

tu revista

mi



GRATIS

| Edición #45

Cómo liberarse de las aborrecidas **celulitis**

3 estrategias para ayudarle a perder peso

Alimentación ideal para la mujer

El embarazo después de los 35

Cómo mantenerse saludable, joven y atractiva

Pólipos del Colon
qué son y cómo tratarlos

Qué hacer para avivar la **llama del amor**

Maquillaje orgánico
una nueva alternativa

Christian Nadal
innovador que no pierde la esencia mexicana

Carlos Torres

“Un malo que enamora”



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

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

PRESIDENTE

Jackie D. Méndez

jdmendez@turevistamujer.com

EDITORA

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

CARLOS TORRES

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.



@mujerturevista



TuRevistaMujer



MujerTuRevista



Editora



Le llega el mes de las madres y las manualidades, los paseos, almuerzos y desayunos en la cama, son los protagonistas en las casas de las familias. Y aún cuando, sabemos que cualquier día es apropiado para expresarles lo mucho que las queremos, si siente que no lo ha hecho lo suficiente, ésta se convierte en la época perfecta para demostrarlo.

Las madres merecen toda la admiración. Empezando por las mal llamadas "amas de casa", que no son otra cosa que gerentes a tiempo completo de una empresa llamada "hogar", y sin ninguna remuneración económica. Un trabajo sobre el cual recaen todo tipo de responsabilidades, no hay vacaciones ni licencia por enfermedad.

Están también las mamás trabajadoras, quienes son unas magas, pues su tiempo vale oro, saben que no hay espacio para los imprevistos y son más creativas ante los problemas. No podemos dejar de lado a las tías, las abuelas y los papás, que por diferentes circunstancias de la vida hacen el papel de mamás.

A todas ellas y ellos. ¡Muchas felicidades!, pero sobre todo mucha sabiduría para educar a las futuras generaciones que muy pronto van a quedar a cargo. Que aprendan a escuchar, entiendan y acepten la diversidad en todas sus formas, sean honestos, responsables y respetuosos. En pocas palabras que sean "buenas personas". Eso es lo que el mundo necesita.

Marcela Pinzón
Editora



Dr. Héctor Briceno
CIRUGÍA ORAL Y MAXILOFACIAL



ORAL SURGERY CENTER
OF WEST ORLANDO, PA

LLAME AL:

(407) 656-9455

www.drbriceno.com

- IMPLANTES DENTALES
- EXTRACCIONES
- CIRUGÍA DE CORDALES
- DENTADURAS RETENIDAS
- POR IMPLANTES DENTALES

- PATOLOGÍA ORAL
- INJERTO ÓSEO
- PROCEDIMIENTOS CON PLASMA AUTOLOGO
- ENTRE OTROS...

12200 W. Colonial Dr. #103, Winter Garden, FL 34787



tu revista

mujer



Gracias por estos 10 años juntos

En 2009 comenzamos un sueño de orientar y educar a nuestra gente en temas de salud y hoy celebramos el décimo aniversario de Tu Revista Mujer

Gracias a los lectores, anunciantes, colaboradores y artistas porque son nuestro compromiso e inspiración en cada una de las ediciones.

Un especial agradecimiento a los que han estado con nosotras desde el comienzo:

Advent Health , Dr Carlos Alemany, Dr. Ricardo López, Dr. Rubén Santiago, EconDental, Windermere Pediatric, Dra. Denise Serafín, Dr. Venessa y Sandra Carrasquillo.



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 Practitioner

Gerente de Oficina:
Debbie Franks



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




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

CONTENIDO

Suplemento: De Mujer a Mujer

- 8** Cómo liberarse de las aburridas Celulitis
- 10** Alimentación ideal para la Mujer
- 14** El Embarazo después de los 35

Conozca Su Cuerpo:

- 17** Cómo mantenerse saludable, joven y atractiva
- 19** **3 estrategias.** Si quiere perder peso, cambie su forma de pensar



En Portada:



23
Carlos Torres,
un malo que enamora

Asuntos de Pareja:

- 25** Qué hacer para avivar la llama de un amor que se está apagando

50 y más:

- 28** Abuelos tejiendo las redes

En positivo:

- 30** Curvas Peligrosas

Belleza:

- 32** Maquillaje Orgánico, una nueva alternativa



Nuestra Cultura:

- 35** **Christian Nadal,** un innovador que no pierde la esencia mexicana

Decorando su Hogar:

- 37** Cómo elegir la alfombra perfecta



Prefiero sentirme
fantástica.

Prefiero a Orlando Health.

Tengo 85 años de edad, 14 nietos y me gusta mantenerme ocupada. Pero durante un año estuve sufriendo de fatiga y desmayos. Finalmente me diagnosticaron con una válvula cardíaca defectuosa. Los médicos de Orlando Health corrigieron el problema mediante un procedimiento mínimamente invasivo llamado reemplazo de válvula aórtica transcatéter (TAVR). ¡Hoy, he recuperado mi energía y mi hija a menudo me dice que vaya más despacio!

Soy **Alba**,
y Prefiero a **Orlando Health**.

ORLANDO
HEALTH®

Heart Institute

Conoce mi historia en:
Orlandohealth.com/saludesvida

100
AÑOS

INSPIRANDO
A UN NUEVO
SIGLO



¿Cómo librarse de la aborrecida celulitis?

Por Marcela Pinzón

Su nombre científico es edematose-fibrosclerótica panniculopatía, y se trata de un trastorno que afecta a la piel y a los tejidos subcutáneos. Sucede cuando existe acumulación de tejidos adiposos, que forman nódulos de grasa, agua y toxinas. Generalmente, se localiza en glúteos, caderas y muslos. La piel está compuesta por tres capas de grasa, y la celulitis se desarrolla en la más superficial, que se denomina hipodermis, formando una especie de hoyuelos.

Alimentación y sedentarismo, principales causas

El abuso de tabaco, el consumo de alcohol y café, una mala alimentación, el exceso de peso y el sedentarismo, son los principales causantes para el inicio de la celulitis, la cual también se intensifica con el uso de prendas de vestir demasiado apretadas que no permiten una buena circulación.

Para evitarla, es preciso una dieta baja en grasas, ingerir abundantes líquidos, consumir sal con moderación, evitar los embutidos e incluir frutas y verduras. Así mismo hacer ejercicio es fundamental, puede escoger entre caminar, correr, montar bicicleta, nadar o trotar por lo menos 20-30 minutos continuos.

Tratamientos Efectivos

Si está dentro del 90% de las que sufren de este mal, no se desanime, en el mercado existen infinidad de productos y procedimientos que prometen grandes resultados. Aquí le mencionamos algunos de los últimos tratamientos, no invasivos, que ofrecen diferentes centros de estética:

LPG Endermologie

Este equipo, ejercita la piel y el tejido graso para suavizarlo, eliminar las acumulaciones fibrosas, liberar las grasas y activar la circulación sanguínea y linfática.

El tratamiento, moldea el contorno corporal y reduce volumen. También fomenta la síntesis de colágeno y elastina, tonificando el tejido, lo que



ESTA ES UNA CONDICIÓN QUE AFECTA AL 90% DE LAS MUJERES, Y AUNQUE NO HAY SOLUCIONES MÁGICAS PARA TRATARLA, EXISTEN VARIOS TIPOS DE TRATAMIENTOS QUE LE PUEDEN AYUDAR A MEJORAR NOTABLEMENTE LA APARIENCIA VISUAL DE LA TAN TEMIDA PIEL DE NARANJA.

mejora el estado de la piel. La sesión dura alrededor de 35 minutos y por lo general se requieren de 5 a 7 sesiones.

