

tu revista

mi



GRATIS

| Edición #44

**SOBREPESO**  
en niños,  
un problema  
alarmante

**4** pasos  
para  
un nuevo año,  
un nuevo tú

Importancia de  
la **Yoga** en la  
vida moderna



Gi By  
**Giselle  
Blondet**  
¡Otro sueño  
cumplido!

Alternativas  
para mejorar la  
**salud sexual**

**Cuide su  
corazón**

Liposucción,  
¿Qué es y  
cuando se  
recomienda?

Colombia  
**crece** en  
turismo de  
salud

**Samadhi  
Zendejas**

“Una vida llena de retos”





**Es nuestra costumbre...**  
hacerte sentir como en casa

 **Sanitas** | Medical Center



Compruébalo por ti mismo.  
Ven a conocernos.

---

**8 CENTROS MÉDICOS EN ORLANDO**

---



**1-844-665-4827**



**[mysanitas.com/fl](https://mysanitas.com/fl)**





# Vamos más allá del 20/20

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

## ¿QUIÉN NECESITA TERAPIA DE LA VISIÓN?

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



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



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



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

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

**407.332.8255**

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

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

*Celebrando 45 Años*

**VISION SPECIALISTS OF CENTRAL FLORIDA**



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

**PRESIDENTE**

Jackie D. Méndez

jdmendez@turevistamujer.com

**GERENTE DE VENTAS**

Audrey Torres

audreytorres2@outlook.com

**EDITORIA**

Marcela Pinzón

mpinzon@turevistamujer.com

**PRODUCCIÓN**

**DIRECTORA CREATIVO**

Mariselle Butler

mbutler@turevistamujer.com

**GERENTE DE DISTRIBUCIÓN**

Samuel Ramírez

**SERVICIO AL CLIENTE**

Sofía Victoria Snyder

ssnyder@turevistamujer.com

**IMPRESIÓN**

Communicate 360

**COLABORADORA ORLANDO VIVE**

Dilia Castillo

Fotógrafa

**FOTO DE PORTADA**

**Samadhi Zendejas**

**CORTESÍA POR**

Luis De La Luz / Labulla PR Agency

Tu Revista Mujer es una producción de



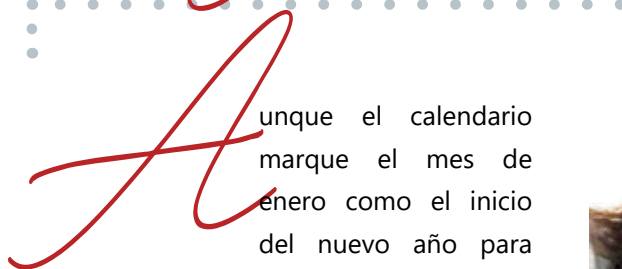
PO Box 521924, Longwood, FL 32752  
www.turevistamujer.com  
407.439.4691

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



# Mensaje de

## la *Editora*



Aunque el calendario marque el mes de enero como el inicio del nuevo año para empezar a cumplir la lista de propósitos que usted mismo se planteó, el verdadero arranque es ahora. Febrero y marzo son meses cruciales para autoevaluarse y revisar si va por buen camino.

Recuerde que su realidad es el resultado de sus acciones, y si quiere cambiar verdaderamente las circunstancias de su vida, no haga siempre lo mismo. Los cambios más pequeños en su rutina diaria son los que ayudan a la causa. Salga de su zona de confort y no se quede atorado en la comodidad de su rutina.

Alcanzar el tan ansiado "éxito", está íntimamente relacionado con nuestra propia historia y no por esa exigencia insaciable de resultados que generalmente nos venden. Es una construcción propia. La búsqueda de objetivos y metas, tiene que

estar de acuerdo a sus posibilidades y no a los estándares que ve en la publicidad, las películas y redes sociales.

Enfocamos esta edición en el tema del bienestar, ese sentimiento de satisfacción y tranquilidad, cuando sabe que está haciendo las cosas bien. Revise su vida, y espere al menos trascender en pequeño: buena salud, buena familia, buenos amigos, una hoja de vida decente, amar lo suficiente y ayudar lo suficiente. Vivir siempre con ese sentimiento de satisfacción de que poco a poco lo está logrando.

*Marcela Pinzón*  
Editora



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

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

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



### SERVICIOS

- Servicios de Contabilidad
- Servicios de Nómina
- Estados Financieros

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

**www.accountingfirmcpa.com**





Prefiero un equipo comprometido  
con la excelencia en el cuidado  
de la salud.

# Prefiero a Orlando Health.

Como pediatra, es un privilegio cuidar de una de las poblaciones más vulnerables de nuestra comunidad. Me impresiona el ver como sus pequeños cuerpos y mentes crecen y se desarrollan tan rápidamente. Practicar medicina me brinda la oportunidad de educar a mis pacientes sobre como mantener una buena salud, la importancia de la prevención, además de acompañarles en los momentos de enfermedad, cuando más me necesitan.

Me uní a Orlando Health por su enfoque en alcanzar la excelencia en el cuidado de la salud. Además, el bienestar y satisfacción del paciente están entre sus principales prioridades.

Soy la **Dra. Negrón**  
y Prefiero a Orlando Health.  
**Especialidad:** Pediatría

**ORLANDO**  
**HEALTH**<sup>®</sup>

Physician Associates

# Ésto es Dedicación



## Nuestros Servicios:

- Cuidado preventivo
- Laboratorios y pruebas de diagnóstico dentro de las clínicas
- Dispensarios con medicamentos de mantenimiento
- Suministros para pruebas de Diabetes y Paquete de Rescate COPD
- Programas de Educación de Salud
- Centros de Bienestar
- Línea telefónica para hablar con su médico 24/7
- Transporte para pacientes elegibles

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

Llámenos y descubra  
la Experiencia IMA



855-694-6432

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

# CONTENIDO

Suplemento especial: **Transfórmese**

7 **Un Nuevo Año, Un Nuevo Tu**

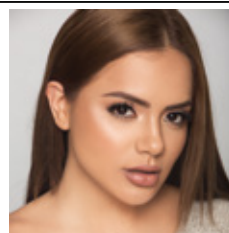
10 **Liposucción,  
¿Qué es y cuando se recomienda?**

19 **La Doula**  
alternativa para las embarazadas

21 **Rutina de ejercicios para personas mayores**

En Portada:

22



Samadhi  
Zendejas

*Una vida llena  
de retos*

Conozca Su Cuerpo:

24 **Cuide su  
Corazón**



25 **Cómo tener una memoria brillante**

Asuntos de Pareja:

28 **Alternativas para mejorar la salud sexual**

50 y más:

29 **Geriatría al Día**  
*Directrices Anticipadas*



Los Hijos:

30 **Sobrepeso en niños, un problema alarmante**

Historias para contar:

34 **Comprometido con una promesa duradera**

Sabores:

38 **Gastronomía al Día**  
con el Chef Alex Gandía



Lo Chic:

39 **Giselle Blondet**  
*Otro Sueño cumplido*





# TRANSFÓRMASE

4 pasos para...

## Un Nuevo AÑO Un Nuevo TÚ

El año nuevo es tiempo de cambio. Como la mayoría de nosotros, es posible que sienta que hay espacio para mejorar en su vida, en su estado físico, sus relaciones o tu equilibrio entre el trabajo y la vida.

Si falta una pieza de su rompecabezas;

¿Qué cambios simples podrían ayudar a enfocarse en su meta?

¿Qué puede hacer para que 2019 sea el año en que realmente sienta que vive en plenitud?

Comience con estos cuatro pasos...



Por Neжда Lugo Mandes, MD  
*Medicina Interna y Geriatría*  
Se especializa en brindar cuidado experto de condiciones agudas y crónicas en pacientes mayores.  
Para obtener más información y hacer una cita, visita [AdventHealthMedicalGroup.com](http://AdventHealthMedicalGroup.com) o llama al 407.366.6004

### 1 Consulte con su proveedor de atención primaria.

Haga una cita e inicie una conversación abierta y honesta sobre tus verdaderos objetivos de salud y lo que usted y su equipo de atención pueden hacer para alcanzarlos. Dígale a su médico que necesita ayuda y que estás listo para cambiar y maximizar su salud. Es probable que su doctor comience con un examen físico para obtener



números de referencia para la presión arterial, el azúcar en la sangre, el colesterol y otras mediciones importantes. De esa manera, puede dar seguimiento al progreso de su salud y hacer modificaciones en el estilo de vida o medicamentos de ser necesario.

### 2 Muévase.

En otras palabras, haga ejercicios a un ritmo lo suficientemente rápido como para que no pueda mantener una conversación o actualizar su estado de las redes sociales. Hagalo todos los días durante 30 minutos. No creará cuan mejor se sentirá al cumplir este fácil objetivo. Comenzar es tan simple como caminar en una dirección durante 15 minutos y caminar de regreso.





# TRANSFÓRMASE

Continuación de la página anterior



### 3 Descanse.

Necesita entre siete y ocho horas de sueño por noche, y si no la tiene, su médico debe saberlo. Si siente que está durmiendo, pero aún está cansado, eso es un problema. La gente piensa que la fatiga significativa es una parte natural del envejecimiento, pero no lo es. Si se está despertando cansado, es posible que tenga un trastorno del sueño que se pueda tratar.

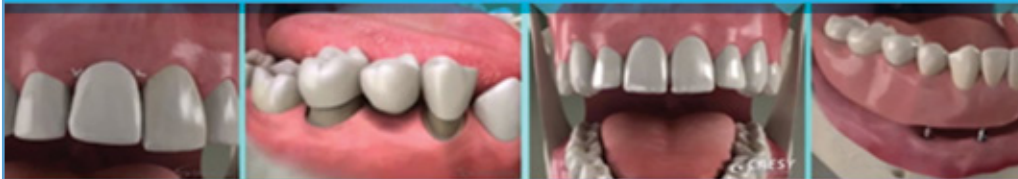
### 4 Coma, beba, pero manténgase saludable.

Las recomendaciones dietéticas varían ampliamente según la salud individual, la enfermedad, las alergias y las preferencias. Obtega las recomendaciones de tu médico basadas en los resultados de su examen físico. Si necesita perder peso, prepare comidas saludables con anticipación para no tener la tentación de salir a comer o tomar comida rápida y procesada. Beba agua, mucha, y que eso sea lo más que bebas. Casi nadie bebe suficiente agua. Los beneficios de la hidratación son reales. Anímese a tomar 64 onzas por día durante una semana y analice cómo se siente.



Estos objetivos son realistas y medibles. Si comienza ahora y atiende cada paso a lo largo del año, será de gran ayuda para que viva en plenitud.

## CORONAS • IMPLANTES • BRACES • VENEERS



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



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

Examen, Radiografías, Limpieza

PRECIO REGULAR

~~\$300~~

SOLO \$49

\*Sujeto a aprobación de crédito. Ciertas Restricciones



AHORA ABIERTO LOS SABADOS

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

# 321.972.8312

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



# TRANSFORMÉSE

## YOGA

### ¿Qué es en realidad?



Lcda. Diana Passalacqua

KRI Certified Kundalini Yoga Instructor  
Primera clase libre de costo  
**Sat Nam Wellness Center**  
www.satnamwellnesscenter.com  
dianaraquelpassalacqua@gmail.com

La práctica del yoga ha aumentado considerablemente en el mundo, tan solo en los Estados Unidos, se estima que más de 20 millones de personas realizan esta disciplina milenaria.

Practicar yoga de manera regular, proporciona beneficios físicos, ya que balancea el sistema nervioso, mejora la respiración, ayuda a mantener el cerebro y sus funciones cognitivas, beneficia la circulación y mejora el sistema hormonal. En resumen, nos mantiene balanceados, saludables, fuertes y tranquilos, en medio del estrés que caracteriza a la vida moderna.

En el aspecto más esotérico, el yoga nos ayuda a mantener nuestro campo electromagnético (aura) saludable y fuerte, para protegernos de los estímulos energéticos externos que a diario nos impactan. En los Estados Unidos, la práctica del Hatha Yoga, que se concentra en el aspecto físico de las posturas, es el más conocido, pero solo representa una de sus ramas.



