM, de la 1:00 PM a 4:00 PM, mantiene a su audiencia informada sobre las noticias más importantes del quehacer político local, nacional e internacional. Se mudó a Orlando en el 2000, al acogerse a un retiro parcial tras desempeñarse exitosamente como periodista en la radio, televisión y prensa escrita en Puerto Rico. Apasionada por informar y educar a su audiencia, siente el compromiso de ser esa voz para analizar y debatir temas de actualidad, "Orientar, informar al público, mantenerlos informados de lo que está sucediendo todos los días es bien importante para mí y lo disfruto cada día". El desayuno es su alimento principal, que se basa en una receta con galleta WASA y le da vitalidad, salud, belleza y que no se enferme.

Su cariñoso mensaje navideño es: "Cada celebración de estas festividades significa un año más que comparto con mi comunidad, mis radio escuchas y familiares, para mí es una tradición. Esta época de festividades se trata de la familia, amigos, vecinos y sobre todo, mi comunidad".

Magda Ivette Torres

Personalidad radial

Esta simpática puertorriqueña lleva trabajando en la radio desde el año 2000. A su llegada a Orlando, en el 2010 empezó a producir "Nosotras..Radio", luego el programa mañanero "Contigo Cada Mañana" y "Somos Noticia" entre otros. Actualmente, es presentadora de "Mujeres en Acción" en la primera estación de Noticias en español de la reconocida cadena iHeart Radio. "La radio para mí tiene un gran sentido de misión. Desde siempre, he utilizado diversos medios para compartir un mensaje con una inyección de positivismo que brinde fe y esperanza al oyente, y es esto lo que precisamente más disfruto. El poder estar en contacto directo con personas y en cierto modo formar parte de sus vidas como un recurso de influencia positiva es lo que le da mayor sentido a lo que hago".

Tiene tres hijas: Solange (21), Rachele Angelly (18) e Isabella Cristina (15), quienes son su mayor fuente de inspiración. Para cuidar su salud, hace tiempo para realizar ejercicios, lleva un régimen alimenticio bastante saludable y procura tener una vida armoniosa en lo físico, emocional y espiritual. Su mensaje para usted es: "Nos acercamos a la época navideña con una conciencia de gratitud por todo lo que hasta ahora hemos alcanzado, y con una actitud de unidad y de celebración llenos de expectativas de un gran porvenir para todos, sabiendo que juntos somos más".



Mariangie Rosario

Personalidad radial

Lleva 35 años de trayectoria en la radio y 28 de ellos en la Florida Central. Nacida en Puerto rico, llegó en 1990 a trabajar a Titusville a una estación hispana WAMT 1060AM, la Estación de la Costa Espacial.

Y desde entonces ha forjado su trabajo en las comunicaciones. Encontrando en la radio esa fuente directa que dá y recibe esa buena energía que la caracteriza. Actualmente la escuchamos en Acción 97.9FM como presentadora del programa "Hablando de leyes y algo más". Agradece "Tener la herramienta perfecta para comunicar, informar y hacer reír a un público hispana que necesita a gritos quien les hable y quien los haga sentir como en casa". Lleva una alimentación estricta, come saludable, no come carnes rojas ni nada frito para así mantenerse sana. Es madre de dos hijos: Chantal Julianna y Wesley Jovan, y una abuelita feliz con su nieto Thomas Joel. En estas festividades les envía un cariñoso saludo: "Que sean genuinos, que no permitan que las cosas banales y superficiales los superen, que la humildad sea tu bandera y ser un buen ser humano sea tu estandarte. Que luches por lo que deseas sin traicionar, ni pisotear a nadie, porque ese tipo de logro no es duradero, que jamás olviden de dónde provienen y cuál es su misión en la vida. Felices Fiestas para todos".



Diana Raquel



Nelson Perdomo

Productor y presentador

Desde adolescente se inclinó por las comunicaciones en su país natal Honduras, y luego continuó al trasladarse a Puerto Rico. Es una figura radial y periodista destacado por más de 15 años, desde que llegó a la Florida Central y actualmente trabaja en Acción en la Mañana 97.9FM.

Apasionado por su profesión y servicio a la comunidad es lo que más disfruta de su trabajo, "soy periodista profesional, pero primero fui locutor. Esto me ha ayudado porque hago el trabajo de periodista y de locutor de noticias a la vez".

Su familia la compone su esposa Yanira y su hija Valeria de 18 años. Cuida su salud y trata de alimentarse bien, "cubro mi garganta cuando hace frío y no tomo nada con hielo".

En estas festividades les envía un cariñoso saludo: "Me encanta cuando comienzan las festividades de fin de año, porque es un buen tiempo para estar en familia. Creo que tener una familia a la que cuidar y amar, es lo más importante en esta vida y amar a Dios sobre todas las cosas".

Detrás del Micrófono. Conoce a Nuestros Locutores



William J. Díaz

**Personalidad radial -
programa Cara a Cara
con William Díaz**

Periodista venezolano radicado en Orlando desde 1989. Es reconocido por su programa radial Cara a Cara que realiza de manera continua desde el 2008, en Orlando. Actualmente se transmite por 100.7FM, de lunes a viernes desde las 5:00 PM a 7:00 PM.

Es un defensor del gremio periodístico y ha hecho radio toda su vida en diferentes etapas y países: Venezuela, Trinidad, San Francisco (USA), Paris (Francia) y Florida.