VelaSmooth

Combina 4 técnicas para el tratamiento de la piel de naranja y la flacidez, parametrizando cada sistema en función de las necesidades individuales: celumasaje, vacumterapia o masaje aspirativo, luz infrarroja y radiofrecuencia.

Además, reduce volumen de forma localizada, mejora la circulación sanguínea y los dolores musculares.

La media oscila entre diez y doce sesiones, dependiendo de cada paciente y de la zona a tratar, pero los resultados se ven alrededor de la quinta.

Venus Freeze MP2

Usando la tecnología (MP)2, el equipo emite una radiofrecuencia multipolar y pulsos magnéticos, que producen un calentamiento denso y uniforme sobre la piel, favoreciendo la síntesis de colágeno. Permite tratar los cúmulos de celulitis, moldear el contorno del cuerpo y eliminar lipodistrofias.

El número de sesiones requeridas varía según la paciente. La media es entre 6 y 8 de 30 minutos cada una.



Vacumterapia

se emplea una copa de cristal transparente esterilizada, la cual succiona suavemente, a la vez que realiza un agradable masaje en la piel desde dentro hacia fuera, para drenar el líquido retenido en las células. Este masaje aspirativo, permite acabar con los nódulos de grasa localizados, perder volumen, eliminar toxinas, mejorar la circulación y aliviar la tensión muscular.

Para poder eliminar de forma completa la celulitis, se requiere de 12 a 15 sesiones. Sin embargo, todo depende de la cantidad de celulitis que tenga la paciente y el grado.

Radiofrecuencia Accent

El Accent, es una máquina que consta de un cabezal con un sistema de autoenfriamiento para evitar quemaduras en la dermis. Contiene 2 electrodos: uno bipolar, que trabaja a nivel superficial, y otro unipolar, que lo hace en las capas más profundas de la piel, con el fin de tensar la dermis, mejorar la textura, eliminar adiposidad localizada y cúmulos de celulitis.

El espacio entre sesión y sesión es de 3 semanas, que es el tiempo que necesita el colágeno para regenerarse. Para que el resultado sea



La Menopausia

Lo que necesita saber



Por Magdalena Beltre, M.D.

SANITAS Medical Center
Tel. 844.6654825



Los síntomas

Empiezan meses antes de la menopausia (peri menopausia). Se trata de periodos irregulares, resequeidad vaginal, calores, irritabilidad, ansiedad, sudores en las noches, aumento de peso, piel reseca.

Las complicaciones

Aumentan los riesgos de un ataque cardiaco, incontinencia urinaria, resequeidad vaginal y osteoporosis.

Tratamientos

Aun cuando han sido muy controversial, su principal tratamiento son los estrógenos, los cuales vienen en varias presentaciones: pastillas, cremas y parches.

El estrógeno ayuda a combatir todos los síntomas, pero también aumentan el riesgo de cáncer de seno, de útero y de formar coágulos de sangre.

Por otro lado, la progesterona, ayuda a disminuir las posibilidades de un cáncer uterino, por lo que, en muchos casos, se recomienda tomar las dos (estrógenos y progesterona). Es muy importante que la mujer se realice una mamografía antes de comenzar a consumir hormonas.

Para ayudar a contrarrestar los síntomas, existen también los suplementos naturales, pero se debe consultar al médico antes de utilizarlos, pues no son recomendables para todas las mujeres.

Para mantener los huesos sanos es bueno hacer ejercicio y tomar vitamina D con calcio.

Mi mejor consejo es una vida sana, con una dieta saludable y ejercicio varias veces a la semana.

En la vida de la mujer, existe una variedad de cambios hormonales, que empiezan en la pubertad y terminan al llegar la menopausia. Sucede cuando los ovarios dejan de producir estrógenos y se define por la ausencia de la menstruación durante 12 meses.

Normalmente ocurre entre los 40 y 52 años de edad, sin embargo, puede suceder a los 30 debido a enfermedades, factores genéticos o si tiene una histerectomía completa.



**ORLANDO
FOOT & ANKLE
CLINIC**

Personalized foot pain solutions for active adults

Orlando | Kissimmee | Poinciana | St. Cloud

Dr. Luis Sánchez, DPM
Dr. Andrés Pérez, DPM
Dr. Robert Estrada, DPM
Dr. Zachary Cavins, DPM

Doctores especializados en el cuidado de pies y tobillo.

Juanetes?
podemos ayudarte!




ANTES DESPUES

Hongos en las uñas del pie?



Tratamientos **láser** sin dolor

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

Alimentación ideal para la mujer

Desde el desarrollo hasta el envejecimiento



Por Adamar González, MD

Creadora del Programa de Salud y Nutrición de Health Revolutions MD.

Si desea más información llame al 321.310.6648 o envíe un email a Healthrevolutionsmd@gmail.com, o visite www.Healthrevolutionsmd.com ó www.my.doterra.com/adamarmd
300 Wilshire Blvd. Suite 238
Casselberry, FL 32707



Durante el transcurso de la vida, las mujeres atravesamos varios ciclos metabólicos, fundamentales para el desarrollo de las funciones más importantes de nuestro cuerpo. La alimentación juega un papel crucial en cada etapa, evitando condiciones degenerativas y envejecimiento prematuro.

Desde muy pequeñas, sabemos que somos diferentes, y por consiguiente debemos alimentarnos distinto. Nuestra prioridad es desarrollar esos órganos vitales y reproductores esenciales para el predominio de la naturaleza humana.

Cuando niñas

Debemos ingerir alimentos ricos en proteínas de buena calidad, minerales como el calcio y vitaminas que contribuyan con el desarrollo del cerebro, huesos, sistema reproductor y sistema cardiovascular.

Las proteínas ayudan a la disposición de los aminoácidos esenciales para el cerebro, durante el aprendizaje y asociación de su nuevo entorno de vida, así mismo las grasas saludables, incluyendo el Omega 3 son indispensables en esa función mental inicial.

Es importante consumir una buena fuente de vitaminas y minerales en frutas, vegetales y productos lácteos de origen orgánico, libres de fungicidas y pesticidas, al igual que carnes sin antibióticos y hormonas añadidas, ya que pueden causar desbalances hormonales significativos.

La fuente de carbohidratos es esencial para suministrar la energía que se requiere, y debe ser consumida en alimentos altos en fibras que ayude al desarrollo de un buen sistema digestivo, evitando problemas como constipación temprana y gastritis.

Se debe evitar cualquier producto procesado y altos en azúcares, esta fuente de alimentación se traduce en el desarrollo de una obesidad in-

fantil con consecuencias devastadoras para las próximas etapas, que incluyen problemas cardiovasculares, síndrome metabólico y diabetes juvenil.

En la adolescencia

Esta es una de las etapas hormonales más importantes de nuestra vida y se puede ver afectada si la alimentación no fue la correcta durante la niñez. Las niñas con altos niveles hormonales suelen tener problemas de menstruación temprana, afectando su ciclo reproductivo. La obesidad presenta también retardación del ciclo y quistes poliquísticos.

Se debe tener una alimentación que promueva la formación de hormonas saludables, así que, debe basarse en proteínas animales, vegetales y grasas saludables. Estos se encuentran en carnes magras, pescado y legumbres. Incluir alimentos altos en vitaminas como hierro, minerales y nutrientes para el desarrollo y función de las principales características sexuales femeninas. Se recomienda seguir el consumo de frutas y vegetales durante las tres comidas e hidratarse constantemente. Una clave importante es la incorporación del ejercicio rutinario, para el óptimo desarrollo de los huesos y músculos, y así prevenir condiciones como osteoporosis temprana e inflamatorias como osteoartritis.