### ¿Qué es en realidad el yoga?

La palabra "yoga" viene del idioma sanscrito, y quiere decir "unión". Tiene sus orígenes hace más de cinco mil años en la India, y aparece en las Vedas (escrituras sagradas de la India). Se trata de una práctica milenaria, cuyo objetivo principal es transportarnos a un estado de consciencia que nos libera de las ansiedades diarias y de nuestro estado mental de separación para que experimentemos la unión con el Creador.

En los Sutras de Patanjali (tratado de yoga que data de 500 años antes de Cristo), se habla de 8 componentes, que incluyen dos aspectos éticos (relación con nosotros mismos y con los demás); seis aspectos físicos y mentales, que incluyen postura, respiración y aspectos de la concentración como la manipulación del nervio óptico y el estado de unión con el Universo o Samadhi.

En cualquier nivel que se practique, el yoga tiene beneficios en todos los aspectos de la persona, y cada vez más, los médicos recomiendan esta disciplina, para mantener la salud y manejar las tensiones diarias.

### Poses más comunes



# TRANSFÓRMASE

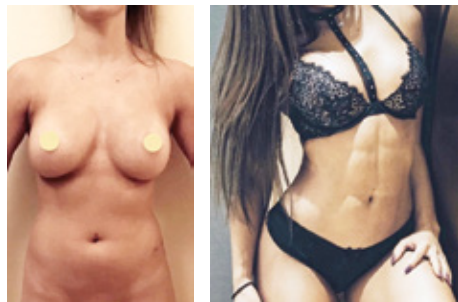


Por Robert M. Rey, MD, MPP  
 Cirujano Plástico  
 Tel. (407) 493-8783

## La Liposucción ¿Qué es y cuando se recomienda?

La grasa se puede acumular en casi cualquier parte del cuerpo. Su exceso, se almacena en áreas indeseables evitando que tenga la figura tonificada que desea. El ejercicio y la dieta son opciones de estilo de vida excelentes y saludables, que pueden acercarlo más a sus objetivos estéticos, pero no siempre son eficaces para reducir las bolsas de grasa. La lipoescultura, puede ayudar de manera segura y eficiente, a lograr los contornos corporales que imagina, eliminando permanentemente la grasa corporal no deseada.

Con el número de modalidades de liposucción y la técnica súper húmeda, ésta se ha vuelto extremadamente segura, cuando se realiza correctamente. En mi caso, utilizo un conjunto de cánulas raspadas y saco grasa con una técnica de lipoescultura. Generalmente, a mis pacientes les doy la opción de un paquete de seis: ligero, moderado o más fuerte. Normalmente, las áreas más




populares en las que se realiza la liposucción son el abdomen, los flancos, la espalda y los muslos internos y externos, sin embargo, también trato de abordar áreas menos comunes como los brazos, la parte superior de la espalda y los senos laterales.

La grasa succionada, puede ser transferida a los glúteos, senos y/o labios vaginales (o a cualquier otro defecto del cuerpo). Uno de cada cuatro sitios adiposos es una célula madre. Aún cuando

el valor de la célula madre no se ha dilucidado completamente en medicina, y ciertamente no en cirugía plástica, sabemos por una extensa investigación, que éstas producen una serie de sustancias, entre las cuales no se encuentran factores de crecimiento. En los últimos cinco años, la transferencia de grasa se ha convertido en una de las operaciones más populares en cirugía plástica y estética en el mundo.

No hago girar la grasa, porque he descubierto que esto reduce la tasa de conservación. Añado antibióticos a las células madre recolectadas, luego lo inyecto a los senos, los glúteos u otros lugares en el cuerpo, con una cánula de 3.7 mm. Las inyecciones en los glúteos se mantienen superficiales.

En esta Era, de un enfoque más orgánico para la cirugía, tenemos la bendición de contar con esta nueva tecnología de transferencia de células madre/grasa combinada con la técnica de lipoescultura.



Reconocido internacional como

# Dr. ROBERTO

*Dr. Rey*

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](http://www.drrobertrey.com)  
 100 North Dean Road, Orlando, FL 32825

El doctor habla español

**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**



# TRANSFORMARSE



Por: Vionette Pietri

Directora de la  
Fundación Baila Corazón.  
Tel. 321.276.1906

## Diseña tu Proyecto de Vida y **Triunfa**

**¿Has pensado en todo lo que viviste durante el 2018?** Sin importar los acontecimientos, buenos o malos, es momento de transformarse, de diseñar un nuevo proyecto de vida para triunfar.

En mi caso particular, tomé la decisión de decirle adiós al hombre que más he amado en mi vida. Mi esposo por más de una década. Y mientras escribía mi cuarto libro, me preguntaba ¿qué iba a hacer de mí? Decidí que mientras sanaban mis heridas me enfocaría en triunfar y fue así como comencé a diseñar un nuevo proyecto de vida, donde no estaba incluido sufrir por amor.

Entre mis planes está una carrera profesional brillante, un cambio de imagen para lucir como una mujer de un millón de dólares, unas fotos profesionales espectaculares de mi empresa, ayudar a la mayor cantidad de personas, a tener su hogar propio, participar en programas radiales, Facebook Live, estrategias de mercadeo y alianzas

estratégicas. No había tiempo para lágrimas, era el momento de triunfar.

Y aunque a veces no quería ni levantarme de la cama, me convertí en 'Top Million Producer Realtor' en tiempo récord. En enero de 2018 empecé a trabajar tiempo completo en mi carrera de bienes raíces, me puse como fecha límite tres meses para comprar el carro de mis sueños, y el 31 de marzo fui al concesionario a adquirir mi Alfa Romeo último modelo, pagando gran parte en efectivo. Aunque es un logro material, me demuestra que en la vida podemos alcanzar todo lo que nos propongamos si ponemos fechas límites, trabajamos fuerte y eliminamos las excusas.

Estoy segura que también tienen deseos de



comenzar de nuevo, de transformarse, triunfar y salir adelante en la vida. La invito a que se arriesgue registrándose en [www.latinasempowerment.com](http://www.latinasempowerment.com) en nuestro taller Diseña tu Proyecto de vida y Triunfa, donde la ayudaremos a transformar su vida y a alcanzar grandes conquistas en el 2019.



Para citas llame al  
**407.313.0044**  
[www.arcarthritisclinic.org](http://www.arcarthritisclinic.org)

El Dr. Edgar A. Martorell es graduado de la Clínica Mayo y el prestigioso Centro Médico Tufts-New England. El y su personal ofrecen la mejor atención médica disponible para pacientes con condiciones reumatológicas y artríticas.



**Edgar A. Martorell, MD FACR**



### Atendemos las siguientes condiciones:

- Artritis
- Bursitis
- Síndrome del túnel carpiano
- Artritis de gota
- Fibromialgia
- Dolores en las articulaciones
- Lupus
- Miositis
- Osteoartritis
- Osteoporosis
- Polimialgia reumática
- Artritis psoriásica
- Artritis Reumatoide
- Esclerodermia
- De Sjogren
- Tendinitis
- Vasculitis

**Orlando**

6735 Conroy Windermere Rd, Suite 320  
Orlando, FL 32835

**Davenport**

42733 US-27, Suite 201  
Davenport, FL 33837



# TRANSFÓRMENSE



Por: Mayra Ramos Miró

Fundadora de la Firma de Relaciones Públicas Red Heels International  
Mayra@redheelspr.com

Por décadas, la fiesta de despedida de año era toda una celebración en mi familia. No solo compartíamos la alegría de un año nuevo, sino también la bendición de celebrar el cumpleaños de Papi. Este año, Papi ya no está con nosotros. Así que decidí irme a las montañas; después de todo, era el lugar favorito del viejo.

El paisaje, sin embargo fué distinto. No cantó el coquí, ni se escuchó el güiro, el cuatro, ni la algarabía de la familia unida haciendo el tradicional conteo regresivo, "10, 9, 8, 7..."

Y allí, en una pequeña casita, acompañada de mi hija y rodeada de la más hermosa nieve en lo alto de una montaña, decidimos crear una tradición de bienvenida al año nuevo.

"¿Quieres jugar Monopolio?", me preguntó mi hija, sabiendo que sería una noche larga. "Solo si estás dispuesta a

## Despedí el año jugando **MONOPOLIO**

perder", le dije con una sonrisa.

Sin saberlo, el juego de Monopolio esa noche, vino acompañado con mucho más que entretenimiento. De él, obtuvimos enseñanzas para recordar y practicar todo el año.

*Aquí, algunas de ellas que he decidido compartir:*

### 1 Ten Paciencia

Así como en el Monopolio, la paciencia nos puede hacer ganadores en la vida. No todas las oportunidades que se nos presentan presentan una buena decisión. Ten paciencia, es posible que la vida te esté guardando algo mejor para más tarde... y es posible que solo esté a la vuelta de la esquina.

### 2 ¡Ahorra!

En ocasiones vamos por la vida comprando todo lo que nos parece atractivo. Más tarde nos damos cuenta que hemos derrochado el dinero y no tenemos suficiente cuando verdaderamente lo necesitamos. Sé cauteloso con tu dinero e inviertelo sabiamente.

### 3 Muévete hacia adelante alcanza la meta.

Nada más cierto tanto en el juego como en la vida. Cada vez que alcanzas la meta, obtienes tu recompensa. La clave está en continuar moviéndote hacia adelante para alcanzarla.

### 4 En la vida, a veces se gana y a veces no.

Papi solía decir: "a veces perdiendo, ganamos". Todo trae una enseñanza que se torna en experiencia vital para utilizarse más tarde en la vida. Ganemos o perdamos, lo importante es ser perseverantes y estar preparados por si las cosas van contrario a lo que habíamos planificado.



## Cuidado Completo de la Mujer

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

## Rubén Santiago MD, FACOG

Ginecólogo-Obstetra  
Altamente capacitado



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



Siempre será atendida por el doctor

407.518.1097

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

Rubén Santiago MD, FACOG  
Ginecólogo y Obstetra

3078 Dyer Blvd. Kissimmee, FL 34741



# TRANSFORMÉSE



## Colombia crece en **TURISMO DE SALUD**

El turismo de salud, es una tendencia creciente a nivel mundial, y Colombia es uno de los países más atractivos gracias al reconocimiento que internacionalmente ha recibido, la calidad y el costo de su servicio.



Por: Freddy Sanabria  
Cirujano Plástico  
Miembro SCCP - ISAPS

**H**istóricamente, las personas con altos ingresos en países tercermundistas, viajaban a recibir tratamientos estéticos en los centros médicos de países industrializados. En las últimas décadas, esta tendencia dió un giro de 180 grados, con la incursión de novedosas tecnologías, servicios de óptima calidad y a precios mucho más accesibles en destinos como Colombia, donde se calcula que un procedimiento médico puede llegar a costar entre un 10% y un 35% menos que en Estados Unidos.

Según cifras del Ministerio de Comercio, Industria y Turismo de Colombia, el país recibe aproximadamente 50,000 extranjeros cada año, para atender necesidades médicas. Los procedimientos estéticos más solicitados por estos pacientes que nos visitan son blefaroplastía o cirugía de párpados, rinoplastías, rejuvenecimiento facial, mamoplastías de aumento, abdominoplastías y liposculpturas.







**ORLANDO**  
TIMES NEWS

“El Periódico,  
de la Comunidad Hispana”

The Newspaper  
for the Hispanic Community

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

6735 Conroy Rd, Unit 310 Orlando, Florida 32835  
Ph: (407) 615-3340 - e-mail: [info@orlandotimesnews.com](mailto:info@orlandotimesnews.com)



©OrlandoTimes.News



Contactanos por:  
(407) 615.3340 - (321) 806.5813  
(321) 961.2740 - (321) 948.9722

© 2014 Orlando Times News. All rights reserved. Printed in the USA. Orlando, Florida. 6735 Conroy Rd, Unit 310 Orlando, FL 32835

# TRANSFÓRMENSE

Continuación de la  
página anterior



## Redes Sociales, un medio de cuidado

Muchos pacientes eligen a su médico motivados por una publicidad en redes sociales como Facebook o Instagram, imaginando que el resultado de su intervención será exactamente igual al de la llamativa imagen, que en la mayoría de los casos, ni siquiera se acerca a la realidad. Otros medios son las páginas web comerciales y los intermediarios turísticos, donde el médico tratante no tiene la posibilidad de conocer previamente a su paciente para entender sus necesidades y expectativas. Lo más aconsejable es elegir al profesional referenciado por algún familiar o amigo.