William alza su voz por las causas justas y comunitarias, *"me encanta interactuar con el público, tener muchos invitados al programa y resaltar las necesidades de la comunidad. Me siento la voz de los inmigrantes, acostumbro a decir que mis inmigrantes, con la razón ...o sin ella"*

En lo personal se considera feliz y afortunado, goza de buena salud y prefiere comer saludable y sin excesos. Le encanta cocinar. *"Soy venezolano y ciudadano del mundo porque adoro a casi todos los países aunque siento atracción por Puerto Rico, por eso mis amigos me dicen que soy "Chamoricua" por aquello de chamo y boricua"*.

Jenny Castillo

**Personalidad radial -
Programa "Los Anormales"**

Nacida en República Dominicana. Lleva 13 años y medio en la radio. Vive desde hace 27 años en Florida.

Es co-presentadora del show "Los Anormales", que se transmite de lunes a viernes de 6:00 AM a 10:00 AM, por Rumba 100.3FM. *"La conexión con la gente y la habilidad de poder ayudar a los que más lo necesitan"*, es lo que más disfruta de su profesión. Su mayor bendición, su esposo y sus tres hijos. Para mantener esa figura ideal come saludable y hace mucho ejercicio. En estas festividades les envía un cariñoso saludo: *"¡Disfruta tu familia al máximo!. En este país se trabaja arduamente y la tecnología no ayuda. Hay que enfocarse en la calidad de tiempo con la familia"*.



Arnaldo Olivieri, "JR"

**Presentador del show de la mañana del programa "El y Ella",
y director de programación de 98.1 Salsa y Más**

Sus inicios vienen desde su adolescencia, a los 13 años al iniciar su primer programa de radio junto a su padre, y ya lleva 26 años disfrutando del mundo de las comunicaciones. En 1995 llegó a Orlando y estuvo hasta el 2005, luego estuvo 10 años trabajando en Philadelphia, Washington DC. y Miami.

No puede vivir sin hacer radio, un trabajo que ama y deseaba hacer desde que era niño. *"La radio es mi pasión, desde que tengo uso de razón jugaba a ser locutor"*. En Orlando, cuenta con tíos y hermana y vive con su perro Kobe. Lleva una vida sana, sin alcohol y trata de comer lo más saludable posible.

En estas festividades les envía un cariñoso saludo: *"De lo único que nos tenemos que preocupar es de vivir al máximo, y recordar que el amor de la familia es para siempre por eso debemos de estar juntos en estas fiestas"*.



Detrás del Micrófono. Conoce a Nuestros Locutores

Las Chamas



Estas locutoras venezolanas forman parte del elenco del programa radial "Las Chamas", que se transmite todos los sábados de 10:00 AM a 12 del mediodía, por la estación Más 100.7FM al este de Orlando; y también pueden acceder por la aplicación móvil Tuneln.

Virginia lleva dos años en Orlando y alrededor de 5 años trabajando en la radio. Casada y con una bebita de 2 años, se da tiempo para hacer ejercicio al menos tres veces al día y comer balanceado para tener una buena salud para ella y su familia. Ha encontrado en la radio esa razón de conectarse con la gente, "Lo que más me gusta de la radio es que es un medio mágico, tienes la oportunidad de transmitir emociones con tu voz que vienen desde el corazón. La radio no tiene fronteras y puedes llegar a cualquier parte del mundo. En estas festividades les envía un cariñoso saludo: "No hay mejor manera de vivir, que en gratitud y tenemos el deber de hacer del país y la sociedad que nos ha recibido y dado la bienvenida un mejor lugar. Deseo que tengan presente a Dios en sus vidas porque Él es sinónimo de amor".

Catherine es invitada especial del programa Las Chamas y representa a la organización sin fines de lucro Casa de Venezuela en Orlando, hablando de los eventos que realiza esta entidad.

Lleva dos años en Florida y es comunicadora social, lo que más disfruta de esta profesión, es que le encanta conocer personas y escuchar sus historias, algo que le inspira a servir y ayudar.

"Ser invitada especial de todos los sábados ha sido una gran bendición porque no sólo me ha permitido hacer llegar el mensaje de la organización sino que he conocido personas y fundaciones que me han tocado el corazón y me inspiran a ser mejor cada día". Tiene a sus padres, abuelita y perrita Ohana en Venezuela y en Orlando, ha cultivado una nueva familia con los fundadores de Casa de Venezuela y con los del programa radial. Su mensaje es: "Cree en ti mismo y cree en Dios. Si crees en ti, vas a poder lograr cosas maravillosas e irradiarás esa energía atrayendo a las personas correctas a tu vida. Al creer en Dios, el empujoncito que necesites para seguir adelante, Él te lo dará".

Epi Colón y Edgardo "El Bebo Adames"

Epi es animador boricua del programa "Los Duros" que se trasmite de lunes a viernes de 6:00 AM a 10:00 AM en Urbana FM, 103.5FM Orlando y 103.7FM en Kissimmee.

Con una trayectoria radial de 31 años, inició su carrera en la radio en 1987, en Puerto Rico. Desde el 2009 ha trabajado en el mercado de la Florida, con transmisiones desde Puerto Rico y New York. Una de las cosas que más le gusta de su profesión es el "poder cambiar el estado de ánimo positivamente a los oyentes y en cierta manera, hacerlos pensar".