De los 20 a los 40

En esta etapa, nuestro cuerpo está en su mejor estado para la reproducción. Sin embargo, el trabajo y la familia se convierten en una parte esencial, dejando de lado por completo nuestras prioridades. Cuidamos a todos y no encontramos el tiempo para velar por nuestra salud. El estrés y el ritmo de vida pueden causar alteraciones en nuestra menstruación y hormonas, y comenzar a experimentar problemas en los órganos reproductores como fibromas uterinos. Se pueden alterar nuestros estados emocionales

con ansiedad y hasta depresión.

Es importante la incorporación de grasas saludables ricas en omega 3 para el desarrollo de buenos neurotransmisores en el cerebro y la producción de hormonas significativas para la reproducción. Los aminoácidos como el triptófano, serotonina y dopamina son transportadores de señales en nuestro cerebro, que nos ayudan a mantener un balance químico de nuestros pensamientos y un sentido de propósito. Se recomienda el salmón salvaje, tuna, aguacate, almendras y carnes magras. También la incorporación de carbohidratos y fibras de alta calidad como cereales integrales que incluyan quinoa y chíca para los requerimientos calóricos durante el embarazo, así como las vitaminas, hierro y el ácido fólico para evitar defectos congénitos durante el embarazo.

Después de los 50

Comenzamos a ver muchas de las complicaciones de unos estados de vida y alimenticios alterados durante el transcurso de nuestra vida. Sin embargo, aún se pueden incorporar cambios.

Esta etapa presenta una segunda parte hormonal crucial en la vida de la mujer, la menopausia. Los requerimientos nutricionales suelen disminuir, pero se sigue recomendando grupos de alimentos de alta calidad como proteínas magras, carbohidratos complejos, frutas, vegetales y muchas veces el uso de suplementos vitamínicos como Vitamina D y calcio para evitar la aparición de osteoporosis y problemas en los huesos. Así mismo, productos lácteos, frutas, vegetales y legumbres. Los alimentos que pueden incluir son leche, queso fresco bajo en grasa, arroz integral, huevos, carnes magras y pescado.

En nuestro programa de salud y transformación de Health Revolutions MD podrá conocer el grupo de alimentos que le ayudan a mejorar su salud de acuerdo a tu estilo de vida.

Anorexia y bulimia

Cuando la autoestima pesa

CUANDO SE FIJA EXCESIVAMENTE LA ATENCIÓN EN EL PESO, LA FIGURA CORPORAL Y LA COMIDA, PUEDEN APARECER TRASTORNOS EN LA ALIMENTACIÓN, AFECTANDO NEGATIVAMENTE LA SALUD, LAS EMOCIONES Y LA VIDA. LA ANOREXIA Y LA BULIMIA SON LAS ENFERMEDADES MÁS COMUNES.

Por Marcela Pinzón

La mayoría de los trastornos alimenticios se manifiestan en la adolescencia y en los primeros años de la adultez, y aun cuando son más frecuentes en las mujeres, los hombres también pueden padecerlos. Por lo general, están relacionados con sentimientos negativos y de autocrítica hacia el peso corporal y los hábitos alimenticios, interfiriendo en el funcionamiento normal del cuerpo y la vida cotidiana.

Con la Anorexia Nerviosa, la persona se auto niega a consumir alimentos, ocasionando una pérdida excesiva de peso. Entre los síntomas se encuentra un miedo intenso hacia el aumento de peso y la obesidad, una preocupación extrema por la figura, una imagen corporal distorsionada y la pérdida de tres períodos menstruales consecutivos (amenorrea).

Por lo general, se reduce la ingesta de alimentos, mediante dietas o ayuno, para ingerir la mínima cantidad de calorías posibles, obsesionándose con lo que co-

men y/o con el ejercicio físico excesivo.

La Bulimia Nerviosa, por su parte, se caracteriza por periodos en los cuales la persona come demasiado, hasta la saciedad. Lo anterior viene acompañado por un sentimiento de culpa que lo lleva a diferentes tipos de maniobras para la eliminación de los alimentos a través del vómito auto inducido, laxantes, pastillas de dieta, diuréticos, ejercicio excesivo o ayuno. Quienes padecen de bulimia, experimentan fluctuaciones importantes en el peso, pero raramente pesan tan poco como las que sufren de anorexia.



Consecuencias Mortales

Estos trastornos alimenticios, se están volviendo cada vez más frecuentes en los adolescentes, un tema de gran preocupación, pues se trata de hábitos muy difíciles de erradicar, que requieren de la intervención de médicos, terapeutas y nutricionistas.

Un paciente con anorexia, puede sufrir descenso de la tensión arterial, el pulso y la frecuencia respiratoria; pérdida de pelo y rotura de uñas, desaparición de la menstruación, crecimiento de lanugo sobre la piel (un vello fino); mareo e incapacidad para concentrarse, anemia, inflamación articular y fragilidad ósea.

Cuando padece bulimia, los vómitos constantes y la falta de nutrientes pueden provocar dolor abdominal permanente, lesiones en el estómago y los riñones, caries dental (por la exposición de los dientes al ácido del jugo gástrico); hinchazón de mejillas, debido a que las glándulas salivales se dilatan de forma permanente por el hecho de vomitar tan

Continúa en la siguiente página...



JCR

BENEFITS ADVISORS

JEANNETTE
CIUDAD REAL
LICENSED BENEFITS CONSULTANT
JCRBENEFITS@gmail.com

- MEDICARE ADVANTAGE PLAN (HMO, PPO, SUPLEMENTARIOS)
- SEGUROS DE SALUD Y APLICACIONES DE MARKETPLACE
- PARTE D PLAN DE MEDICINAS
- POLIZAS DE PROTECCIÓN DE ACCIDENTE Y ENFERMEDAD
- SEGUROS DE VIDA, ETC

614 E. Hgwy. 50 #353, Clermont, FL 34711
Tel. 407.350.0392 • Fax 407.926.0699

a menudo; desaparición de la menstruación y pérdida de potasio, lo cual puede contribuir al desarrollo de problemas cardíacos e incluso a la muerte.

¿Cómo tratarlos?

Los tratamientos psicológicos y médicos son formas eficaces de abordar muchos trastornos alimentarios, y entre más temprano se diagnostique, mejores oportunidades de recuperación.

A través de la psicoterapia o terapia de conversación, se busca identificar patrones o pensamientos problemáticos o negativos y cambiar creencias imprecisas o incorrectas, para restaurar la nutrición adecuada, lograr un peso corporal saludable, reducir el exceso de ejercicio y frenar atracones y purgas (comer en exceso y provocar vómitos). Los planes de tratamiento por lo general están diseñados de acuerdo con las necesidades individuales.

Existen también medicamentos, tales como antidepresivos, antipsicóticos o estabilizadores del ánimo, aprobados por la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU.) para combatir la ansiedad o la depresión.



Para citas llame al
407.313.0044
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 FACP



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

Tratamientos con sueros

Una opción para evaluar



Por Ileana Aponte, M.D.

MEDICAL GOLDEN CLINIC

Para más información llame al 407.413.3200



Los tratamientos con suero son una terapia preventiva y curativa del proceso normal de sanación del cuerpo. Consisten en vitaminas, minerales, enzimas y factores de crecimiento que con el proceso de envejecimiento vamos perdiendo y no tenemos la capacidad de restaurar, ya sea por estrés, enfermedades o inflamaciones que ocurren en el mismo.