Si está considerando hacerse un procedimiento médico fuera de su país de residencia, asegúrese de conocer con anterioridad las credenciales del médico que la tratará y las condiciones de la clínica donde se llevará a cabo la intervención. Debe existir un proceso médico previo, como la consecución de una historia clínica por parte del médico y no de una agencia de turismo, donde se evalúen sus antecedentes médico-patológicos, medicamentos que toma, alergias y exámenes de laboratorio requeridos. Para cirugías de baja complejidad, estos últimos se pueden realizar en el lugar de la cirugía, pero en otros casos, deben ser solicitados previos al viaje para asegurarse que efectivamente es apto para el procedimiento, evitando sorpresas ya en el destino y por consiguiente, la pérdida del dinero. Así mismo, el médico debe ser miembro de la sociedad de su especialidad. Para el caso de cirugía plástica en Colombia, la SCCP [www.cirurgioplastica.org.co](http://www.cirurgioplastica.org.co) ([www.cirurgioplastica.org.co/listado-de-miembros/](http://www.cirurgioplastica.org.co/listado-de-miembros/))

## Algunos consejos

- No hay cirugía sin posibles complicaciones. Sea prevenido y solicite un seguro médico, para que, en caso de presentarse algún tipo de inconveniente, el valor de su viaje no aumente.
- Llegue a la ciudad de la cirugía dos o tres días previos a la fecha de la intervención y asegúrese con anterioridad, cómo será el post operatorio y el tiempo requerido para su recuperación, así podrá planear mejor su regreso.
- Pregunte si su intervención requiere de medidas anti embolicas (para evitar trombos de los miembros inferiores) y cuales se van a utilizar.
- Recuerde, que como decimos en Colombia: “de eso tan bueno, no dan tanto” y no existe la cirugía perfecta. Tenga claro sus deseos y solicite a su médico una explicación transparente de lo que verdaderamente puede esperar de su cirugía y los resultados de la misma, así evitará riesgos innecesarios y falsas expectativas.
- Si requiere de mayor información con gusto podemos ayudarlo. Contáctenos en [www.drshanabria.com](http://www.drshanabria.com) o al teléfono 571.215.3666 en Bogotá-Colombia.

# TRANSFORMESE



Por Eloy Candelaria  
Creative Maze  
eloy@creativemaze.net

El concepto de ama de casa y mamá tiempo completo ha evolucionado y la tecnología se ha convertido en un gran aliado, de este grupo de mujeres que cuenta con todas las herramientas para capacitarse de una manera remota y convertirse en exitosas empresarias.

Uno de los ejemplos más comunes es el mercado de "DIY", abreviación de "Do it yourself" (Hágalo usted mismo), incentiva a la fabricación o reparación directa de objetos, de modo que ahorra dinero, se entretiene y aprende al mismo tiempo. Los temas son infinitos, van desde artículos personalizados, diseño de camisas, joyería, jardinería y cocina entre

## De ama de casa a empresaria ¿Cómo lograrlo?



La tecnología ha traído cambios revolucionarios en nuestras vidas, permitiendo que las barreras y los límites ya no existan.

otros. Esto mezclado con plataformas y mercados de ventas de fácil uso como Etsy, Shopify y muchos otros, han permitido que mujeres puedan crear y vender desde su propio hogar.

Si usted es ama de casa o mamá tiempo completo, desea convertirse en una empresaria y hacer dinero desde su hogar, este es el momento perfecto. El internet es ahora el canal ideal para que aprenda y deje que sus talentos abran la puerta a nuevos negocios. Si tiene una aptitud o busca desarrollar una, consulte recursos como videos, blogs y artículos que le permitan expandir sus ideas y talentos antes de entrar en la aventura de convertirte en una empresaria.

Si desea una consulta gratis de cómo puede crear su propio negocio desde casa, envíenos un email a [info@smallgorilla.us](mailto:info@smallgorilla.us)



## 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**



# TRANSFORMESE

## Emprendedoras con nuevas agendas

El secreto para que sus resoluciones se vuelvan realidad



Por: Adamar González, MD

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



Todos los años abrimos un diario con la fecha del primero de enero, entusiasmadas porque empezamos a escribir las páginas de lo que será un nuevo ciclo de vida. La lista de nuestras resoluciones se encuentra llena de proyectos personales y laborales, y con nuevas expectativas que perduren con el tiempo.

Sin embargo, este año, la motivación no es hacer una lista de las posibles soluciones que, desde nuestro punto de vista, podrían mejorar nuestra vida, tales como, viajar más, bajar de peso o cambiar de trabajo. Para lograr un verdadero éxito, nuestro enfoque debe ser mucho más profundo y estar dirigido hacia la renovación de nuestra mente, espíritu y cuerpo. Comencemos a crear nuevas agendas que perduren, transformen nuestra existencia y nos lleven a vivir una vida con propósito.

Desde hoy las resoluciones serán más que una lista de deseos sin alma. Aunque exista la buena voluntad y el ánimo para comenzar esos cambios, es el momento de añadirle emociones, propósitos que incluyan la parte íntima, espiritual, psicológica y emocional de nuestro ser. Entonces: ¿Cuál es el secreto para reevaluar qué resoluciones pueden

crear una nueva realidad, más exitosa y llena de sentido para nuestras vidas?

Cuando empiece a escribir su lista de transformaciones para esta nueva etapa, no se enfoque solamente en el resultado de aquello que desea, visualice y disfrute la jornada de cómo lo va a lograr. Encuentre el propósito que encierra esa resolución, para que le de sentido y responsabilidad a ese pensamiento. De esta manera, su cerebro no se esforzará en planificar cómo bajar de peso, sino que buscará en su interior, el motivo por el cual desea ese cambio, sentirá los resultados y logrará manifestarlos día a día en su realidad.

El viaje debe ser tan interesante como el destino mismo. Se debe disfrutar la transformaciones desde su inicio y llevar cada reto personal a un nivel mayor, convirtiéndose en emprendedora de su propia vida.

Es cierto que toda nueva transformación necesita un plan de acción, una rutina y una motivación para lograrlo. Sin embargo, esto no se consigue si no existe un sentido ni un verdadero valor a aquello que tanto se desea. Piense qué la hace realmente feliz en todos los aspectos de su vida. Si es compartir más con la familia, la mejor resolución

sería viajar donde ellos se encuentran y poder abrazarlos, si es bajar unas libras más, la resolución debe enfocarse en sentirse más saludable y visualizar cómo se sentirá en 10, 15 ó 20 años. En síntesis es darle sentido al propósito, disfrutando el proceso para lograrlo.

No hay mejor regalo, que cuando logra realizar esa agenda ganadora, con resoluciones cuya finalidad no se limitan únicamente a causar cambios pasajeros. La transformación para este año debe venir desde el corazón, para sentirnos más felices, realizadas y exitosas en todos los aspectos de nuestra vida. El secreto de lograr sus resoluciones y crear su transformación, es la ilusión de recolectar experiencias y momentos felices que perduren para toda la vida.

Existen varias formas para lograr el éxito, y la salud es una de ellas. Si está interesada en transformar su vida de manera natural y permanente, bajo supervisión clínica, conozca nuestros programas individualizados de salud y nutrición de HealthRevolutions MD. al 321.310.6648. Mejoraremos su salud con cambios en nutrición y estilos de vida. Búsquenos en HealthRevolutionMD.com y en las redes sociales Facebook o Instagram.

AEV STEREO

la.com de t!

@aquiyallamagazine

Available on the App Store

Google Play

Cada viernes por

tunein

AEV STEREO

Aquí y Allí

El Magazine para la Familia Latina



# TRANSFORMESE

## Iren Spa Equilibre su mente, cuerpo y alma

La filosofía de Iren Spa, está enfocada en trabajar la belleza natural, el bienestar y un “mejor ser” de sus clientes.

Por: Marcela Pinzon

Entre los tratamientos ofrecidos, se encuentra el masaje relajante, envolturas corporales adelgazantes, en una de sus salas de sal del Himalaya y terapia de hidromasajes, por nombrar tan solo algunos. De igual forma, cuenta con equipos de última tecnología aprobados por la FDA.

Su personal, altamente calificado, brinda a cada uno de los clientes una atención personalizada, ofreciendo los servicios según las necesidades de cada cual. Un fisicoculturista se puede preparar para su próxima competencia, una novia para su gran día, una adolescente recibe los cuidados necesarios para sus problemas de piel y una madre para relajarse y hacerse un ritual de belleza.



### Tratamientos más solicitados

Los tratamiento más solicitado son de la firma Facial Europea, exclusiva para el cuidado de la piel, un sistema avanzado de nanotecnología que permite una mayor penetración de los productos para un resultado reluciente y saludable.

Iren Spa, es también hogar del láser de vanguardia M22, con tratamientos como resurf x y foto rejuvenecimiento, que utiliza luz pulsada intensa (IPL) para tratar afecciones relacionadas con el daño cutáneo inducido por el sol; mientras que el módulo Resurf x es un láser fraccional no ablativo, que brinda soluciones para problemas de textura de la piel.

Para más información llame al 407.406.8115 ó visite la página [www.irespallc.com](http://www.irespallc.com). Está localizado en 1188 Commerce Park Dr., Suite 2003, Altamonte Springs, FL 32714.



### Central Florida Neurosurgery Institute

Comprometidos a mejorar la vida de nuestros pacientes

Dr. Hinaldo J. Villalobos, MD, FAANS

Certificado por la Junta Americana de Neurocirugía

407.288.8638  
[www.cfneuro.com](http://www.cfneuro.com)

Especialista en Neurocirugía  
Oncológica, Neurocirugía de  
Trauma y Cirugías Mínimamente  
Invasivas.



#### Servicios disponibles

- Dissectomía mínimamente invasiva
- Fusión espinal robótica
- Craniotomía
- Endoscopia Cerebral
- Gamma Knife
- Cirugía mínimamente invasiva
- Regeneración con células madre

801 N. Orange Ave, Ste. 720, Orlando, FL 32801  
720 W.Oak St, Ste. 111, Kissimmee, FL 34741  
2440 Hook St, Clermont, FL 34711

• Fellow of the American Association of Neurological Surgeons • Member of the Congress of Neurological Surgeons • Member of the Pan-American Medical Association • Member of the American College of Surgeons.



# ONE STEP

ALISADO ORGANICO

UN SOLO PASO  
PARA EL ALISADO  
PERFECTO



EXPERTOS EN ALISADO CAPILAR

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

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

## 3 tratamientos en UNO:

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



Disponible en



# 407.275.6494

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



# TRANSFORMESE

## La Doula ...alternativa para las embarazadas



Por: Katherin Rinaldi- Fanaian

Doula  
[www.rinrindoula.com](http://www.rinrindoula.com)

La doula, generalmente una mujer, acompaña a la madre en el proceso vital de la maternidad; y aun cuando no tiene formación médica, la mantiene informada y la apoya física y emocionalmente durante el proceso del embarazo y del parto. Ella escucha con su corazón y está en sintonía con las necesidades de sus clientes.

Así como se elige el lugar deseado para recibir al bebé, ya sea un hospital o el hogar, y se escoge un obstetra o una partera/comadrona, la pareja también puede decidirse por una doula que los apoye durante el embarazo. Esta no juega un papel médico, pero su presencia ofrece a la futura madre una guía, confianza, ánimo y tranquilidad.

La doula se reúne una o dos veces con la pareja antes del nacimiento, y puede ayudar con el plan de parto. Cuando la madre inicia las contracciones, su función es acompañarla, a ella y a su pareja, durante todo el proceso y hasta dos horas después del nacimiento del bebé. El papel de la doula, no debe disminuir el de la pareja, por el contrario, debe mejorar la experiencia y aliviar las expectativas que normalmente recaen sobre el padre.

Es una asesoría esencial, ya sea que la madre escoja tener anestesia con epidural o una cesárea.



Quienes eligen una doula, saben que tener un bebé requiere de preparación, reconocen que el nacimiento es un proceso natural y buscan en ellas apoyo a través de afirmaciones positivas, de técnicas como la respiración rítmica, los cambios de posición, música relajante, movimientos ligeros y masajes.

Las mujeres deben sentirse seguras y confiar en sus cuerpos durante el embarazo y el parto. Todas ellas, obtendrían grandes beneficios si practicaran algunos movimientos y posiciones inspirados en el yoga. La instructora de yoga prenatal, Ashley Inguanta, sugiere que usen su respiración para enfocarse en las sensaciones durante inhalación y exhalación.