Mantiene un régimen alimenticio bastante cuidadoso para estar en un peso ideal, y además no tiene ningún vicio. Su familia consta de su esposa

Enid y tres hijos: Héctor Enrique (24 años) José Enrique (21) y Valeria Enid (12).

En estas festividades les envía un cariñoso saludo: "Ámense, amen a su familia, busquen crecer espiritualmente, Dios es bueno y es para todos. Y bien importante, si algo les impide hacer el bien, al menos no hagan daño".

Edgardo Adames es puertorriqueño. Comenzó su carrera en la radio en 1988. Hace un año llegó a Florida y está disfrutando mucho la nueva etapa de su vida, "de mi profesión amo el informar y entretener". Su familia inmediata es su esposa a quien declara su amor cada momento que puede.

Cuida su salud con "orden y balance y muy importante con un código de emoción positivo".

En estas festividades les envía un cariñoso saludo: "El mensaje de mi para todos es que siempre todo lo hagan de la mano de Dios con deseo y disciplina. Dedícate y todo va estar bien".



Franchy Nuñez

Programa El Relajo de la Rumba

Con 28 años de trayectoria radial, nacido en Santiago, República Dominicana, es querido en la comunidad por su sentido del humor, trayendo risas a su audiencia. Llegó a la Florida en el 2000. Es anfitrión del programa El Relajo de la Rumba, que se trasmite de lunes a viernes de 3:00 PM a 7:00 PM, por Rumba 100.3FM.

Llegando con su carisma a los oyentes, a quienes les hace olvidar los problemas de la vida diaria.

"El roce con la comunidad, el contacto con el pueblo, identificarme con las causas es lo que me

gusta de esta profesión, aparte de hacer reír y hacer que la gente bote el estrés."

Comer balanceado y hacer pequeñas rutinas de ejercicios son parte de su ritual para llevar una vida saludable.

Su esposa y dos de sus hijas compone la familia que viven con él.

En estas festividades les envía un cariñoso saludo: "Disfruta tu vida sin perder el sentido de responsabilidad, aprovecha el tiempo para alcanzar tus metas y realizar tus sueños."



Franchi



Cuento historias con mi arte

Por Marcela Pinzón

Cuando Rafi pinta, deja que el proceso se apodere de su obra, lo hace por capas y utiliza todo tipo de material. Diseña, construye, daña y arregla; pareciera una batalla fuerte y sin cuartel que deja muchas pasiones, frustraciones y alegrías. Sus cuadros pueden resultar abstractos a primera vista, sin embargo, cuando su interlocutor se relaciona con ellos, comienza a descubrir los colores, las formas y los elementos que narran una historia, una pieza de conversación única e irrepetible.

◀ ¿Cómo fue su acercamiento al mundo del arte?

► Mis recuerdos se remontan cuando tenía alrededor de 10 años. Mi abuelo paterno, Pedro Moreno Ferrán, era pintor y empresario. Su casa me intrigaba mucho, porque estaba llena de libros de pinturas, los cuales yo curioseaba; me fascinaban sus óleos, en su mayoría con temas costumbristas y naturalezas muerta. Quería aprender a pintar como él, por tratarse de una persona mayor, no tenía mucho deseo de enseñarme, hasta que un día accedió a darme clases de dibujo y perspectiva. Cuando falleció heredé gran cantidad de sus libros y algunas obras que todavía utilizo como fuente de inspiración. Por otro lado, mi padre era un "storyteller", soñador de la vida como pocos. Se puede decir que mi abuelo me enseñó a pintar y mi padre a contar historias. Parece ser que todo mi entorno ha conspirado para hacer lo que hago.



Chinchorro Familiar



Casita de la Villa

Rafi Moreno, es artista, "storyteller" y empresario.

Este caribeño, nacido y cridado en Puerto Rico, cuenta historias con su arte.

◀ ¿Cuál es su técnica?

► Mi técnica se ha ido desarrollando con los años. Ha sido un viaje rocoso, agrí dulce y complejo. Comencé dibujando caricaturas en la escuela superior, luego seguí pintando diferentes estilos, en la mayoría de los casos inspirado en cuadros de mi abuelo o clásicos. Me di cuenta que la pintura realista y figurativa no era mi vocación y poco a poco comencé a forjar historias en el canvas con un estilo más libre, las cuales con el tiempo, empezaron a volar por cuenta propia.

◀ ¿En qué se inspira?

► Soy un apasionado de la vida y busco la belleza en todo. Me encanta conocer y entender la esencia de la gente. Amo la figura y el aura femenino, la encuentro fascinante e intrigante. Medito casi a diario y trato de conectarme con Dios, fuente de toda belleza, es ahí donde siento que la historia tiene su espacio creativo e inspirador. Es donde obtengo fuerza, determinación y dirección. Luego, cuando estoy frente al canvas, me armo de valor y libero esta gran pelea sin cuartel, sin pausa y sin prisa hasta que la obra misma me deja tranquilo.

◀ ¿Cuál ha sido la obra que más te ha marcado?