Para obtener el beneficio completo de estos tratamientos, el paciente debe mejorar su calidad de vida en términos de alimentación,

reducción de estrés y realización de actividades físicas. Cada tratamiento es individualizado, no es igual para todos, aunque pudieran ser parecidos. Solo personas entrenadas y con conocimiento médico o de enfermería son los que preparan los sueros.

El tiempo de tratamiento va a depender de lo que cada paciente necesite. Al principio los mismos son provistos de 2-3 veces por semana, hasta 4 veces en semana si su condición o condiciones lo amerita. Condiciones como diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades neurológicas (como el Alzheimer o Parkinson), infecciones bacterianas o por cualquier otro organismo, intoxicaciones por metales hasta cáncer pueden ser tratados con estos sueros.

El propósito es proveer de manera rápida y eficaz las deficiencias de los elementos esenciales antes mencionados, los cuales son necesarios para los procesos normales que ocurren en nuestro cuerpo diariamente para el buen funcionamiento y sobrevivencia de nuestra especie. Una vez hallamos reemplazado cada elemento deficiente por vía intravenosa, los mismos se van cambiando por suplementos por vía oral.

Como todo tratamiento, pueden tener sus efectos secundarios, como hipoglicemia (azúcar baja), mareos, calambres, reacciones alérgicas, dolor en el área de infusión y en casos extremos shock anafiláctico y edema pulmonar, estos últimos son muy raros. Los precios comienzan desde \$125 por cada tratamiento en adelante, y va a depender de lo que el paciente necesite.



Tel. **407.413.3200**

...donde su salud brilla

SERVICIOS DE MEDICINA FAMILIAR

- Cuidados Primarios
- Tratamientos de Celulas Madre para regeneración de la piel
- Tratamiento con IV (sueros) para las siguientes condiciones :

1. Bajar de peso
2. Enfoque Mental
3. Insomnio
4. Rejuvenecimiento
5. Fertilidad para hombres y para mujeres
6. Inflamaciones
7. Hipertensión
8. Dolor de Cabeza
9. Energía con Vitamina B-12
10. Fibromialgia
11. Colesterol
12. Fatiga
13. Depresión
14. Diabetis
15. Fortalecimiento de Defensas





Dra. Ileana Aponte

4365 Hunter Park Ln., Suite 10, Orlando, FL 32837

www.medicalgoldenclinic.com

El embarazo después de los 35



Por Ricardo López, MD, FACOG

PHYSICIAN ASSOCIATES,
ORLANDO HEALTH

Para consultas puede llamar
al 407.381.7336

La época de mayor capacidad reproductiva de una mujer, es desde la adolescencia, hasta los 29 años de edad. A partir de entonces, el potencial de reproducción comienza a disminuir. La mujer nace con una cantidad fija de óvulos en los ovarios, los cuales se van reduciendo a medida que envejecen, y los que permanecen, tienen una mayor posibilidad de contener cromosomas anormales.

SI TIENE MÁS DE 35 AÑOS DE EDAD Y ESTÁ CONSIDERANDO QUEDAR EMBARAZADA, CONOZCA ESTOS DATOS BÁSICOS ANTES DE TOMAR LA DECISIÓN.



- Una mujer de edad avanzada (35 años o más) corre un mayor riesgo de presentar complicaciones en su salud y la del feto.
- La preeclampsia es una condición que se puede presentar con mayor frecuencia en mujeres mayores de 40 años, y se caracteriza por presentar una alta presión arterial y proteína en la orina, lo cual puede afectar seriamente la salud de la madre y del bebé.
- El riesgo de tener un bebé con anomalías en los cromosomas, aumenta con la edad. El Síndrome de Down, es la condición de esta naturaleza. El riesgo es de 1/353 en una mujer de 35 años, 1/940 en una de 30 años y 1/1,480 en una de 20. Existen pruebas prenatales que pueden detectar estas condiciones en el feto.
- Los abortos espontáneos y embarazos múltiples se presentan con mayor frecuencia en mujeres mayores de 35 años.

En todos los casos, sin importar la edad, se debe recibir atención médica antes de quedar embarazada, la cual ayudará a determinar si corre algún riesgo. Una vez haya quedado embarazada, debe recibir cuidados prenatales, asegurando en una mayor medida, bebés y madres saludables.

FUENTE:

Colegio Americano de ginecólogos y obstetras



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, FACOG

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

ORLANDO
HEALTH®

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

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



Por Marcela Pinzón

Para que este momento sea perfecto, no sufra ningún percance ni se amargue innecesariamente; lo ideal es empacar la maleta con lo que debe llevar al hospital, unas semanas antes de la fecha prevista al parto, asegurándose tener todo lo necesario para usted y su bebé.

Esta lista le servirá como guía, para que tenga presente los elementos básicos requeridos durante el parto, después de dar a luz y para el nuevo miembro de la familia.



La maleta del parto ¿Qué debo empacar?

EL DÍA MÁS ESPERADO POR LAS FUTURAS MAMÁS, ES EL PARTO. EL INSTANTE EN EL QUE VAN A TENER AL BEBÉ EN SUS BRAZOS Y SE VAN A OLVIDAR DEL RESTO DEL MUNDO.

Para la mamá

- Documento de identidad y demás papeles necesarios para el ingreso al hospital.
- Plan de nacimiento, si ha escrito uno.
- Artículos de aseo (cepillo de dientes, pasta de dientes, cepillo de pelo, desodorante, maquillaje, shampoo y jabón)
- Toallas higiénicas (más grandes y absorbentes de lo habitual)
- Ropa interior (sujetadores de lactancia y un paquete de discos de lactancia para evitar los escapes de leche. Las bragas o calzones deben ser holgadas y cómodas, de algodón o si lo prefiere, desechables)
- Dos pijamas (Con apertura adelante para facilitar la lactancia)
- Bata
- Pantuflas
- Medias
- El cargador del celular y demás dispositivos electrónicos que desee llevar.
- Para salir del hospital una muda completa (Alguna de las que utilizaba durante el embarazo, mientras su cuerpo recupera la talla anterior).



Para el Bebé

- Un asiento de bebé ¡No puede llevar a su nuevo retoño en el auto, si no lo tiene! Instale el asiento correctamente unas semanas antes de la fecha de parto e infórmese sobre la manera correcta de colocarlo
- Pijamas y bodies
- Gorro para que mantenga su temperatura estable
- Guantes o manoplas para impedir que se arañe
- Pañales y pañitos húmedos
- Baberos
- Mantas o cobijas
- Artículos de aseo (Shampoo, crema para la pañalitis, un pequeño cepillo).



Central Florida Neurosurgery Institute

Comprometidos a mejorar la vida de nuestros pacientes

Dr. Hunaldo J. Villalobos, MD, FAANS
Certificado por la Junta Americana de Neurocirugía

407.288.8638
www.cfneuro.com

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

Servicios disponibles

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

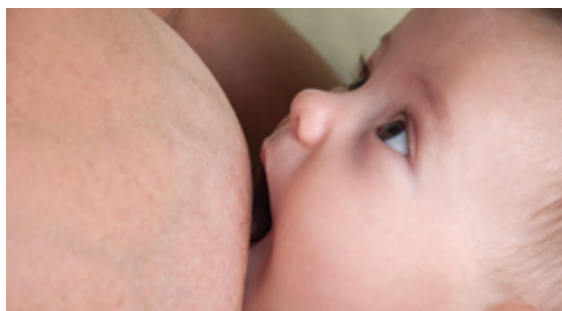
801 N. Orange Ave, Ste. 720, Orlando, FL 32801
720 W.Oak St, Ste. 111, Kissimmee, FL 34741
2440 Hook St, Clermont, FL 34711

• 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.