Ejercicios recomendados:

### 1 Perro hacia abajo (downdog)

De pie al frente de la pared con las manos en la pared. Baje poco a poco las manos hasta que la espalda esté extendida en una posición cómoda y sienta que la espalda baja y se estira.

### 2 Sentadilla en cuclillas (yogisquat)

Baje en posición de sentada todo lo que pueda, con los pies abiertos hacia fuera para relajar la parte pélvica y las caderas.

### 3 Postura del niño (child's pose)

Arrodillese en el suelo y siéntese en los talones. Extienda los brazos y apóyelos en el piso, dando el espacio necesario al vientre. Alargue el coxis de la parte posterior de la pelvis mientras levanta la base del cráneo de la parte posterior del cuello. Puede usar almohadas/cojines para apoyar la cabeza. Esta es una posición de relajación.



Los médicos hispanos que comprenden  
y atienden a nuestra comunidad en su idioma.

Visite nuestra página cibernética.  
Encontrará noticias de salud y más información  
sobre nuestros doctores.

[www.pamacfl.org](http://www.pamacfl.org)



# TRANSFORMESE

Por: Marcela Pinzon

**N**uestro metabolismo cambia a medida que envejecemos, y aunque sea difícil de aceptar, somos diferentes a los 20, 30 o 40. Cada vez, quemamos menos calorías, por lo tanto debemos disminuir lo que consumimos y hacer más ejercicio. De igual forma, cuando subimos y bajamos de peso, el cuerpo tiene memoria y se vuelve más resistente a adelgazar, por esto la primer recomendación es evitar las dietas extremas. Una buena alimentación según su edad es todo lo que necesita para estar en forma.

## ¿Qué comer según su edad?



### A los 30: Mucha Proteína

Según los expertos, debe ingerir alimentos ricos en fibra, proteínas con un elevado nivel de aminoácidos, alimentos ricos en Omega 3, ácido fólico, hierro y vitamina B12. Esta etapa de la vida es más activa, el estrés se intensifica y la menstruación es regular.

El hierro lo encuentra en los mariscos, los huevos, las verduras de hojas verdes (espinacas y acelgas) frutos secos (nueces, avellanas, pistachos, almendras) y carnes rojas; la vitamina B12, en el pescado, la carne los huevos y los lácteos y el ácido fólico, en las verduras de hoja verde, legumbres, frutos secos y hortalizas.

Si quiere estar en forma, reduzca el consumo de sal en sus comidas, elimine los alimentos altamente procesados con químicos que afectan nuestro cuerpo, como los refrescos gaseosos, las papas fritas, los endulzantes artificiales, las comidas rápidas y los embutidos entre otros. Es momento de consumir alimentos naturales como frutas, verduras y cereales ricos en fibra. Además, es imprescindible tomar una importante cantidad de proteínas para conservar los músculos.

Para mantener tus huesos fuertes, consume diariamente, al menos tres porciones de alimentos ricos en calcio como la leche y sus derivados, el salmón y las verduras de hoja verde.

En todos los casos, sin importar la edad que tenga, una dieta adecuada, buenos hábitos alimenticios y la práctica regular de actividad física son tres factores esenciales para no perder la línea!

### A los 40: Mucha Fibra

A esta edad el cuerpo sufre cambios hormonales, y es muy común ganar algunos kilos no deseados, debido a la retención de líquido. Gracias a la desaceleración del metabolismo, el número de calorías que usted quema es menor y se incrementa el riesgo de adquirir enfermedades cardiovasculares, cáncer o diabetes.

Es recomendable reducir la cantidad de sal que utiliza en sus comidas, así como incrementar el consumo de frutas, verduras y alimentos integrales. Evite la ingesta de carbohidratos refinados como el pan blanco, las galletas, las tortas y todos sus derivados. La idea es combatir la resistencia de insulina relacionada con la edad, mantener estables los niveles de azúcar y activar su metabolismo.



¿Le ha pasado que las dietas que antes le favorecían ya no funcionan?

Si la respuesta es positiva,

no es momento para desesperarse, ¡llegó la hora de actuar!

Descubra cuales son aquellos trucos para mantenerse en forma, según la edad y estar regia este 2010.



### A los 50:

### Alimentos ricos en calcio

Muchas de las mujeres pierden el interés por cuidarse y este es un error garrafal. Después de los 50 años, los niveles de testosterona empiezan a descender, lo que se traduce en un mayor almacenamiento de grasa, sobre todo en la parte abdominal, el metabolismo se vuelve más lento y perder esas libras de más se convierte en una verdadera pesadilla.

**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](mailto:Positiveconnectionsfoundation@gmail.com)

Positive Connections Foundation  
es una organización sin fines de lucro

Siganos en



# TRANSFORMESE

Por: Marcela Pinzon

**N**o importa la edad que tenga, hacer ejercicio es imprescindible, más aún si se trata de un adulto mayor que necesita evitar la pérdida de masa muscular, ósea y la atrofia muscular propias de la vejez. Sus beneficios son infinitos, pues está demostrado que es efectivo para combatir enfermedades como la obesidad, hipertensión, cardiopatía isquémica, diabetes, osteoporosis y alteraciones del bienestar psicológico.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un adulto mayor debe realizar alrededor de 30 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana, controlando las pulsaciones para que no se eleven por encima de lo recomendado. Lo anterior se debe complementar, tres veces por semana, con una rutina que fortalezca el aparato locomotor y mejore el equilibrio y la flexibilidad.

Si no está acostumbrado a hacer ejercicio, inicie con una rutina moderada y vaya incrementando la intensidad, en la medida en que su cuerpo lo resista, sin llegar a excesos y abusos que le puedan causar lesiones.

## Rutina de Ejercicios para personas mayores

Mantenerse activo es uno de los secretos de la eterna juventud y si usted es de la tercera edad no hay excusa para dejar de moverse.

### 4 rutinas para mantenerse en forma



**1** Incluya ejercicios de resistencia en su rutina, esto mejorará la salud del corazón, pulmones y sistema circulatorio. Entre las actividades recomendadas se encuentran: caminar, trotar, bailar, nadar, subir escaleras y montar en bicicleta.



**2** Para fortalecer los músculos, los ejercicios de fuerza son esenciales. Esto incluye levantamiento de pesas, utilización de bandas elásticas, sentadillas, flexiones de brazos, fondos para fortalecer los tríceps y abdominales. Lo recomendable es realizar tres series de 20 repeticiones.



**3** Los ejercicios de equilibrio previenen las caídas, y aunque parezcan sencillos, requieren de mucha concentración. Para potenciar el "core" debe hacer ejercicios que desafíen su centro de gravedad, haciendo que mente y cuerpo trabajen aún más para mantenerse estable. Pararse en un pie, plancha con levantamiento de brazo, caminar poniendo un pie delante del otro en línea recta, son algunos ejemplos. El yoga y el taichi son una gran elección.



**4** Para terminar, no puede dejar de lado los ejercicios de flexibilidad, pues aún cuando es innata en el ser humano, si no se practica se pierde progresivamente. Esta, no solo sirve para hacer posturas, mejora la elasticidad de tendones, ligamentos y fibras musculares, evitando dolores y lesiones futuras. Estiramiento de espalda, cuello, lumbar, brazos, piernas y abdomen tres veces por semana, como mínimo es lo recomendado. ¡Una vez establezca una rutina, nada ni nadie lo podrá parar!

#### 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.

800.723.3233 • VITAS.com



Más personal. Más servicios.  
Más experiencia.



En Portada

Foto por Luis De La Luz / Labulla PR Agency

# Samadhi Zendejas

Una vida llena  
de retos cumplidos

22 Edición #44 | Tu Revista Mujer

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



Por: Marcela Pinzon

**A** su corta edad, Samadhi Zenejas ha demostrado que las mujeres podemos lograr todo lo que verdaderamente nos proponemos. Empezó en la actuación a los 12 años, dando vida a Amaya en la telenovela *Atrévete a Soñar*, donde interpretó a una tímida niña de 14 años, que se caracterizaba por sus gorras y ropa holgada. Y como ella misma nos cuenta, “después, las oportunidades fueron muy escasas y empecé a tirar la toalla con respecto a la actuación, por lo que decidí estudiar arquitectura en diseño de interiores, algo que siempre me ha apasionado”.

Sin embargo, el destino le tenía otros planes. En 2017 ganó la audición para interpretar a la famosa cantante y actriz Jenny Rivera en la serie *Mariposa de Barrio* y su vida dio un vuelco total. Su profesionalismo, disciplina y amor por lo que hace es indiscutible. Subir 20 libras para personificar a Jenny y bajarlos en cuatro meses para darle vida a Circe, en *Falsa Identidad*, es prueba de ello.

Hoy nos encontramos con una Samadhi que luce más sensual que nunca.

### ◀ **Empezó su carrera artística cuando apenas era una niña. ¿Cuáles fueron esos retos que tuvo que enfrentar para poder lograr sus objetivos?**

► Tuve que madurar antes de tiempo. ¿Cómo le explicas a una niña de 13 años que tiene que tomarse el trabajo en serio? No te voy a mentir, muchas veces me llamaron la atención porque no era consiente de la responsabilidad que tenía. Creo que ese fue mi mayor reto, tener que crecer un poco más temprano y olvidarme de las reuniones con amigas, las fiestas y pijamadas propias de la edad, pues convivía con gente mayor que yo. Hoy lo agradezco y creo que eso que viví me ha ayudado a tener un poco más de madurez para tomar algunas decisiones.

### ◀ **¿Cuál ha sido ese personaje que más retos le ha traído?**

► Definitivamente Jenny Rivera. No sólo por los 20 kilos que tuve que engordar, sino por el hecho de tener un protagónico en una cadena tan importante como Telemundo, después de tanto tiempo sin actuar. Que te den una oportunidad así es un reto, una responsabilidad muy grande con sus fans. Al principio estaba muy angustiada de que mi actuación no le fuera a gustar a los espectadores, pero luego lo disfruté muchísimo.

### ◀ **¿Cómo hizo para bajar los 20 kilos que subió?**

► Con mucha disciplina. Además había otros proyectos en la mira, no tenía un año ni dos para bajar, tenía que ser en cuestión de tres meses, así es que cambié por completo mi estilo de vida, empezando por la alimentación. Fui muy estricta con el ejercicio y tratamientos como meso terapia, masajes y aparatología de los cuales siempre he sido fan. Tengo que aceptar que no fue fácil, lo logramos cuatro o cinco meses después.

### ◀ **¿Cómo se preparó para interpretar a Circe en *Falsa Identidad*?**

► Empecé por desarrollar toda esa sensualidad que Samadhi no tenía. Primero porque Samadhi casi nunca trae maquillaje y Circe siempre anda de tacón y muy arreglada, es sensual, sexy y sabe que es una mujer que llama la atención a donde vaya. Para interpretar a este personaje, aprendí a no hablar tan rápido, a no sonreír tanto, a cuidar mucho las palabras, tuve que ampliar mi vocabulario y mi conocimiento sobre el tema del narcotráfico en México. Otro gran reto, fue el desligarme de Jenny para que la gente empezara a ver en mí otra faceta muy distinta.



### ◀ **¿Qué enseñanzas le dejó Circe a Samadhi?**

► Que las puertas no se cierran por el hecho de ser mujer, al contrario, se te abren. El saber desarrollar muy bien una idea, hasta materializarla. La historia puede llegar a ser un poco fantasiosa, pero creo que si le ponemos atención, deja una gran enseñanza a muchas mujeres, en el sentido que pueden lograr todo lo que verdaderamente se proponen.

### ◀ **¿De quién recibe consejos?**

► Te podría decir que de mi familia, mi mamá y mi agencia PR que es LABULLA PR agency, quienes se han convertido en una guía para saber hacia donde vamos, qué queremos, cómo lograrlo y cuanto tiempo nos va a llevar. Para conseguir los objetivos deseados, tanto en la vida personal como en la profesional, es importante siempre estar rodeado de gente positiva que te transmita buena energía.

### ◀ **¿A quién admira?**

► Tengo varias personas en las que puedo pensar, pero principalmente a mi mamá, quien es un ejemplo a seguir de perseverancia, de aferrarse a la vida, una verdadera inspiración. En el ámbito laboral admiro a mucha gente, una actriz que me encanta es Julia Roberts otra es Jennifer López, aunque amo más a su novio (risas).