► La obra "Y por fin amanece..." (2016) de la colección Nuestros Colores Caribeños tiene una historia particular. Surge de una pesadilla, un año antes del devastador ataque de los huracanes María e Irma (2017) en Puerto Rico. En mi sueño, las escenas de destrucción eran horribles e interminables. Luego salió el sol y los pájaros empezaron a volar y a cantar, tuve una sensación de paz y unas escenas muy claras de la belleza que surgió con los primeros rayos de sol. Al día siguiente, empecé a pintar y de ahí surge esta obra. No quisiera aventurarme a decir que fue un presagio, simplemente me alegro haber captado la esencia de que "siempre vuelve a salir el sol".

◀ ¿En qué está trabajando actualmente?

► Estoy trabajando con unas "comisiones" (personas privadas que me han confiado sus historias) y les estoy desarrollando mis obras. Estoy dedicado también a mi próxima colección titulada "Pintando con mi abuelo Pedro" compuesta de más de diez cuadros inspirados en las obras de mi abuelo. Ya terminé y vendí el primero "Paisaje Rural". Espero estar listo para exhibirla completa en el 2019.

www.rafi-moreno.com, Facebook: rafimorenoart

¿Cómo encontrar el estilo de DECORACIÓN que más la identifique?



Por Teresita Aponte-Naranjo

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



Se fue el calor y esperamos ansiosos la llegada de esos primeros días de otoño que nos sumergen en el tan anhelado frío. La decoración de esta época del año, debe transportarnos en un viaje de colores por la diversidad del marrón, la agudeza del naranja y la elegancia del violeta.

El paisaje del otoño, es un lienzo natural donde podemos reflejar que el exterior de nuestro hogar es tan importante como el interior. Es por ello, que la decoración de nuestra puerta merece especial atención y se convierte en una experiencia inspiradora. Puede hacerlo con hojas secas, piñas, calabazas, ramas, guirnaldas y coronas entre otros elementos.

Piense qué es lo que desea transmitir. La decoración nos identifica, habla de nosotros, nuestra casa y de cómo vemos las festividades, ya sea Acción de Gracias o Navidad. Nos ayuda a crear un ambiente cálido y mágico para vivir en familia, permitiendo que todos los miembros participen activamente. Con un poco de creatividad y sin gastar mucho dinero se logran grandes resultados.



Tres estilos básicos, ¿cuál elige?

TRADICIONAL: Utiliza productos provenientes de la naturaleza, hechos a mano, como piñas, ramas de pino, estrellas, ángeles, bolas y copos. Así mismo se respetan los colores tradicionales como rojos, verdes y ocres para Navidad o los correspondientes según la ocasión.

MINIMALISTA: Es básicamente neutral, siendo el blanco el color principal, complementado con plateados o dorados y detalles en negro. Aquí prevalece la teoría de que menos es más. Líneas simples y puras para un estilo navideño silencioso y restringido, pero siempre manteniendo ese ambiente festivo.

ECLÉCTICO: Se trata de una combinación de varios estilos diferentes, pero con similitudes en la forma, color y textura. Repetir la misma combinación cromática en todos los elementos, para lograr consistencia y cohesión funciona muy bien.



Y para la energía positiva.. El Feng Shui

- Coloque en una entrada bien iluminada, una corona navideña elaborada con piñas, ramas de pino y detalles en rojo y dorado.
- Incorpore elementos naturales como fuego, agua, tierra, madera y metal. Adornos en rojo y verde, como símbolo de la madera y el fuego; dorados y plateados para el metal; marrón para la madera y algunos tonos azules que hagan lusión al agua.



Dra. Analia Castiglioni

Por Marcela Pinzón

Puede decirse que la Doctora Analia Castiglioni es una de esas heroínas silenciosas. Esta médica internista se especializó en docencia clínica y su tarea es preparar a los médicos del futuro en su relación con el paciente. En otras palabras, lograr el balance perfecto entre lo académico y lo humano.

Esta Uruguaya, es actualmente la Directora del programa Clinical Skills and Simulations (Habilidades Clínicas y Simulación) en la Escuela de Medicina de la Universidad Central de la Florida (UCF), conformado por más de 100 personas de todas las edades, profesiones y culturas, quienes son capacitadas para convertirse en pacientes simulados, para que los estudiantes de primero y segundo año, aprendan a interactuar con ellos, evitando al máximo cualquier error posible cuando lleguen al mundo real.

"Nuestros futuros médicos nunca deben perder de vista que el paciente es el centro de todo, aquí enseñamos la parte humana de la medicina, el relacionamiento clínico. Muchos de estos muchachos son brillantes en sus materias académicas pero ¿quién les enseña a relacionarse?. Ellos deben ser conscientes que ningún paciente es igual al otro, tienen que escucharlos, saber interrogarlos y examinarlos, interactuar con sus familias, saber

cómo dar una mala noticia, tratar a pacientes difíciles y poner límites, entre muchos otros temas y situaciones que surgen en la cotidianidad de esta profesión" cuenta la Doctora Analia.

De igual forma, cuando se realiza algún procedimiento invasivo, se utilizan maniqués antes de tocar a un humano.

Como todo lo anterior es simulado, los estudiantes reciben retroalimentación constante de cada prueba realizada. Una vez pasan al tercer año, la práctica es con pacientes verdaderos, pero ya llegan con una capacitación previa y cierto grado de experiencia.