Los Beneficios de la Lactancia

LA LLEGADA DE UN BEBÉ ES UNO DE LOS EVENTOS MÁS ESPECIALES EN LA VIDA. HAY QUE TOMAR MUCHAS DECISIONES, Y UNA DE LAS MÁS IMPORTANTES, ES CÓMO ALIMENTARLO



Por Denise Serafin, MD
Pediatra
Windemere Pediatrics
Tel. 407.297.0080

La lactancia ofrece grandes beneficios, no solo al bebé sino a la madre. La leche materna, brinda las calorías, proteínas, azúcares, grasas y agua que el recién nacido requiere; y aún cuando la fórmula contiene el mismo valor nutricional, carece de algunas sustancias químicas únicas en la leche materna.

Además del fuerte enlace físico y emocional que proviene del acto de amamantar, estudios científicos comprueban los beneficios fisiológicos en la pareja lactante.

Beneficios por partida doble

Para el sistema inmunológico del bebé es ideal la leche materna, pues contiene anticuerpos (sustancias que ayudan a combatir microbios), factores inmunológicos, glóbulos blancos y enzimas, que brindan protección al infante cuando su sistema todavía está inmaduro, protegiéndolo contra enfermedades. Por ejemplo, disminuye la posibilidad de contraer infecciones del oído, vómitos, diarrea, pulmonía, infección de las vías urinarias o determinados tipos de meningitis.

La leche materna también contiene prebióticos, sustancias que estimulan el crecimiento de bacterias saludables en el tracto intestinal, evitando las infecciones intestinales por microbios dañinos.

Las investigaciones científicas sugieren que la lactancia puede protegerlo contra la obesidad, diabetes, SIDS (Sudden Infant Death Syndrome),

asma, eczema, enfermedades alérgicas, colitis, y algunos tipos de cáncer.

En cuanto a la madre, la liberación de ciertas hormonas, como la oxitocina y prolactina durante el acto de amamantar, estimulan la contracción del útero, ayudando a reducirlo a su tamaño original. Estas sustancias promueven un estado de paz, calma, y aumentan el enlace emocional entre la pareja lactante.

La lactancia también ayuda a quemar calorías, permitiéndole bajar de peso naturalmente, atrasa el reinicio de la menstruación y reduce el riesgo de cáncer de ovario y de seno.

No olvide que aun cuando se trata de un proceso natural, a veces puede tomar tiempo y varios intentos. Si presenta dificultades, consulte con su pediatra o especialista.

(Breastfeeding Your Baby, Copyright 2005 American Academy of Pediatrics, Updated 8/2012).

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.

Rubén Santiago MD, FACOG
Ginecólogo y Obstetra

ORLANDO
HEALTH®

Siempre será atendida por el doctor

407.518.1097

www.drssantiagoobgyn.com

3078 Dyer Blvd. Kissimmee, FL 34741

¿Cómo mantenerse saludable, joven y atractiva?



Por Dr. Titus Venessa, PHD, MDSC.
Investigador Médico Científico y Nutraceutico

Para obtener las fórmulas del Dr. Venessa llame al 1.800.944.5549

La organización Mundial de la Salud, establece que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades. Sin embargo, la definición es más compleja, pues los neurólogos y médicos en general, reconocen que existe una estrecha relación entre lo físico, mental, emocional y espiritual.

Los principios de la salud Integral

La palabra principio, viene del latín "principium", que significa origen, inicio o comienzo. También es utilizada para referirse a fundamentos éticos, morales y espirituales, los cuales se convierten en un reflejo de nuestro comportamiento social, como ser honestos, organizados y responsables entre otros adjetivos que reflejan nuestra cultura, estatus social y religión. Todo aquello que nos enseñaron en el hogar.

Y es desde la casa, donde nos deben inculcar un estilo de vida que nos permita proyectar una imagen saludable, atractiva, joven y feliz, no importa la edad que tenga, a través de estos principios:



Aliméntese bien

La parte física, depende de una correcta alimentación, basada en productos naturales como frutas frescas, vegetales, granos enteros, semillas y nueces. No dependa de las comidas de los restaurantes, ni de las procesadas y enlatadas. Si sigue este plan alimenticio, evitará enfermedades comunes, mantendrá su peso ideal y disfrutará de una imagen saludable, atractiva y joven.

Tome agua pura

Hoy día, el mercado ofrece aguas con vitaminas, saborizadas, con minerales, entre otra gama de opciones; sin embargo, el agua pura es H2O y se llama destilada, esta es la que debemos consumir.



Cuide su sueño

Desafortunadamente vivimos en una sociedad que sacrifica el sueño por distracciones nocturnas. Como consecuencia, van desgastando su fuerza vital, su sistema nervioso y su estado físico, emocional y espiritual. Lo ideal es dormir 8 horas diarias, pues la falta de sueño, ocasiona enfermedades nerviosas, ansiedad y depresión entre otros cuadros.

Continúa en la siguiente página...

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.

Más personal. Más servicios. Más experiencia.

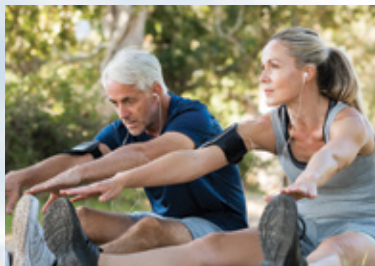
VITAS® Healthcare
SINCE 1980

800.723.3233 • VITAS.com

Conozca su Cuerpo

Haga ejercicio

El ejercicio aumenta la fuerza, la energía y ayuda a reducir el estrés, además de mantener el peso ideal. Existen muchas formas de ejercitarse como caminar, pasear en bicicleta, nadar, una rutina en el gimnasio, hacer aeróbicos o cualquier tipo de deporte.



saludable

Algunas investigaciones muestran la relación íntima que existe entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Una afecta a la otra. Se ha comprobado que para restablecer la salud mental y emocional, es importante vivir de acuerdo a los principios espirituales, practicar la verdad, la honestidad, la amabilidad y hacer el bien sin mirar a quien.

¡Hoy es el momento de tomar la decisión más importante de su vida, lo exhorto a entrar en el camino!

Descanso

Haga una pausa, repose, tenga un momento de quietud, mientras se encuentre en el trabajo o en cualquier otra actividad. Tómese aproximadamente 15 minutos para dormir o cerrar los ojos, no pensar en nada, estar en completo silencio mental. Puede escuchar música suave instrumental relajante, la cual le ayudará a calmar sus nervios y le proporcionará un sentimiento de gozo y de paz.



La importancia de unos dientes blancos y sanos

Basta con ser un poco observador, para darse cuenta que una bonita dentadura es un factor clave para ser más atractivo. Hay varios estudios al respecto, por ejemplo el de la Leeds University, que comprobó que las personas con dientes blancos y bien proporcionados son percibidas por los demás como más atractivas sexualmente.



Una actitud positiva y



trionfadora

Una persona positiva, con objetivos concretos se percibe más joven, atractiva y su compañía es siempre mucho más agradable. Para conocer sobre sus potenciales, lea libros de motivación y desarrollo personal. Usted puede llegar a ser lo que se proponga.

Una vida espiritualmente



CPA

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

1235 Mount Vernon St, Orlando, FL 32803

Tel. 321-332-1400 • Fax 321-249-0532

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

SERVICIOS

- Servicios de Contabilidad
- Servicios de Nómina
- Estados Financieros

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

www.accountingfirmcpa.com

Si quiere **perder peso**, cambie su forma de pensar



Andre F. Teixeira, MD

Cirugía Bariátrica
BARIATRIC & LAPAROSCOPY CENTER
Para consultas puede llamar al 321.843.8900
o visitar la página www.jawadmd.com



La obesidad es un desafío continuo para la salud pública en los Estados Unidos. De hecho, más de un tercio de todos los adultos estadounidenses califican como obesos. Las afecciones médicas relacionadas, incluyen diabetes tipo 2, presión arterial alta, enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer.