### ◀ **Cuando mira hacia atrás y ve a aquella Samadhi que inició en *Atrévete a Soñar*, a hoy ¿qué ha cambiado?**

► Si en el 2019 me hubiera encontrado con la Samadhi de esa época, le hubiera dado muchos consejos. Por ejemplo disfrutar más las grabaciones en *Atrévete a Soñar*, vivir el momento, tal vez ponerle un poco más de esmero a algunos cursos que tomé. Igual creo que todo en la vida es una lección y todo lleva un porqué. Eso me gusta pensar.

“

Para lograr los objetivos deseados, tanto en lo personal como en lo profesional, es importante rodearse siempre de gente positiva.”

Foto por Luis De La Luz  
Labulla PR Agency





Por Carolina Demori, MD  
*Cardióloga*

Orlando Health  
Para una consulta puede  
llamar al 321.841.6444

**P**robablemente haya oído la expresión: “escuche a su corazón”, que por lo general significa que debe seguir sus instintos; pero cuando se trata de la salud, las personas, especialmente las mujeres, deberían realmente escuchar lo que este órgano del cuerpo tan importante, les está diciendo.

**¿Por qué las mujeres necesitan educarse sobre la salud del corazón?**

Algunos tipos de enfermedades cardíacas, afectan a las mujeres más que a los hombres, como por ejemplo la enfermedad Micro Vascular Crónica (MVD), que daña las arterias pequeñas en el corazón y el Síndrome del Corazón Roto, que es una insuficiencia muscular grave de corto plazo, causada por emociones fuertes, entre otros factores.

Cuando una mujer tiene un ataque al corazón, puede que no experimente la sensación de un peso aplastante en su pecho, y sin ese síntoma definitivo generalmente ignora aquellas señales sutiles, como las que enumera la American Heart Association:

1. Presión incómoda, compresión, sensación de llenura o dolor en el centro del pecho que puede desaparecer.
2. Dolor en uno o ambos brazos, espalda, cuello, mandíbula o estómago.
3. Falta de aliento, con o sin molestia en el pecho.
4. Náuseas, aturdimiento o sudoración.

**Si experimenta alguno de estos síntomas,  
debe llamar de inmediato al 9-11**

### Prevenga las enfermedades del Corazón

- Hable con su médico sobre los factores de riesgo y cómo controlar su peso, presión arterial y colesterol.
- Deje de fumar y evite la exposición al humo de personas que sí lo hacen.
- Consuma una dieta saludable rica en frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras.
- Manténgase físicamente activo. Intente caminar al menos 30 minutos al día, cinco días a la semana.
- Siempre ESCUCHE A SU CORAZÓN

# ¡Mujer, Cuide su Corazón!







Por Dr. Titus Venessa, PHD, MDSC.

Investigador Médico Científico y Nutracéutico

Para obtener las fórmulas del Dr. Venessa llame al 1.800.944.5549

## ¿Qué es la memoria?

Según el diccionario Merriam-Webster es la capacidad que tiene cerebro humano de registrar, almacenar experiencias y reproducir determinada información.

Se encuentra localizada en nuestro lóbulo temporal, detrás de los ojos, debajo de las sienes. Es allí donde se guarda nuestra memoria a corto y largo plazo.

Según investigadores de la neurociencia, existen muchas clases de memoria: sensorial, emocional, visual, verbal, autobiográfica, fotográfica, operativa, matemática, episódica, semántica, icónica, ecoica, háptica, del gusto y el olfato.

La vida humana se centra y se basa en la memoria, todos nuestros sentimientos, emociones, vivencias y recuerdos son los fundamentos de nuestro día a día. Cuando la persona muere, también muere su memoria.

Las diferentes capacidades de la memoria, tienen su origen en las herencias genéticas. A los más brillantes se les llama "genios". Sin embargo, esta cualidad se puede adquirir repitiendo varias veces lo que se quiere memorizar.

## Existen varios factores que influyen para lograr una memoria privilegiada:

- Dormir un mínimo de ocho horas diarias.
- Una correcta alimentación basada en frutas, vegetales, granos y nueces.

# ¿Cómo tener una memoria brillante?

- Uso diario de suplementos como: Proteína, Glutamina, Complejo B y Multivitaminas.
- Uso diario de los aceites Omega 3,6,9, ya sea de pescado o de plantas.
- Los arándanos y las moras por su contenido de cianidinas.
- El chocolate negro o cacao activa la memoria de corto plazo.
- Los huevos, por su contenido de proteína, Co Q 10, Xesantin, Colina, Inositol, Complejo B y Ácido Fólico.
- Estudios demuestran que la salvia es un poderoso activador de la memoria; el brócoli que contiene vitamina K y las semillas de calabaza, por sus minerales como el cobre, el magnesio, el zinc y el hierro.

Según el Dr. Allen Towfigh, MD, Director Médico de New York Neurology & Sleep Medicine, aún cuando son muchos los factores que pueden afectar nuestra memoria, los más comunes son el paso de los años, la falta de sueño, el estrés, la ansiedad, la depresión, el cigarrillo, el alcohol y algunos medicamentos.

Las personas con niveles altos o bajos de tiroides (muy común en las mujeres), pueden tener también dificultades con la memoria y la concentración.

En conclusión, nuestro estilo de vida tiene mucho que ver con nuestra capacidad para memorizar y recordar, sobre todo si se trata de la memoria inmediata. Además de los factores que influyen para una memoria brillante, conozca los suplementos alimenticios que nutren al cerebro, al sistema nervioso y a la memoria.

*El Dr. Venessa, es un investigador científico en las ciencias de la medicina y la nutrición, y reconocido por su programa radial "Salud al Día con el Dr. Venessa".*



## ¿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**



# Cannabis

...opción para varias condiciones



Por Sonia M. Ramirez, MD

Medicina Interna  
Dr. Seifert's Clinics

Para una cita llame  
al 321.280.3949

La marihuana medicinal, conocida en el mercado como Cannabis, se puede usar como tratamiento para prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas. Dos de los cannabinoides naturales más famosos, de los 483 y 500 otros conocidos de la planta de marihuana, son el THC (Delta-9-tetrahidrocannabinol) y el CBD (cannabidiol). Estos compuestos pueden brindar alivio a una amplia variedad de dolencias y síntomas en pacientes de Alzheimer, enfermedad de

Chron, glaucoma, SIDA / VIH, dolores crónico, esclerosis múltiple, espasmo muscular, artritis, reducción de la ansiedad, inflamación, náuseas y falta de apetito.

También se ha demostrado que el cannabis es un estimulante útil para pacientes con cáncer y anorexia. Por otro lado, según el Instituto Nacional del Ojo, fumar marihuana medicinal puede inhibir el progreso del glaucoma al prevenir la ceguera reduciendo la presión intraocular. Los cannabinoides que emergen de la planta de marihuana tienen la capacidad de regular el sistema en las personas con ansiedad y angustia al atacar el sistema endocannabinoide (vinculado al sistema nervioso y al sistema

inmunitario). En otras palabras, este objetivo se llama afinidad de unión y se logra cuando los cannabinoides derivados de la planta se combinan con las células y tejidos del cuerpo humano. TCH controla las convulsiones al unir las células cerebrales responsables de controlar Excitación y regulación de la relajación.

Estudios de diferentes universidades han demostrado que la marihuana medicinal es más segura que muchos productos farmacéuticos porque no son adictivos y no causan la muerte por sobredosis. Les exhortamos a buscar más información sobre el cannabis y sus beneficios medicinales. Puede visitar nuestra página web [www.cannabissmed.com](http://www.cannabissmed.com).






Para solicitar su nueva tarjeta de identificación para el uso del **CANNABIS** y responder sus preguntas en español, visítenos en




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






Somos un proveedor de atención médica líder en los E.U. Nuestro sistema brinda servicios de calidad y rentables que continuamente satisfacen y superan las necesidades de nuestros paciente.

A ayudamos a pacientes con diferentes condiciones médicas como:

-  Parkinson
-  Epilepsia
-  Dolor Crónico

-  Glaucoma,
-  Problemas con el apetito
-  Cáncer

-  Anorexia
-  Ansiedad
-  Y muchas otras condiciones

1-888-599-7770 [info@cannabissmed.com](mailto:info@cannabissmed.com)





Por Nicolás Fernández, MD

Bonamed Health Clinic  
Para consultas llame al  
Tel. 877.876.6769

# ¿Y qué es Medicina FUNCIONAL?

Luego de ejercer por muchos años como anesestesiólogo cardiovascular, donde la medicina tradicional es como un punto en una pared gigante, enfoqué mis estudios hacia otras áreas del conocimiento humano, para seguir creciendo como médico y poder pintar esa pared de colores y luces.

La medicina funcional me ha abierto las puertas a algo maravilloso: "Mi realización personal como médico" y en esta ocasión, quiero compartir con ustedes mi obsesión por descubrir qué es lo que realmente nos sucede.

El médico tradicional utiliza drogas y hormonas, como ayuda terapéutica, para tratar enfermedades o disfunciones como la baja en la tiroides, la diabetes, la presión alta, el colesterol elevado entre muchas otras. El modelo estandarizado es generalmente el mismo, una medicación para cada problema y un soporte

"científico" en donde las estadísticas mostraron un beneficio.

Pero el resultado de este modelo lo escuchamos todos los días: "Efectos secundarios", "no me siento bien", "me duela más que antes", "no me funciona", "no puedo tener relaciones", "me produjo un segundo cáncer" y podría continuar con los ejemplos.

La medicina tradicional funciona bien en enfermedades agudas, trauma, infección y otras emergencias; pero parece no ser tan eficaz en el cuidado de enfermedades crónicas que afectan a millones de personas en el mundo. Condiciones como las alergias, problemas digestivos, hormonales, metabólicos y neurológicos, encuentran solución en la Medicina Funcional.

Es importante resaltar que la medicina funcional no existe sin la tradicional. Gracias a los avances de la primera la segunda existe.

*El conocimiento y aprendizaje médico no tiene límites. La creatividad e inteligencia de los humanos, nos permiten lograr nuevos descubrimientos.*

*"Lo primero que considero cabe destacar y resaltar, es que la Medicina Funcional no existe sin la Medicina Tradicional.*

*Es gracias a la infinidad de investigaciones y avances que a lo largo de los siglos la Medicina Tradicional ha tenido, que se ha abierto la puerta al modelo Funcional".*

## La medicina Funcional usa unos principios básicos :

1) *Todos somos diferentes y respondemos en una forma única: Genética y bioquímicamente.*

Lo que se busca es personalizar al individuo y no a la enfermedad, promoviendo tratamientos desde uno mismo y naturales.

2) *En la Medicina Funcional creemos en el modelo científico.*

Lo que sucede dentro de nuestro organismo es una red de interrelaciones. Entenderlas nos permiten saber qué nos pasa.

3) *El cuerpo humano es inteligente y es capaz de regularse por sí mismo, debemos buscar esta balanza: mente-cuerpo - alma. Creo en el alma, en Dios y el Universo que nos rodea.*

La medicina funcional es una puerta que se abre a este mundo, en donde los límites aún no se han alcanzado y los resultados empiezan a hablar por sí mismos.



Por Dra Esther Pichardo

ADVANCED PHYSICAL MEDICINE

Para preguntas o citas puede llamar al 407.282.3615 ó visitar [www.AdvancedPhysicalMedicine.com](http://www.AdvancedPhysicalMedicine.com).

# Alternativas para mejorar la salud sexual



**D**urante años, muchos hombres y mujeres han sufrido en silencio de algún tipo de disfunción sexual, y aún cuando muchos lo consideran un tema tabú, no lo es en absoluto. Se estima que un 50% de los hombres y un 60% de las mujeres entre los 35 y 65 años de edad, padecen de este problema.

Según la Dra. Esther Pichardo, de las oficinas de Advanced Physical Medicine, "la disfunción sexual puede ocurrir debido a cambios hormonales, efectos de ciertos medicamentos, cambios o cirugías del sistema reproductor, condiciones médicas como la diabetes, entre otros. Es común ver, que cuando se sufre de estos problemas, afecta la relación de pareja, la autoestima, la calidad de vida y el estado de ánimo de las personas".