LA COMUNICACIÓN LA CLAVE DE TODO

"Conocimiento, actitud y habilidad son los tres pilares de las competencias médicas. El doctor puede ser un libro abierto, pero las habilidades de comunicación son esenciales y éstas sólo se adquieren con la práctica" destaca.

"Los tiempos han cambiado, las personas tienen acceso a cualquier tipo de información a través de internet y llegan a la consulta médica con preguntas y miedos que el médico tiene que resolver, se trata de un balance, una empatía, humanizar la medicina" concluyó.



Por Vionette Pietri

Directora de la
Fundación Baila Corazón.
Tel. 321.276.1906

Diciéndole Adiós al Amor de mi Vida



Recientemente publiqué mi cuarto libro, Diciéndole Adiós al Amor de mi Vida. Jamás imaginé que este título causaría tanta conmoción.

Tan pronto empecé a promocionarlo, en un solo día, hubo lleno total en el evento de lanzamiento que tuvo lugar en la Florida, donde me impactó la reacción del "Amor de mi Vida" en el público, y sus expresiones de amor en las redes sociales; así mismo, la cantidad de testimonios de mujeres ávidas por hablar sobre el tema.

Lo anterior me hizo entender, que el libro se convertiría en punto de encuentro para ayudar a otros a salir adelante en la vida. Identifiqué una palabra como denominador común en la mayoría de los mensajes recibidos: VALOR. Cada uno de ellos decía que mi libro les había dado valor para despedirse del amor y continuar con sus vidas.

Cuando decidí decirle adiós al amor de mi vida, aunque en ocasiones no quería ni levantarme de la cama, me enfoqué en superarlo y en triunfar. Fue así como, en pocos meses, me convertí en Top Million

Producer Realtor y en inversionista de la carrera musical de mis sobrinos, viajando a Colombia.

Mientras estaba en Medellín, el amor de mi vida me envió un mensaje que decía: "Sé que estás en tus mejores años". Mientras miraba un bello amanecer en esta ciudad, con lágrimas en los ojos, entendí que tenía razón. ¡Mi libertad de ser mujer estaba en todo su esplendor! Y fue entonces cuando decidí secarme las lágrimas para ver claramente mi prometedor futuro. Por fin, pudo más mi fortaleza de mujer que la debilidad de mi amor por él.

Te invito a que reevalúes tu vida. ¿Estás dónde quieres estar? ¿Eres feliz con la vida que llevas? ¿Te tratan como mereces? Porque en mi caso, una frase que leí me hizo posicionarme como mujer y rescatar mi dignidad y el amor propio: "A veces tienes que olvidar lo que sientes y recordar lo que mereces".

En ocasiones debemos decirle adiós, no solo al amor, puede ser a un ser que fallece, comenzar otra vida en otro lugar o despedirte de un trabajo donde no te valoran. Sea cual sea tu despedida, es importante enfocarse en salir adelante y triunfar.



RICARDO J. LÓPEZ, M.D., F.A.C.O.G. OBSTETRICIA, GINECOLOGÍA E INFERTILIDAD

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



Ricardo J. López MD, F.A.C.O.G.

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



Ricardo J. López MD, F.A.C.O.G.
7243 Della Dr, Suite H, Orlando, FL 32819

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

Physicians Associates **paof.com**

Tendencias de moda para las Fiestas Decembrinas



Por: A.J. & Jose

En diciembre todo se viste de luces, árboles de Navidad, bambalinas y escarcha. En esta época del año, las tendencias de la moda también cambian.

Cenas, reuniones familiares, Grand Openings, encuentros con amigos y clientes, entre muchos otros eventos son los que componen la lista de actividades para estas fiestas tan importantes. Por eso, debemos estar preparados para causar una buena impresión en todo momento.

Para las cenas familiares lo ideal es lucir algo rojo en tu vestuario, pues además de verte espectacular, estás haciendo honor a las festividades. Para los Grand Openings, que están muy de moda, debemos ser cautelosos y no lucir tan llamativos, no vaya a ser que te confundan con un arbolito de Navidad (Lol), recuerda que te vas a encontrar con empresarios y muchas personas importantes y tu look debe ser más profesional. El verde olivo y púrpura son muy recomendados para estas ocasiones.

Para los encuentros con amigos y clientes, debes lucir sencilla, clásica y elegante. No vistas trajes con lentejuelas ni muy brillantes, el color negro siempre es un buen aliado, sobre todo cuando lo que buscas es resaltar tu personalidad más que tu vestuario. También recomiendo los grises en diferentes tonalidades, y si son un poco brillantes o metálicos, mejor.

Para la fiesta de Fin de Año, saca todas las lentejuelas, canutillos, brillos y demás accesorios para impresionar y celebrar por todo lo alto el año que se va y el que llega. La última tendencia en moda femenina son los trajes masculinos tipo sastrer, los cuales resaltan tu figura y te dan un toque de distinción, ¡Eso sí, debes combinarlos con unos zapatos espectaculares!

Mi último consejo: Nunca olvides que el mejor adorno que puedes lucir es tu sonrisa y una buena actitud. ¡Felices Fiestas!