Afortunadamente, la obesidad se puede prevenir, en la mayoría de los casos, pero para perder peso, debe cambiar su forma de pensar sobre la comida y el ejercicio, así como tener autodisciplina y motivación.

Tres estrategias para ayudarle a perder peso

1 **No juzgue los resultados basados en la apariencia.**

Cuando cambia sus hábitos alimenticios y comienza a hacer ejercicio, su salud mejora constantemente, incluso si su peso continúa fluctuando. Cuando visite al médico, compare su presión arterial, frecuencia cardíaca y resultados de laboratorio con los anteriores, es casi seguro que esos números mejorarán.



2 **Haga las paces con los alimentos que sabe que debes evitar.**

Si es honesto con usted mismo, sabe que prohibir todos los alimentos que le encantan no funcionará. En su lugar, permítase una indulgencia ocasional y asegúrese de no exagerar.

3 **Comprenda cómo funcionan el ejercicio y las calorías.**

Mucha gente piensa que las calorías miden cuánto nos engordan los alimentos, pero una caloría es una medida de energía calórica. Cuando una etiqueta dice que un alimento tiene 100 calorías, significa que su cuerpo tiene que generar 100 calorías de energía para evitar que eventualmente se convierta en grasa corporal.

Intente estas estrategias y verá que va a estar más motivado para salir a caminar diariamente y tendrá más fuerza de voluntad, para resistir la tentación de los alimentos ricos en calorías.



Orlando Health Dr. P. Phillips Hospital es una facilidad de cirugía acreditada por el SRC.

Por qué debe saber sobre cirugía robótica

A nadie le gusta tener una cirugía, pero de ser necesario para uno o un ser querido, queremos que la cirugía sea todo un éxito. En comparación con la cirugía tradicional, la cirugía robótica que ofrece Orlando Health Dr. P. Phillips Hospital presenta varias ventajas para los médicos y los paciente.

La cirugía robótica, también conocida como cirugía asistida por robótica, es un procedimiento mínimamente invasivo por medio de incisiones más pequeñas hechas por instrumentos conectados a un brazo robótico.

¿Qué es cirugía robótica?

Durante la cirugía robótica, el cirujano ve una imagen tridimensional de alta definición transmitida por una cámara diminuta desde el interior del cuerpo del paciente. Desde una consola, el cirujano guía los instrumentos quirúrgicos conectados a tres o cuatro brazos robóticos. Las cirugías complejas se realizan a través de unas cuantas incisiones.

Ventajas de la cirugía robótica

La cirugía robótica les ofrece varios beneficios a los pacientes. Las incisiones más pequeñas provocan menores cicatrices y trauma en los tejidos circundantes. Los pacientes necesitan menos analgésicos y típicamente, las cirugías robóticas tienen menos complicaciones. La hospitalización y la recuperación es más corta y permiten que el paciente regrese más pronto a sus actividades normales.

Orlando Health – Un líder en cirugía robótica

El Orlando Health Dr. P. Phillips Hospital se encuentra entre varios de los hospitales de Orlando Health acreditados como Centro de Excelencia en Cirugía Robótica por Surgical Review Corporation. La acreditación distingue a Orlando Health de otros hospitales al brindar la más alta calidad de atención a sus pacientes según lo determina un proceso de evaluación externo e independiente.

La cirugía asistida por robótica se ofrece en Orlando Health Dr. P. Phillips Hospital para una variedad de procedimientos, desde cirugías generales y colorrectales hasta urológicas y ginecológicas. El Orlando Health Dr. P. Phillips Hospital continuará incorporando los procedimientos más avanzados disponibles para brindar a los pacientes una atención óptima, incluyendo la expansión de su programa de cirugía robótica al agregar un segundo robot en esta primavera.

Para las mujeres, la cirugía ginecológica robótica incluye procedimientos para la extirpación de quistes en los ovarios y fibromas, histerectomía, endometriosis y reparación de prolapsos uterinos.

ORLANDO
HEALTH®

Dr. P. Phillips
Hospital

Visite OrlandoHealth.com/RoboticSurgery o llame al (321) 841-9365, para recibir más información sobre la cirugía robótica de Orlando Health.



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



Pólipos del Cólon

¿Qué son y cómo tratarlos?

Un pólipo, es una protuberancia que se desarrolla por encima de la mucosa normal del colon. La mayoría no producen síntomas hasta que crece lo suficiente, se ulcera, sangra, genera sensación de urgencia en el recto o una obstrucción intestinal (en caso de ser muy grave).

Existen varios tipos: inflamatorios (sin ningún potencial de cáncer), hamartomatosos, serrados de variable potencial maligno, sésiles serrados (precursores de cáncer) y pólipos adenomatosos (tubulares, vellosos y túbulo-vellosos).

El manejo de los diferentes tipos de pólipos, depende de la histología, por lo que es muy importante obtener tejido para que el médico patólogo realice un diagnóstico. La resección completa del pólipo durante la colonoscopia o la cirugía, permite determinar si es maligno o no; si compromete las arterias, los vasos cercanos o el drenaje venoso y linfático; y si invade la capa muscular o la pared del colon.

Así mismo, el número de pólipos, el tamaño y la histología determinarán cuando debe realizarse el próximo estudio de seguimiento radiológico o repetir la colonoscopia.

Cada año, se diagnostican 145,000 casos nuevos de cáncer de colon en los Estados Unidos, de los cuales, 51,000 morirán ese mismo año. Estos números son muy alarmantes si recordamos que el cáncer de colon se origina, en la inmensa mayoría, a partir de pólipos, que pueden ser detectados y removidos durante una colonoscopia.

La Sociedad Americana de Cáncer, propone que la edad en la cual se deben iniciar las colonoscopias para la detección de pólipos y prevención del cáncer, disminuya de 50 a 45, dada la alta incidencia y mortalidad de la enfermedad.

La Sociedad Americana de Cáncer, propone que la edad en la cual se deben iniciar las colonoscopias para la detección de pólipos y prevención del cáncer, disminuya de 50 a 45, dada la alta incidencia y mortalidad de la enfermedad.

CORONAS • IMPLANTES • BRACES • VENEERS



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

~~\$600~~

SOLO \$49

*Sujeto a aprobación de crédito. Ciertas Restricciones



AHORA ABIERTO LOS SABADOS

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

321.972.8312

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

¿Qué es la enfermedad arterial periférica (EAP)?



Por Lina M. Vargas, MD, FSVS, FACS, RPVI

THE VASCULAR EXPERTS – FLORIDA
13528 Summerport Village Pkwy
Windermere, FL 34786
407.605.5524

Se trata de una condición en la cual hay una disminución del flujo sanguíneo secundario. Esto sucede cuando la placa (una sustancia compuesta por grasa y colesterol), se acumula en las paredes de las arterias, ocasionando que se estrechen o se obstruyan. Puede afectar cualquier vaso sanguíneo en el cuerpo, excepto las arterias del corazón y del cerebro.

La enfermedad es progresiva y se manifiesta de diferentes maneras según la zona afectada. Generalmente, involucra las arterias que llevan circulación a las piernas y, en estado temprano, se puede manifestar con dolor en las pantorrillas o los muslos al caminar (claudicación). Cuando los casos son severos, se pueden presentar úlceras y muerte de los tejidos (gangrena).