Debido a lo anterior, hoy en día, se ofrecen nuevas y efectivas soluciones médicas tanto para el hombre como para la mujer. Una de ellas es el O-Shot® (para las mujeres) y el Priapus Shot® (para los hombres). Este tratamiento resuelve episodios de incontinencia urinaria en la mujer, mejora la excitación sexual y la

resistencia, aumenta la firmeza de la erección y el flujo sanguíneo, incrementa la sensación, el placer y reduce o elimina los dolores.

"Gracias a este tratamiento, muchos hombres afirman haber aumentado el tamaño y la firmeza de su órgano, mientras que las mujeres, dicen haber experimentado menos dolor y un aumento en la excitación" afirma la Dra Pichardo.

Consiste en pequeñas inyecciones, utilizando el plasma del paciente rico en plaquetas. El procedimiento tarda aproximadamente 15 minutos, el dolor es mínimo y no requiere de tiempo de recuperación. Tampoco existe riesgo alguno de reacciones adversas o efectos secundarios.

Para el éxito del procedimiento, asegúrese de ser tratada por un proveedor certificado. De igual forma, se recomienda evaluar los niveles hormonales, ya que según la Dra Pichardo, "Por muchas razones, como cambios en el medio ambiente, medicamentos y niveles de estrés, hombres y mujeres cuando están en la flor de sus 30 años, experimentan un desbalance hormonal que afecta la buena salud, el envejecimiento y las funciones sexuales".

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

Estos tratamientos pueden mejorar seriamente la calidad de vida de la pareja y se ofrecen en Advanced Physical Medicine en Orlando por un staff medico certificado.

**COLÁGENO**  
El reparador y rejuvenecedor del cuerpo

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

**20%** DE DESCUENTO

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

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

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

**"Mujer y Hombre De Hoy"**  
con  
*Sandra Carrasquillo*

Lunes, martes y jueves  
a las 4:00PM

1440AM  
"La Voz de Orlando"  
WPRD Spanish Talk Radio

Se parte del Programa!  
321-331-6506



# Geriatría al Día

## Directrices Anticipadas



Por Felipe Collazo, MD  
Geriatría, Hospicio  
y Medicina Paliativa

CORNERSTONE HOSPICE  
Para una consulta puede  
llamar al 407.206.2273

Desde que amanece hasta que se pone el sol, vivimos en una constante toma de decisiones: ¿Visto la camisa roja o la azul?, ¿Tomó café negro o con leche?, ¿Hago el viraje a la izquierda o a la derecha?. ¿Ha pensado qué haría si llegara un momento en el que no pudiera decidir por usted mismo?, ¿Qué pasaría si tuviese una emergencia médica, que la incapacitara mentalmente y no pudiera escoger el tratamiento a seguir?

Existen escenarios en los que se puede precipitar una situación así, como es el caso de un accidente automovilístico, un evento cardiovascular catastrófico o una enfermedad crónica y debilitante como la demencia, que afecte la capacidad intelectual y la toma de decisiones del individuo.

Al momento de decidir la ruta a tomar para el cuidado de la persona afectada, surgen varias interrogantes, como si se debe tomar el riesgo de una cirugía, si se alimenta a la persona artificialmente o si se le administra respiración artificial.

Si usted es la persona afectada, en caso de preferir un tratamiento al otro, es preciso que exprese su deseo de forma escrita de antemano, ya que en la Florida la ley exige que toda modalidad de tratamiento necesario, sea administrada en la ausencia de un representante o de un documento que indique las preferencias del paciente.

En el estado de la Florida existen varias maneras para que usted puede expresar sus decisiones en caso de estar incapacitado. Las directrices anticipadas son instrucciones establecidas por adelantado, para que nuestros deseos y expectativas en cuanto al cuidado de nuestra salud, sean honrados.

### ¿Cómo tener representación para la toma de decisiones?

1. Designar a alguien de confianza para que tome decisiones generales y financieras a través de un documento llamado **Poder Legal**.
2. Nombrar a alguien de confianza para la toma de decisiones médicas mediante la designación de un **Representante Sustituto Para Asuntos Médicos**.

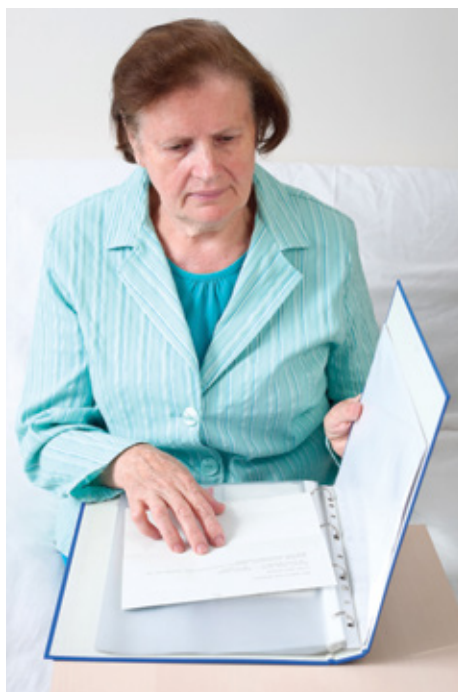
Ambos documentos pueden ser diligenciados con el notario público o abogado de su elección.



*En cuanto a nuestras preferencias sobre las diferentes modalidades de tratamiento en caso de una emergencia médica, como un paro cardíaco o de un padecimiento crónico terminal, existen dos documentos principales que nos permiten expresar nuestra elección:*

1. **Testamento en vida:** En caso de necesitar sostener la vida artificialmente, ya sea mediante la administración de nutrición artificial, por medio intravenoso, tubo gástrico o mediante el uso de un ventilador pulmonar artificial, el testamento en vida le permite expresar su preferencia por escrito por ambos tratamientos, uno de los dos o ninguno.
2. **Orden de no resucitar:** En caso de un paro cardíaco, situación donde usted esta inconsciente, no presenta respiración o pulso, la orden de no resucitar le permite a usted dejar por escrito el deseo de que no se le administre resucitación cardiopulmonar, lo cual incluye compresiones de pecho y electrochoque.

Ambos documentos pueden ser provistos y diligenciados con su médico de cabecera o con su trabajador social asignado.



Recuerde que usted puede modificar las preferencias de su testamento en vida en cualquier momento que lo desee si decide cambiar de opinión, en su totalidad o parcialmente.

Al completar nuestras directrices anticipadas de antemano hacemos que se respeten nuestros deseos y al mismo tiempo, aliviarnos la carga a nuestros seres queridos evitándoles estrés y posibles gastos legales innecesarios. ¡Hagamos valer nuestros derechos!



## Sobrepeso en los niños un problema alarmante

Por Denise Serafín, MD  
Pediatra  
Windermere Pediatrics

El sobrepeso y la obesidad en niños es considerada una emergencia nacional de la salud en los Estados Unidos. En las últimas décadas, esta condición se ha duplicado en los menores y triplicado en los adolescentes.

Lo anterior conlleva a una reducción en la expectativa de vida de nuestros hijos, puesto que la obesidad trae problemas de presión alta, hiperlipidemia, diabetes tipo 2, síndrome metabólico, asma, apnea del sueño, problemas menstruales y condiciones del hígado por mencionar tan solo algunos. A esto se debe adicionar la baja autoestima y la depresión.

El sobrepeso se mide de acuerdo al índice de Masa Corporal – IMC (Body Mass Index – BMI). Entre un percentil 85 y 95, se cataloga como sobrepeso, si se encuentra por encima del percentil 95 es considerado obeso. El pediatra calcula este número con el peso, la estatura, y el sexo del niño; estos datos se promedian según la curva de crecimiento.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda hacer cambios pequeños desde la infancia, con el fin de prevenir esta epidemia. Como padres, tenemos la responsabilidad de ser un ejemplo para nuestros hijos, proyectando una vida saludable y activa. Los niños aprenden de lo que ven y no necesariamente de lo que escuchan. Si su hijo ya tiene problemas de sobrepeso, busque ayuda de su pediatra.

### Consejos Prácticos:

1. Desarrolle hábitos alimenticios saludables desde la infancia. Evite las bebidas con azúcar, como los jugos, y ofrezca frutas y vegetales en cada comida.
2. Limite el consumo de lácteos a dos o tres servicios por día (dependiendo de la edad). La leche NO sustituye una comida.
3. No obligue a su hijo a comerse todo lo que está servido en el plato. Racione las cantidades de comida que sirve, recuerde que los niños comen hasta que se sientan satisfechos.
4. Limite el uso del televisor y electrónicos a menos de 2 horas al día y procure que toda la familia se reúna en la mesa a la hora de la cena.
5. Mantenga a los niños activos. Se recomienda una hora de ejercicio al día. Puede dividir la actividad en bloques de tiempos cortos (ejemplo: 20 minutos de receso en la escuela, 20 minutos corriendo bicicleta, 20 minutos caminando el perro o bailando entre otras actividades).

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

**Servicios**

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

Aceptamos la mayoría de los planes de seguros convencionales

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

• Denise Serafín, M.D.  
• Ginny L. Guyton, M.D.  
• Larissa Negrón, M.D.  
• Marc Feldman, M.D.

• Amber Eastwood, ARNP  
• Maryann Dunn, ARNP  
Nurse Practitioners

Gerente de Oficina:  
Debbie Franks

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

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



# Dr. Titus Venessa

Por: Marcela Pinzon

**S**us programas radiales han ayudado a cientos de personas a mejorar su salud, tanto física como emocional. Según el Dr. Venessa: *"El verdadero camino a la salud integral comienza con una limpieza intestinal del cuerpo. Aprender a comer alimentos directos de la naturaleza como frutas frescas, ensaladas, vegetales, granos enteros y nueces. Así mismo, evitar las comidas rápidas y precocinadas, que están desprovistas de vitaminas, minerales, fibra, proteínas y otros nutrientes esenciales"*.

Enfatiza en la importancia de tomar suficiente agua pura, en vez de bebidas carbonatadas y jugos artificiales. Mantenerse alejado de los dulces, del alcohol y los cigarrillos. *"Otro factor importante para conservar la salud integral, es comer y dormir a sus horas"*.

Estos y muchos más, son los temas que diariamente presenta en sus programas radiales, y al cumplir 30 años en la radio, él y su esposa Tita, se sienten realizados de haber podido compartir su tiempo y experiencias, mejorando el estilo de vida de la comunidad hispana.

También celebra 30 años como Presidente y Fundador de su marca de productos nutricionales: Dr. Venessa's Formulas, con una distribución a nivel nacional e internacional; y como Presidente y Fundador de sus Farmacias Naturales localizadas en Orlando y Kissimmee.

Para su audiencia no hay nadie como el Dr. Venessa, y tal como lo expresa uno de sus radio escuchas: *"Él explica con un lenguaje sencillo y claro las propiedades saludables y los usos clínicos de los ingredientes que contienen sus formulas. Sus temas de salud son bien documentados*

*y nos educan cómo prevenir o tratar las enfermedades, sin depender de las medicinas recetadas que tienen efectos secundarios muy severos"*.

*"Estar al frente del micrófono es una gran responsabilidad, por eso me preparo diariamente para educar y motivar a las personas a cuidar su salud. Mis fórmulas son elaboradas con las más puras materias primas, provenientes de frutas frescas, vegetales y granos proteínas"* afirma el Dr. Venessa.

## PREMIOS Y RECONOCIMIENTOS

El Dr. Venessa, es también un dedicado escritor y autor de 10 libros sobre medicina y nutrición (6 en español y 4 en inglés). Durante su trayectoria profesional, ha recibido varios premios y diplomas de Honor al Merito, como: American Association for the Advance of Medicine, Award. Dr. Venessa's Formulas. Life Time Achievement Award. American Association of Foods Supplements Industry. Award of Excellence, Orange County Community Leadership Association, de Central Florida y Life Time Achievement Award.



# 30 años

## Ofreciendo consejos de salud integral

El Dr. Titus Venessa celebra 30 años como productor y presentador radial, con su programa: Salud al Día con el Dr. Venessa, que se emite todos los días a las 9:00 a.m. por 1030 AM La Grande. Su programa radial es considerado el de mayor audiencia entre la comunidad hispana en la Florida Central.