Si necesitas orientación para estas fiestas decembrinas llámanos al 407.719.3311 ó visita nuestra página: www.AJProductionEvents.com





Alexander B. Gandía
Manager & Chef Personality
(352) 321-7459
chefalexandergandia@gmail.com

Buenos Días Por El Día con el CHEF ALEXANDER GANDÍA



Para más receta visita
www.vivetuvida.com
enlace cocinaconelchefAlex

Gandia's Salad

Ingredientes (4 personas):

- 3 tazas arugula
- 3 tazas de espinaca
- 1 pera
- 1 manzana
- 8 oz. de nueces de tu preferencia
- 4 oz. queso feta
- 4 oz. cranberries



Ingredientes para el aderezo:

- 8 oz. de jugo de manzana
- 2oz. vinagre de cidra de manzana
- 1 oz. Miel
- Azúcar morena al gusto
- ½ oz. Dijon mostaza
- Sal y pimienta al gusto
- 4 oz. aceite de oliva

Preparación

- Corta la manzana y pera en rodajas finas.
- Mezcla la lechuga, manzanas, nueces, queso feta y los cranberries en un tazón grande.
- Para el aderezo, mezcla todos los ingredientes en una licuadora y batir hasta tener uniformidad

Crema de zanahoria y calabaza al coco

Ingredientes (4 personas):

- 1 taza cebolla blanca
- 1 taza leche de coco
- 1 diente de ajo
- ½ oz. de jengibre
- 4 zanahoria mediana peladas
- 2 tazas de calabaza pelada
- 32 oz. caldo de vegetales
- 4 taza crema espesa
- 2 oz. crema agria
- Curry (pisca)
- Canela (pisca)
- Tomillo fresco al gusto
- 2 oz. mantequilla



Preparación

- Precalentamos una cacerola con aceite extra virgen de oliva y mantequilla.
- Pelamos la cebolla y la cortamos en juliana fina.
- Cocinamos cebolla, ajo, jengibre, y tomillo a fuego bajo, durante cinco minutos sin dejar que llegue a tomar color.
- Pelamos las zanahorias y calabaza, luego la cortamos en trozos.
- Agregamos la zanahoria, calabaza a la cacerola, removemos por 3 minutos a fuego bajo.
- Añadimos el caldo y cocinamos por 15 a 20 minutos a fuego bajo. Hasta que la zanahoria y calabaza estén blandas.
- Cocinamos a fuego medio durante 15 minutos o hasta que la zanahoria esté tierna. Trituramos y añadimos la leche de coco y crema espesa y el resto de los ingredientes.
- Mezclamos bien en una licuadora y servimos inmediatamente. Decorando con semillas tostadas de calabaza.

¿Sabía Usted?



La zanahoria es una hortaliza con alto contenido de agua, por ende, provee un buen aporte de fibra. Esto aporta con propiedades digestivas muy importantes para la salud del sistema digestivo. La zanahoria es una hortaliza de consumo regular a nivel mundial. Se puede consumir de diversas formas, incluso crudas, y tanto su textura como su sabor, resultan muy agradables al paladar.

CUBA

...un destino de moda

Por Marcela Pinzón

Habana
Foto cortesía de Aj Photography

Cuba, la isla más grande del Caribe, es un imperdible desde cualquier punto de vista; este destino ofrece mucho más que playas paradisíacas. Una historia como ninguna, manglares, arrecifes de coral, música a ritmo del mejor ron y la alegría y hospitalidad de su gente son tan solo algunas de las razones más representativas para que haga las maletas y se anime a visitarlo.

Cuando llega a La Habana, pareciera que el tiempo hubiera retrocedido a los años 50, pero es ahí donde empieza el encanto. Su arquitectura colonial y los carros viejos descapotados marca Ford, Pontiac o Cadillac lo transportan a otro mundo que se resistió a la modernidad.

Caminar por las calles del casco histórico, es entender la historia cubana. Este lugar, declarado por la Unesco Patrimonio de la Humanidad, encierra una variada oferta cultural que no tiene nada que envidiarle a las grandes ciudades del mundo. Visite la Plaza Vieja, el Castillo de la Real Fuerza y el Museo de la Ciudad.

UN PASEO POR EL MALECÓN

Se trata de una gran avenida de 8 kilómetros, que bordea el mar. Es lugar de encuentro de locales y extranjeros, donde puede contemplar los monumentos ubicados a lo largo del camino y disfrutar del ambiente alegre que allí se respira.

ARRECIFES DE CORAL

Un cayo, es una pequeña isla formada en la superficie de un arrecife de coral, con una belleza extraordinaria. Varios cayos rodean la isla de Cuba bajo el nombre Jardines del Rey. Cayo Coco es uno de los más famosos, un lugar increíble para hacer esnorquel, pues en sus aguas cristalinas habitan una gran cantidad de corales y especies marinas. Además es una zona de especial interés por sus flamencos, se dice que hay más de 30 mil ejemplares de esta ave rosada de patas largas.