Otros síntomas incluyen sensación de frío, palidez o cambios de color en la piel, crecimiento lento del vello y las uñas y sensación de adormecimiento en la extremidad afectada.

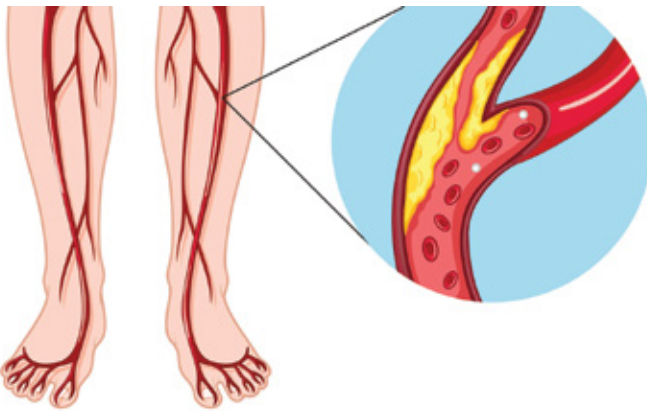
¿Cómo tratarlo?

Los factores de riesgo incluyen el tabaco, colesterol elevado, hipertensión, diabetes, obesidad e historia familiar de EAP.

El tratamiento depende de los síntomas y el estado al momento del diagnóstico, pero siempre incluye el manejo y control de los factores de riesgo. Por ejemplo, la hipertensión, el colesterol elevado y la diabetes, se manejan con cambios en la dieta y medicamentos.

En casos tempranos, se recomienda un programa de ejercicio supervisado, con el cual se busca crear nuevos vasos sanguíneos que aumenten la circulación. En los más avanzados, cuando el dolor está presente incluso en reposo, o existe presencia de úlceras o gangrena, es necesario intervenir para restablecer el flujo sanguíneo. El procedimiento se realiza por medio de un cateterismo desde la ingle, con el fin de dilatar las áreas de bloqueo por medio de balones o stents. Alternativamente se puede realizar una cirugía para remover la placa o crear un bypass alrededor del segmento ocluido y así, restablecer el flujo sanguíneo.

Lo más importante es la prevención y detección temprana. Los cirujanos vasculares son especialistas con amplia experiencia en el manejo de esta enfermedad, y los únicos capaces de ofrecer todos las posibles intervenciones. Si sospechas que padeces EAP, consulta con tu médico primario y un cirujano vascular lo más pronto posible.



EV
PEO
ela.com
de t!

@aquiyallamagazine

Available on the App Store

Google Play

tunein

Cada viernes por

AEV STEREO

Aquí y Allí

El Magazine para la Familia Latina

En Portada

Carlos Tonnes

...un malo
que enamora

Por Marcela Pinzón

Cuando hablas con Carlos Torres, sientes inmediatamente una energía positiva que te contagia. No cabe duda, que además de su profesionalismo, su autenticidad, su sencillez y la forma de ver la vida, este actor barranquillero, que a los 17 años de edad decidió cumplir su sueño, seguirá cosechando triunfos.

Hoy, a sus 30 años, ya cuenta con una amplia trayectoria en el mundo artístico. Además de ser recordado por sus papeles protagónicos y antagonicos en producciones como Francisco el Matemático, La Ley del Corazón, Azúcar, Un Sueño Llamado Salsa y Secretos del Paraíso, entre otras; su papel como Charlie Flow en La Reina del Flow, ha dejado loquitas a muchas, que esperan ansiosas la segunda temporada de esta historia de música urbana, llena de odios y amores.

◀ ¿Luego de una trayectoria tan amplia en el mundo de la televisión, ¿Cual es su criterio para elegir los papales que va a interpretar?

► Busco que la historia sea interesante, no solo mi personaje sino todo lo que rodea a la serie como tal. Me puedo enamorar del personaje, pero si el concepto de la serie no me gusta, no lo tomo. Me gustan los retos, trabajos que no pasen desapercibidos, que marquen un precedente y dejen huella.

◀ ¿Qué opina sobre las redes sociales? ¿Cuáles son los parámetros para el manejo de las redes?

► No le pongo misterio y me ha funcionado muy bien. No soy tan metódico, publico lo que me nace en el momento que se me ocurra y no le doy importancia a aquellos que insisten en horas claves y estrategias de visibilidad. Las redes sociales las manejo yo personalmente, le doy prioridad a mis seguidores, las disfruto, me encanta que la gente opine y leo cada mensaje que me envían.

◀ ¿Cuál es su secreto para lograr un balance entre el trabajo, la familia y su vida privada?

► El éxito está en saber que aun cuando hago las cosas con pasión y amor al arte, esto es un trabajo como cualquier otro, donde hay que cumplir con unos horarios y unas tareas. Más allá de ser un artista, soy un trabajador. Cuando salgo de mi labores, comparto con mi familia y disfruto de mi vida personal. El secreto es tener siempre los pies en la tierra.

◀ ¿De quien recibe consejos? ¿Quién le habla al oído?

► De todo el mundo (risas). Cuando eres una persona reconocida que trabaja en el medio, todo el mundo se siente con la confianza para acercarse y darte consejos. Los recibo todo el tiempo de mi familia, mis compañeros de trabajo, mi novia, a través de las redes sociales



y de personas que se acercan porque me reconocen y quieren compartir conmigo. Me encanta que piensen en mi y los recibo con cariño.

◀ ¿En quien se inspiró para hacer el personaje de Charlie Flow? ¿Cómo se preparó?

► Empecé por trabajar el acento paisa, que era lo que más me preocupaba. Investigué también sobre la forma como hablan estos personajes urbanos, pues para mí era muy importante tener este flow, luego adopté sus movimientos. Me inspiré en reguetoneros colombianos procedentes de Medellín, famosos a nivel mundial como J Balvin y Maluma.

◀ ¿Cómo fue el proceso de producción musical en la reina del flow? ¿Es usted quien canta?

► Yo no canto en la serie, tuvimos un productor y compositor, creador de todas las canciones. Él buscó un registro similar al de los personajes y cada uno tenía su propio cantante. Mi voz la hizo Alejo Valencia.

◀ ¿Que podemos esperar de la segunda temporada de la Reina del Flow?

► Te soy sincero, yo también estoy muy ansioso. En este momento, me encuentro

rodando otro proyecto con Caracol TV y no hemos tenido mucha información sobre la segunda temporada. Sé que el público la está esperando y que es importante hacerla.

◀ ¿Cuál es su rutina para mantenerse en forma?

► Mi figura depende del personaje que estoy interpretando en ese momento. Por ejemplo, Charlie Flow es vanidoso, egocéntrico y es un tipo que se mantiene bien, por lo que durante las grabaciones yo era muy constante en el gimnasio. Pero, más allá que me guste hacer ejercicio, si el personaje no lo amerita pues no lo hago. Por ejemplo, ahora me encuentro interpretando a un soldado que empieza con un físico muy diferente y a medida que avanza la historia va cambiando.

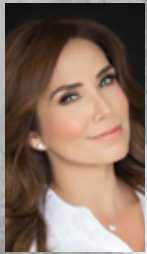
◀ ¿Qué lo conquista de una mujer?

► Que sea auténtica, sin importar cual sea su forma de pensar

◀ ¿Cómo quiere que lo recuerden?

► Como un actor que tuvo la oportunidad de entretener a muchas personas, de hacer proyectos interesantes. Que me recuerden con cariño, así como yo lo hago con muchos actores de antaño que tengo en la mente y marcaron un precedente en mi vida.