*Anthony Suárez*

Un  
 “Robin Hood”  
 en  
 temas legales

Por: Marcela Pinzon

**E**ste abogado de origen hispano, con 42 años de experiencia en la ley federal, civil y penal en los estados de New York y la Florida, es uno de los fundadores de la firma Suárez Law Group, dedicada a atender casos criminales, de familia y de bienes raíces. En su hoja de vida reposan importantes reconocimientos al servicio social y humanitario así como distinciones que lo convierten en un verdadero líder de la comunidad hispana.

El licenciado Suárez habló con Tu Revista Mujer, sobre su nuevo emprendimiento que, al lado de otros colegas, inició en marzo del año pasado, para ayudar a las personas más necesitadas brindándoles asesoría jurídica gratuita.

*“Cuando el huracán María desbastó a Puerto Rico y ante la falta de posibilidades, se calcula que entre 100 mil y 300 mil puertorriqueños migraron hacia la Florida en busca de mejores oportunidades. Alrededor de 50 mil de ellos tomaron la decisión de quedarse, y fue entonces cuando empecé a recibir cientos de llamadas de personas buscando ayuda, y de abogados que ante la falta de negocios, tuvieron que cerrar sus oficinas.”* Nos cuenta el Licenciado Suárez, quien como Presidente del Colegio de Abogados Puertorriqueños de Florida, se sintió en la obligación de hacer algo por ellos, y fue así como surgió la idea de crear un bufete de abogados sin fines de lucro.

Fue en junio de 2018, cuando la idea empezó a tomar forma con una contribución de \$750 mil por parte de Estado de la Florida y otros rubros que han sido donados por diferentes entidades privadas y fundaciones.

**EL TRABAJO APENAS EMPIEZA**

*“Actualmente contamos con una oficina en Miami donde labora un abogado y otra en Orlando donde son cuatro los abogados que atienden al público. Todos ellos puertorriqueños. Sólo en Orlando, a la fecha, hemos atendido más de 200 casos, la mayoría de ellos de violencia doméstica y divorcios”* destacó.

Aún cuando la iniciativa ha sido muy exitosa, el Licenciado Suárez sabe que sin recursos no es posible continuar, razón por la cual participa incansablemente en diferentes actividades sociales comunitarias, eventos diplomáticos, fiestas patronales y ferias entre otras actividades para darse a conocer y buscar patrocinios.

El servicio está dirigido únicamente a aquellas personas (sin importar su procedencia), en estado de indigencia. *“Antes de prestar cualquier asesoría, nos aseguramos, a través de unas calificaciones, que el individuo tenga una verdadera necesidad económica, de lo contrario el servicio no se presta”,* destaca el Licenciado.

Los interesados deben comunicarse a la línea 1.800.658.1059 donde recibirán toda la asesoría legal necesaria, si no es posible llegar a una solución telefónica, se agenda una cita, la cual no tiene costo alguno.



Por: Marcela Pinzon

**A.J.** Gonzalez, nació un 25 de enero en un hogar humilde de la Ciudad de Maracaibo, Venezuela. Desde niño mostró su vena artística, pintando sobre cualquier cosa que se le atravesara por el camino, desde una bolsa de papel hasta el plato de la sopa, donde dibujaba arabescos con los fideos, causando el regaño de su abuela materna.

Además de graduarse de Técnico en Computación, estudió escultura en la Casa de Cultura de Maracaibo, trabajó para diferentes empresas petroleras y abrió un taller de artesanías llamado Anfora Punto Artístico, a



través del cual exportaba sus creaciones hacia Aruba y Curazao.

Con el paso de los años, fue desarrollando su visión futurista. La muerte de su madre lo llevó a tomar la decisión de viajar a los Estados Unidos y establecerse en Orlando, al lado de su tía Angelina, dejando atrás un mundo, una familia y toda una vida.

Al principio, tuvo que trabajar lavando

platos, limpiando baños y oficinas en Downtown, luego laboró en diferentes hoteles como frontdesk Clerk, posición que le sirvió para aprender inglés. En esa búsqueda de reencontrarse consigo mismo, se graduó de terapeuta de masajes, profesión que le trajo muchas satisfacciones, al permitirle ayudar a muchísimas personas a sanarse y aliviar sus dolores.

Un día, dos amigas (Barbara y Melba), le dieron la oportunidad de trabajar con ellas como fotógrafo, lo que fue el inicio de una exitosa carrera. Su maestro, el fotógrafo Ángel Pardo, le enseñó todo sobre las poses. Junto a José Bethencourt, su esposo desde hace 21 años, A.J. abrió su propia compañía llamada A.J. Photography, la cual con los años se transformó en A.J. Production Events Inc, convirtiéndose en una prestigiosa empresa de eventos sociales.

Esta pareja de esposos fundaron "Un Sueño para 5 Quinceañeras", dirigida a chicas de bajos recursos, y "Discover Your Beauty, The Fashion Show", dedicado a todas las sobrevivientes de cáncer.

*"Debemos trabajar siempre unidos, porque somos hijos de Dios, es decir, somos hermanos viviendo juntos en un país que nos adoptó, por lo que debemos de estar súper agradecidos. Vive, lucha, trabaja, aprende y serás exitoso y feliz" dice A.J. Gonzalez.*



**ORLANDO**  
FOOT & ANKLE  
CLINIC

*Personalized foot pain solutions for active adults*

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

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

Doctores especializados en el cuidado de pies y tobillos

**¿Dolor de Rodilla?  
¡Puede ser por causa del pie!**

**PISANDO FUERTE EN EL AÑO NUEVO**

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



# Comprometido con “Una Promesa Duradera”



El Dr. Hunaldo Villalobos es un reconocido neurocirujano que formó parte de los doctores voluntarios que viajaron recientemente a Riohacha, Colombia, en la misión “Promesa Duradera” del Buque Hospital USNS Comfort para llevar salud a sus hermanos venezolanos.

Por Marcela Pinzón

**H**unaldo Villalobos, estudió medicina en la Universidad de Zulia en Maracaibo, hizo su postgrado de Neurocirugía en New York y vive desde hace más de 13 años en Orlando, donde practica la neurocirugía robótica de columna, endoscopia cerebral y neurocirugía de radios gama.

Como miembro de VAMA (Venezuelan American Medical Association), el Doctor Villalobos fue invitado por esta asociación, el Departamento de Defensa de los Estados Unidos y el Comando Sur (Southern Command)



a participar en la misión “Promesa Duradera”, del buque hospital USNS Comfort, con el fin de adelantar jornadas médicas y quirúrgicas dirigidas a aquellos hermanos venezolanos que, por la grave situación que atraviesa el país, se encuentran en condiciones precarias y no tienen acceso a servicio de salud alguno.

“Como venezolano, sentí que debía donar mis conocimientos y mi tiempo a mis compatriotas, y junto con otros 13 médicos de diferentes especialidades, nos embarcamos en esta aventura rumbo a Riohacha, Colombia” nos cuenta el Doctor Villalobos.



Dr. Hunaldo Villalobos



Continuación de la página anterior

## El inicio de una misión de amor

El barco, de 894 pies de longitud, cuenta con máquinas de rayos X, quirófanos y un tomógrafo computarizado. Tiene capacidad para alojar 2,000 personas a bordo entre pacientes, personal médico y tripulación. En esta ocasión, durante dos meses sirvió en Perú, Ecuador, Colombia y Honduras. "A nosotros nos pareció que el lugar más efectivo para colaborar era Ríohacha, donde estuvimos alrededor de una semana".

"Allí acondicionaron una escuela, donde se convocó a la población, para seleccionar a pacientes aptos para la realización de cirugías pequeñas, con intervenciones muy cortas y sin riesgo de complicaciones. Se dividieron los casos según la especialidad, entre las que se encontraban obstetras, cardiólogos, neurocirujanos, cirujanos plásticos, urólogos entre otros. La jornada fue maratónica, pues atendimos alrededor de cinco mil personas en tan corto tiempo".



"Dentro de las experiencias vividas se encuentra el caso de un venezolano que requería de atención inmediata para la extracción de un tumor cerebral benigno. Yo no podía hacerlo porque no tenía los recursos necesarios, pero gracias a la ayuda de otros neurocirujanos se transfirió a Barranquilla y logramos salvarle la vida". Nos narra conmovido el Dr Villalobos, quien expresa su satisfacción por el deber cumplido, pero también, un sin sabor por todo lo que falta por hacer. "Me fui frustrado, con la expectativa de poder hacer mucho más por estas personas. Todos los días me provocaba llorar escuchando las historias de compatriotas que en algún momento tuvieron un nivel socio económico medio en Venezuela y que debido al régimen, lo han perdido todo".

Lo anterior ha despertado en él la necesidad de no parar aquí, de continuar salvando vidas, poniendo su granito de arena para que en el futuro puedan realizar misiones más efectivas desde el punto de vista médico. Desde ya, él y sus colegas se están preparando para partir este año, rumbo a Guayana a llevar todo su conocimiento y todo su amor.





# Karla Marie Rosado

Quando los sueños sí se cumplen

Por: Marcela Pizon

Como ella misma se describe, Karla Marie es una mezcla de lo viejo y lo nuevo, una artista clásica moderna con pasión por la música con letras inspiradoras. *"Yo siento que mi propósito en la vida es transmitir a las nuevas generaciones, esa música con sentido, con instrumentos de verdad, una misión un poquito fuerte, pero creo que cuando uno hace las cosas con amor todo sale".*

Esta puertorriqueña vive en Miami desde hace 4 años persiguiendo sus sueños. *"Aun cuando yo ya tenía una trayectoria musical en Puerto Rico, cuando llegué a Estados Unidos, empecé como cualquier otra persona que cruza el charco, trabajando como mesera, recepcionista y ventas, y entre trabajo y trabajo, me fui metiendo en la música. Un día estaba en un restaurante puertorriqueño y me movió tanto la canción, que empecé llorar. Les pedí que me dejaran cantar y me convertí en la cantante de la banda"* nos cuenta con algo de nostalgia. Fue así como más adelante empezó con su propia orquesta frecuentando prestigiosos establecimientos.

## **"Mujer Latina" primer sencillo, primer sueño cumplido**

Hace un año, lanzó su primer sencillo titulado "Mujer Latina", dando sus primeros pasos como artista independiente. Se trata de una plena fusionada, un género típico de Puerto Rico dominado por hombres, el cual no es muy comercial, pero que al son de los tambores y en la voz de Karla Marie, es imposible no bailarlo.

*"Nosotras somos mujeres luchadoras con sueños, y son cosas que nadie ve. Las latinas somos más que mujeres hermosas, cada una tiene una historia digna de admirar con experiencias increíbles. Con este proyecto musical, quise hacerles un homenaje, componiendo una canción que representara nuestra cultura latina."*

Y como los recursos económicos eran escasos, el video lo hizo ella misma, con una cámara Polaroid entrevistando a mujeres que verdaderamente representarían la historia de su país. El resultado fue verdaderamente excepcional, mostrando siempre la diversidad. Sobrevivientes de cáncer, personas con discapacidad, comunidad LGBT fueron tan solo algunas de estas heroínas silenciosas dignas de admirar. "Mujer Latina" ganó el premio Paoli como Revelación Tropical del Año.

Pero para Karla Marie no todo es color de rosa, *"Pienso que no he terminado mi misión con este video. Al ser artista independiente todo lo he costado yo, y si no tienes dinero para promoción el tema es aún más complicado, verdaderamente te desanimas al ver el lado comercial del arte. Al final del día me hubiera encantado hacer un video con las mujeres de los países vestidas con sus trajes típicos bailando unidas"*. Este es un proyecto que todavía tiene en su mente.

## **"A lo largo del Tiempo", Su segundo sencillo**

Y sigue demostrando su versatilidad. Recientemente lanzó su segundo sencillo: A lo largo del tiempo, una poesía recitada a ritmo de tambores, pero inspirada en el flamenco. Además, actúa en el Paseo Wyndwood en la obra "Esos Vecinos" y espera otros proyectos que ya tiene en la mira.

*"Poder vencer los obstáculos se convierte en una adrenalina que no me deja descansar. Me inspira la gente, me encanta el público, evocar esas emociones y que las personas estén contentas, poder transmitir alegría, hacer la diferencia por unos momentos, más aún en este mundo, donde estamos luchando contra tantas cosas"*.

Puede seguirla en @karlamarierosado

Su sencillo "Mujer Latina" es un homenaje a todas las mujeres de la región, que además de ser bellas son unas guerreras con historias dignas de contar.