Tropicana Night Club
Foto cortesía de Juan Uribe Viaje

SENDERISMO

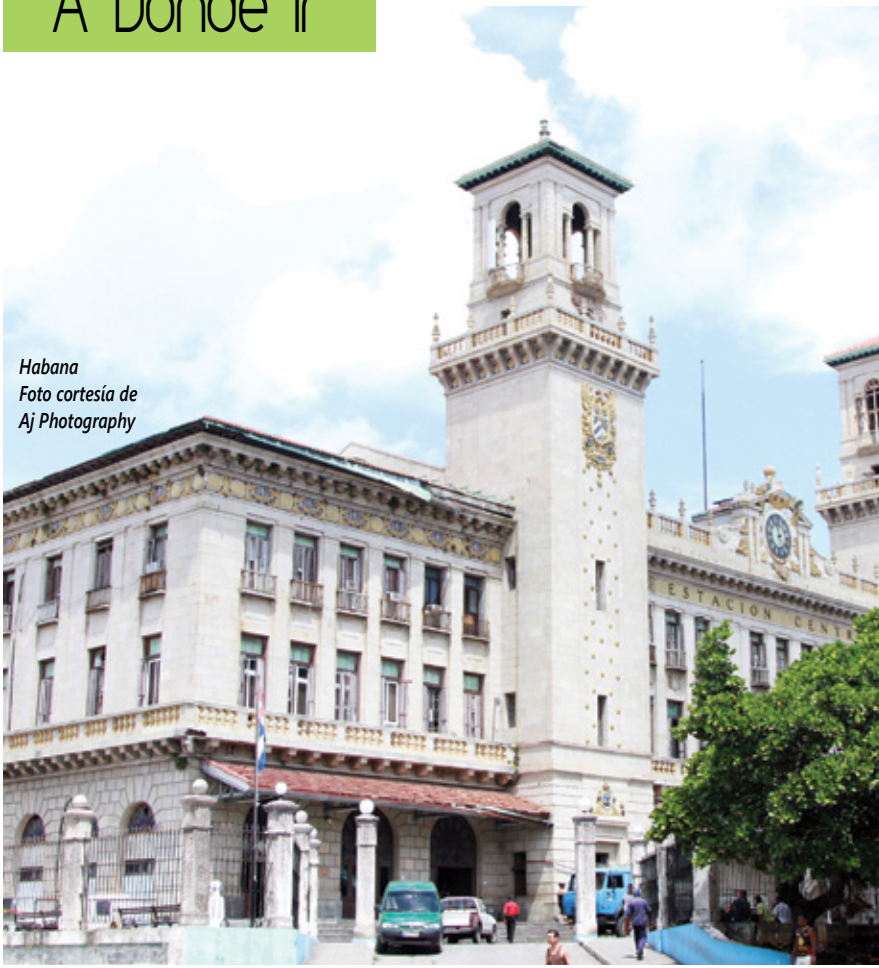
Este destino de más de 11 millones de habitantes, ofrece a los amantes del senderismo verdes montañas, con paisajes imponentes. Pinar del Río es una de las mejores zonas para esta actividad.

SABORES QUE NO SE OLVIDAN

Su gastronomía es el resultado de la mezcla de una herencia española, africana, aborigen, yucateca y asiática. No deje de probar la Ropa Vieja con Tostones, el caldoso Ajiaco, los tamales, el arroz con pollo a la chorrera, el Cerdo Asado o el fufú de plátano con chicharrones.

Cuba se conoce en el mundo por su ron. Aquí sabe mucho mejor el Cuba Libre, el Mojito, el Ron Collins, el Daiquirí y la Piña Colada.

A Dónde Ir



Habana
Foto cortesía de
Aj Photography

SU GENTE, SU MAYOR ATRACTIVO

Además de sus playas, su historia, su música y el ron, lo mejor de Cuba son los cubanos. Una raza que lleva el ritmo en la sangre y a quienes nunca les falta una sonrisa para recibir al extranjero. Su hospitalidad es total y su alegría se contagia.



CAYO COCO
Foto cortesía de Juan Uribe Viaje



Habana
Foto cortesía de Aj Photography

UN SOLO PASO PARA EL ALISADO PERFECTO

ONE
STEP

CQT
PROHAIR

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.

Disponible en

407.275.6494

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

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

PAMA CELEBRA SU CONVENCION 34

En el Hammock Beach Resort la asociación de médicos hispanos de la Florida central llevó a cabo su convención anual en donde asistieron a conferencias científicas y compartieron con familias y amigos la noche cubana al estilo El Tropicana.



PRESENTACIÓN ANUAL DE ORLANDO HEALTH

Orlando Health y su agencia de publicidad Efficiency Media celebraron su presentación anual a los medios locales donde compartieron sus logros y proyecciones con los asistentes



CR INSURANCE INAUGURA OFICINA

Recientemente se inauguró la oficina de CR Insurance Group en la ciudad de Kissimmee. Su Presidente, Carlos Rodriguez compartió este nuevo logro entre empleados, clientes y familiares.





HERENCIA HISPANA

La ciudad de Orlando inauguró el mes de la Herencia Hispana con casa llena. La actividad realizada en el Henry P. Leu Garden tuvo la participación de artistas locales que expusieron sus obras al público. El evento se galardonó con la presencia de Olga Tañon quien recibió un especial reconocimiento por parte del alcalde Buddy Dyer. La maestra de ceremonia fue nuestra querida Olga Aymat, mujer ancla de Telemundo 31.



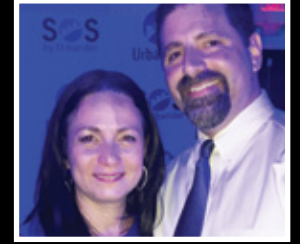
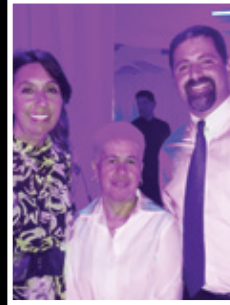
BENDECIDAS Y BELLAS

El grupo de Damas Bendecidas y Bellas celebró un almuerzo muy especial en el Gibson Brazilian Steakhouse.



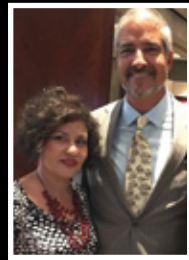
LANZAMIENTO DEL LIBRO DICIEENDE ADIOS AL AMOR DE MI VIDA

Nuestra columnista y amiga Vionette Pietri lanzó su más reciente libro "Diciendole Adios al Amor de mi Vida" por todo lo alto. Esta talentosa abogada y corredora de bienes raíces compartió con su público anécdotas importantes en su desarrollo como mujer y profesional. El libro está lleno de emociones que nunca olvidará. Puede encargar su copia escribiendo a vionettepietri@gmail.com.



10^{MO} ANIVERSARIO URBANDER

En el elegante salón de actividades Heaven, la prestigiosa empresa de mercadeo y publicidad, Urbander, celebró su décimo aniversario en donde la creatividad que la caracteriza fué la reina de la noche. Sami Haiman y su esposo Scott Marrero agradecieron el apoyo recibido a través de estos años y la ciudad de Orlando otorgó una proclama declarando el 27 de septiembre el día oficial de Urbander. Muchas felicidades a nuestra amiga Sami y a su equipo de trabajo.



PR BAR AND ASSOCIATE Y ORLANDO CHAMBER

El Puerto Rico Bar Assoc. junto a la Cámara de E. Orlando celebró el Hispanic Achievers Heritage Month con un espectáculo de primera y reconociendo a cuatro distinguidas damas de nuestra comunidad, La Dra Antonia Novello, La Periodista/ Locutora Sandra Carrasquillo, la ex embajadora Mari Carmen Aponte y a la Sra. Betty Martínez Lower, gerente ciudadanía corporativa de Walt Disney World. La linda actividad se celebró en el Museo de Arte de la ciudad de Orlando.





DISCOVER YOUR BEAUTY CELEBRA SU EDICIÓN 13

En el Florida Hotel de la ciudad de Orlando se llevó a cabo el prestigioso desfile de modas pro fondo para las pacientes de cancer de seno. Los empresarios Aj y José Bethencourt sorprendieron una vez más al público transformando el lugar en un exótico Egipto lleno de glamour y belleza.



PREMIO EL JOSCO

La Cámara de Comercio de Puerto Rico de la Florida central celebró los Premios El Josco actividad que reconoce la labor empresarial y profesional de hispanos en nuestra ciudad. Felicidades a este distinguido grupo.



LOS TELLOS CELEBRAN ENTRE AMIGOS

Nuestra apreciada amiga Fanny celebró el cumpleaños a su esposo, El Dr Javier Tello con su inigualable toque peruano y rodeados entre amigos.



ALERS LAW FIRM INAUGURA NUEVAS FACILIDADES

La Licenciada Chavelys Alers inauguró recientemente su nuevas oficinas de la ciudad de Orlando junto a colegas, amigos y familiares. La joven abogada ha representado casos conocidos localmente ganándose el respeto y admiración de nuestra comunidad. TRM felicita al bufete Alers y le desea continuar cosechando éxitos.





La primera clínica de estética y belleza europea de Florida

Iren Spa es el oasis de rejuvenecimiento de la Florida Central, que ofrece servicios excepcionales de estética, belleza y relajación, tratamientos con láser, entrenamiento físico, entrenamiento de bienestar y mucho más. La visión de Iren Spa va más allá de brindar servicios de spa y estéticos; ¡Estamos aquí para ayudarlo a mejorar su belleza natural y su bienestar, y dar a luz su mejor yo, su mejor vida!

PROCEDIMIENTOS ESTÉTICOS

- Radiofrecuencia corporal y facial
- Inyecciones cosméticas
- Cavitación para Celulitis y Adelgazante
- Rellenos dérmicos
- Depilación láser
- Mesoterapia
- Foto rejuvenecimiento
- Eliminación de manchas por lesiones
- Remoción de cicatrices
- Rejuvenecimiento de piel
- Eliminación de estrías
- Ultherapy
- Tratamiento de lesiones vasculares

BELLEZA Y RELAJACIÓN

- Estilo para las cejas
- Faciales y Peelings
- Depilación corporal y facial
- Servicios de peluquería y maquillaje

APTITUD Y BIENESTAR

- Entrenamiento personal
- Entrenamiento para parejas
- Entrenamiento grupal
- Estiramiento y Meditación

Salas de sal del Himalaya europeo

Líder en Med Spa, Belleza, Bienestar y Servicios Estéticos.
Personal experto, dirigido por el Director Médico, Dr. Stefan Pribil.



¡Reserve una cita ahora para empezar a cambiar tu vida!

1188 Commerce Park Drive, Suite 2003, Altamonte Springs, FL, 32714

407-406-3115 www.irenspace.com

Instalación de vanguardia con dispositivos aprobados por la FDA





Florida Hospital will soon be AdventHealth.

Same doctors you know. Same care you love. Our network of care across the country—with more than 1,000 care locations—is coming together under one unified name. We're here to care for your whole health. Visit [AdventHealth.com](https://www.adventhealth.com) to learn more.