Por Teresita Aponte-Naranjo

*Hudsons Vacation Interiors*

Interior Designer

407-920-3020

taponte@hudsonsfurniture.com

**A**l momento de planificar la iluminación de nuestro comedor, es imprescindible prestar atención a varios detalles importantes que asegurarán el éxito de su espacio soñado.

Las dudas más frecuentes sobre la iluminación tienen que ver con el tipo de luz adecuada para cada ambiente, número de lámparas, tamaño y distancia recomendada entre las luminarias, entre otros factores.

En nuestras culturas, toda "la Acción" se desarrolla en áreas específicas de la casa, siendo el comedor una de las más importantes:

### **Un comedor acogedor**

El principal objetivo de las lámparas ubicadas en esta estancia, es que la mesa, los elementos situados sobre ésta y las personas presentes se vean lo mejor posible.

Sin embargo, no puede pensarse en la iluminación únicamente como un elemento técnico necesario. ¡Todo lo contrario! Debemos alcanzar el punto decorativamente correcto que nos brinde ese carácter estético y significativo, transformando así su comedor, en ese espacio inolvidable del que nadie se quiere apartar.

La consideración principal para iluminar el lugar, será la de realzar el color y la textura de los alimentos, combinándola con una atmosfera festiva que logre destacar una mesa bien servida. La opción más efectiva, es instalando una lámpara colgante, con una altura adecuada, de tal forma que permita a las personas que se encuentren sentadas, verse fácilmente entre sí.



## ¿Cómo escoger una fascinante lámpara colgante para nuestro comedor?



### **Estos son algunos 'tips' al momento de seleccionar su lámpara ideal.**

- Busque el tamaño adecuado: La lámpara debe ser 1/2 o 2/3, el ancho de la mesa, y no más de 30-34" sobre la mesa. Puede calcular el tamaño un pie menor que el ancho de la mesa.
- Si la mesa del comedor es larga, es aconsejable iluminarla con varias lámparas pequeñas en lugar de una grande.
- No es recomendable situar lámparas bajas con bombillas de halógeno o incandescentes sobre la zona de la mesa, ya que éstos proyectan una luz muy fuerte que irradia mucho calor.







# Gastronomía Al Día con el CHEF ALEX GANDIA

## Pancake de Calabaza y Almendras

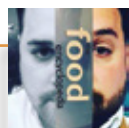
### Ingredientes:

- 1 taza calabaza cocida
- ½ taza almendras tostada
- 1 taza leche regular
- 1 oz miel
- 2 huevo grandes
- 2 tazas harina
- 1 cucharadita de levadura
- Pisca de canela en polvo
- Pisca de jengibre en polvo
- Pisca de Sal



### Procedimiento:

- En un envase bata todos los ingredientes, hasta estar todo bien mezclado.
- Eche un poco de mantequilla en la sartén o en la plancha, ya precalentada.
- Agregue un poco de la preparación, ella misma se extenderá en forma redondeada.
- Cocinar por ambos lados hasta que estén ligeramente dorados.
- Servir con su endulzante favorito.
- Decorar con frambuesas y azúcar 10x



Aprenda Con El Chef Alex Gandia

## ¿Sabía Usted?



**La calabaza** es una verdura dulce con muchas propiedades para la salud. Es antioxidante, rica en vitaminas, minerales, fibra y baja en calorías. Es recomendada para prevenir muchas enfermedades. Estimula el sistema inmunológico, deshace los parásitos intestinales y regula los niveles de azúcares. Los beneficios de la calabaza son muchos.

Las calabazas son unas hortalizas de gran riqueza en potasio pero pobres en sodio, este hecho provoca que ofrezcan un gran beneficio diurético, es decir, para la eliminación de líquidos en el organismo.

Es ideal para los diabéticos, ya que regula el azúcar en la sangre. Su alto contenido en antioxidantes nos ayuda a aumentar nuestras defensas.

## Crema de Malanga Lila y Bacalao

Servida con tostada de pan o tostones de pana

### Ingredientes:

- 3qt caldo de vegetales
- 2 taza yautía lila
- 8 oz calabaza
- ½ cebolla blanca
- 2 ajo machacado
- 2 oz sofrito
- 12 oz filetes bacalao desalado
- 2 oz aceite
- Agua al gusto
- Cilantro al gusto
- Sal y pimienta al gusto



### Procedimiento:

- Pelar y enjuagar la calabaza y la malanga lila
- En un envase con agua desalar el bacalao por 30 minutos cambiando el agua cada 15 minutos.
- Cortar la cebolla y machacar el ajo
- Sofreír todos los ingredientes en una olla de sopa previamente calentada en aceite de oliva. Sofreír todo por 5 minutos.
- Agregar el caldo de pollo y hervir por 20 minutos a fuego bajo.
- Verificar que todo este cocido, una vez que todo este cocido agregar toda la cocción en una licuadora y combinarlo hasta que este cremoso. Agregar agua si deseas que este mas líquido.
- Cuando este listo agregar recado, sal y pimienta al gusto.

Puedes seguir mis redes en todas las plataformas digitales.

**Chef Alexander Gandia**

Para contrataciones y Servicios  
Gastronómicos Personalizados  
Gandia's Catering & Entertainment  
Tel. **352.321.7459**



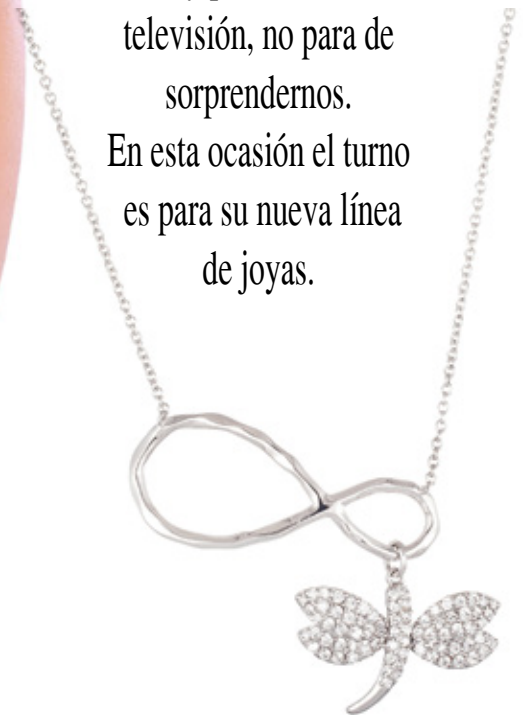
# Gi

by  
GISELLE BLONDET

¡Otro sueño cumplido!



Con una carrera de más de 36 años, Giselle Blondet está más vigente que nunca. Esta empresaria, actriz y presentadora de televisión, no para de sorprendernos. En esta ocasión el turno es para su nueva línea de joyas.





**G**i By Giselle Blondet es el nombre de la línea de joyas que Giselle Blondet lanzó al mercado el verano pasado, dirigida a mujeres de todas las edades, quienes pueden elegir entre una gran variedad de estilos y diseños.

Empezó su marca con una idea y un sueño, que fue materializando hasta convertirlo en realidad. Tenía que ser una colección que permitiera compartir con sus fans esa pasión, a precios asequibles, para lo cual ella y su grupo de colaboradores se encargaron de cuidar cada detalle.

Hasta el logo de su marca, que es una libélula, tiene un significado. Se trata de un símbolo de transformación, armonía y felicidad. *"En muchas culturas representa el cambio que ocurre cuando uno es lo suficientemente maduro como para tomar las decisiones correctas"* dice Giselle.

### Mensajes inspiradores

La colección de Gi de Giselle Blondet® entrega mensajes de inspiración, esperanza y motivación. Cada una de sus piezas tiene un nombre, siempre positivo, y los precios oscilan entre los \$15 y \$70, ideales para un regalo.

Pero el sueño no termina aquí, por el contrario, la empresaria y su equipo se encuentran trabajando arduamente para seguir expandiéndose y están muy entusiasmados por lo que pronto llegará.

Su línea de joyas está disponible en su tienda online: [www.GibyGiselleblondet.com](http://www.GibyGiselleblondet.com)



*Memories Forever*  
Momentos Especiales

Dilia Castillo - Fotógrafa

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

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





## BODA SIGNORE PICHARDO

En el elegante Mission Inn se llevó a cabo la inolvidable boda de la Dra Jocelyn Pichardo con el Dr. Stephen Signore . Los padrinos de la alianza fueron la Dra Esther Pichardo y Rafael Ortiz . La decoración y coordinación estuvo a cargo de AJ Events Productions y las fotos fueron realizadas por la reconocida Victoria Angela.



## Gala COAMED

La asociación de médicos colombianos, COAMED realizó su gala anual en el Hyatt Regency Orlando Hotel. La elegante actividad de recaudación de fondos se hace para las misiones médicas y humanitarias que esta prestigiosa organización lleva a comunidades necesitadas de Colombia.



## CUMPLEAÑOS DE DAMARIS RAMOS

Entre amigos y familiares la conocida Comunicadora Damaris Ramos celebró su cumpleaños en el Hotel Holiday Inn de Colonial Dr., Orlando. La elegante actividad se destacó por las demostraciones de cariño y admiración de los invitados por la cumpleañera



## EXPOSICION WALLIS

El conocido pintor venezolano Leopoldo Wallis presentó su mas reciente colección entre amigos, familiares y reconocidas personalidades de nuestra comunidad. La exposición se llevó a cabo en Mills Gallery y contó con la participación de la conocida soprano puertorriqueña Arleene Ramírez quien deleitó a la audiencia con su hermosa voz.



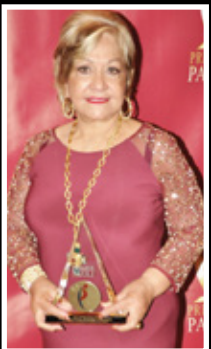


**ORLANDO LEADS GROUP CELEBRA SU PRIMER ANIVERSARIO**

El grupo de profesionales Orlando Leads de la Puerto Rico Chamber of Commerce of Central Florida celebró su primer aniversario en Cafe Madrid. Su Presidenta Aiza DeCaro compartió con el grupo los logros alcanzados y las metas establecidas para los siguientes meses. ¡Felicidades!

**Premios Quijote**

Epcot fué el escenario para los prestigiosos Premios Quijote de La Cámara de Comercio Hispana de Metro Orlando. La comunidad de negocio de la Florida Central reconoció la labor de empresarios locales que se han destacado por su trayectoria profesional.



**PREMIOS PAOLI**

Recientemente se llevaron a cabo los Premios Paoli a la excelencia profesional entre nuestra comunidad local. Reconocidas personalidades recibieron el premio. TRM comparte con sus lectores algunos de ellos. Muchas felicidades a nuestros amigos.





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

## Nuestros médicos se especializan en:

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

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

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



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

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



## Seis lugares convenientes en la Florida Central

OFICINA CENTRAL	KISSIMMEE	CLERMONT	LAKE MARY	OVIDO	SAND LAKE
1817 North Mills Avenue Orlando, FL 32803 Tel: <b>407-896-1726</b> Fax: 407-896-9716	2400 N Orange Blossom Trail, Suite 210 Kissimmee, FL 34741	1920 Don Wickham Drive, Suite 325 Clermont, FL 34711	4106 W. Lake Mary Blvd. Suite 201 Lake Mary, FL 32746	7432 Red Bug Lake Road Oviedo, FL 32765	7350 Sandlake Commons Blvd. Suite 2225, Medplex B Orlando, FL 32819



# vive seguro

con la sala de emergencias #1  
en la Florida Central

Cuando tienes una emergencia médica, quieres atención y tratamiento inmediato de la mano de expertos, para así poder volver a hacer lo que amas lo más rápido posible. Es por eso que el mejor servicio de emergencias de la Florida Central está cerca de ti y listo para ayudarte. Ya sea por un dolor repentino en el pecho, por un síntoma de derrame cerebral o por cualquier otra emergencia, siempre estaremos aquí. Así te puedes sentir preparado, seguro y viviendo en plenitud.

[AdventHealthEmergenciasCentralFL.com](http://AdventHealthEmergenciasCentralFL.com)

**BEST**  
REGIONAL HOSPITALS

& WORLD REPORT  
**U.S. News**

ORLANDO, FL  
RECOGNIZED IN 16 TYPES OF CARE  
2018-19

  
**Advent Health**  
vive en plenitud

*Antes conocido como Florida Hospital*