Qué hacer para avivar la llama de un amor que se está apagando



Por Laura Posada

Para más información visite www.lauraposada.com



Si importar cuánto tiempo hayas estado con tu pareja actual, es posible que en algún momento hayas pensado que algo no está funcionando e incluso puedes haber sentido un poco de miedo ante la posibilidad de estar perdiendo a tu amor. ¿Te ha pasado? Han aumentado las peleas, o peor aún, los momentos de silencio entre ambos. Percibes una distancia que se está haciendo más grande cada día. Y tú allí, sin saber qué hacer para remediarlo, porque todo lo que haces parece empeorar las cosas.

Según el psicólogo estadounidense Robert J. Sternberg, profesor de la Universidad de Yale, y su teoría del triángulo del amor, para que una pareja funcione debe tener tres elementos de la manera más equilibrada posible: intimidad, pasión y compromiso. Veamos qué podemos hacer para mejorar esos tres aspectos en tu vida sentimental y revivir ese amor que existió al principio cuando decidieron unir sus vidas.

- Con intimidad nos referimos a la cercanía, la confianza y la comunicación. En vez de preguntarle a tu suegra, al peluquero o a tu amiga qué le podría estar pasando a tu esposo, ¿por qué no se lo preguntas a él directamente? No lo atosigues con preguntas, simplemente plantea el tema y déjalo hablar sin recriminaciones sin críticas. Permite que se exprese libremente, y si tienes algo que decir, dilo desde el amor y la comprensión.
- Una relación siempre debe tener pasión, y una forma de mantener vivo ese fuego es no dejar de sorprender a tu pareja. ¡Que en tu relación nunca falte la emoción! No es necesario esperar una fecha especial (cumpleaños, aniversario, día de los enamorados) para hacer algo nuevo que lo deje con la boca abierta; tomar clases de pole dance, ponerte un babydoll muy sugerente, llevarlo a una noche romántica en un hotel o una escapada de fin de semana en la playa son apenas algunas ideas.
- Comprometerse con una relación es un acuerdo que va más allá del deber con los hijos o la familia, se trata de dos. Lo ideal es respetarse y apoyarse mutuamente, reservar tiempo para pasarlo juntos, asegurarse de que tienen los suficientes medios materiales para vivir dignamente, valorar lo que el otro hace por ti y, por último, pero no menos importante, lograr que ambos tengan el mismo nivel de compromiso.

La terapia de parejas es muy útil en casos más graves, y siempre la recomiendo antes de tomar una decisión más definitiva.




SALUD

Y NUTRICION

CON LA DRA. ADAMAR GONZALEZ


TODOS LOS MIERCOLES 5:00 PM





RADIO PM
24.7
LIVE

Download on the
 App Store

GET IT ON
 Google Play

Por Marcela Pinzón

Asesor financiero, filántropo y deportista



Un asesor financiero es un profesional que ayuda a descubrir las necesidades financieras de sus clientes. Analiza las circunstancias, su patrimonio, edad, situación profesional y familiar, entre otros aspectos, y le aconseja para que tome las mejores decisiones posibles, cumpla con sus metas y asegure su futuro al momento de retirarse.

Conrad Santiago, es uno de los más destacados de la región. Este puertorriqueño, graduado de la universidad de Bentley, con maestría y planificador financiero certificado del College For Financial Planning en Denver, CO, decidió establecerse en Orlando hace más de 30 años.

Empezó como asesor financiero en Ameriprise Financial Services, donde ya lleva más de 28 años. Calificó para el Chairman's Advisory Council, el cual se compone del 1% de los asesores más productivos en la nación, y desde hace unos años, forma parte del Ameriprise Hall of Fame.

◀ ¿Hay que tener algo especial para ser asesor financiero o se aprende?

▶ Tres buenas cualidades que debe tener son: buen comando de los conocimientos técnicos, saber escuchar, comprender bien al cliente y tener buena disposición para servir.

◀ ¿Cuál es el perfil de sus clientes?

▶ En nuestra práctica financiera, predominan como clientes médicos, dentistas, dueños de negocios y ejecutivos de corporaciones. También tenemos un buen porcentaje de personas retiradas a las cuales servimos.

◀ ¿Qué consejos básicos puede dar a las personas sobre sus finanzas? (Qué hacer y que no).

▶ Fundamentalmente, algunos errores comunes que tienen un impacto negativo en las finanzas de una familia, es endeudarse más de lo que puede pagar, tener un estilo de vida más allá de lo que sus medios permite y no ahorrar lo necesario para lograr sus metas financieras.

◀ Sabemos que usted es muy deportista. Hace

maratonés y bicicleta. ¿Cómo hace para tener un balance entre su trabajo y su tiempo libre?

▶ Los deportes son mi terapia mental y física, por lo tanto, sin estos no podría ejercer a cabalidad mi profesión. Lo importante es aprender a desarrollar la estructura necesaria y disciplina, que me permita aprovechar el tiempo. Hay momentos para trabajar fuerte y otros para divertirse, viajar, hacer deportes o lo que sea necesario para relajarse. ¡Estos se complementan el uno con el otro!

◀ Usted es muy activo en temas de filantropía, ¿Cuéntenos cuales son esas causas que le interesan y por qué?

▶ La realidad es que todas la causas nobles son muy buenas. En mi caso, mis intereses han sido enfocados en la salud, a través de mi vinculación con el Orlando Health; en la educación, con UCF (Go Knights!) y colaborándoles a comerciantes hispanos, con negocios pequeños, a través de Prospera y la Cámara de Comercio Hispana.

◀ ¿Cómo cuida su salud?

▶ Como vegetariano durante la semana y rompo

mi dieta los fines de semana, pero siempre con moderación para mantener un buen peso. Practico ejercicio regularmente, me divierto y viajo con frecuencia y, sobre todo, velo por la felicidad de mi esposa Joanne.

◀ ¿Cuál es el valor de la mujer en su vida?

▶ ¡Todo! Si te refieres a mi esposa, todo!!! Mi mejor mitad! Yo doy el frente en muchas cosas, pero ella es la que ejecuta muchos de mis proyectos. Su apoyo es incondicional y con mucha disposición, lo cual no es fácil algunas veces, por la cantidad de actividades en las que me involucro. También he tenido un buen ejemplo con mi mamá, quien terminó su doctorado a los 81 años de edad, se graduó de escuela superior a los 11 años y de universidad a los 14. Es una trabajadora empedernida y le encanta cantar y bailar.

◀ ¿Cómo le gustaría que lo recordaran?

▶ Como un católico devoto, una persona familiar que se preocupa y ayuda a sus clientes incondicionalmente, alguien que impactó a la comunidad positivamente.

Años Dorados



Por Consuelo Prieto, MD

Emmanuel Christian University
Holistic Prevention – ConsuSexo
IVCA (International Volunteer Chaplain Association)
Ministerio Edificando Familias para la Eternidad
CEO

EL CONCEPTO DE TERCERA EDAD HA CAMBIADO EN ESTA GENERACIÓN. RECUERDO QUE MI MAMÁ A LOS 50 SE VEÍA VIVIENDO SUS ÚLTIMOS AÑOS. HOY, CON ESA MISMA EDAD, ESTOY LEJOS DE SENTIRME ANCIANA Y POR EL CONTRARIO, TENGO UN PROYECTO DE VIDA QUE AUN LE FALTA MUCHO POR RECORRER.

Aún hoy, en pleno siglo 21, existe el fenómeno de violencia filio parental o violencia al anciano, y los adultos mayores deben conocer los tipos de abusos a los que podrían ser sometidos, al igual que sus derechos.

Tienen derecho a una vida digna, en paz y segura; a ser escuchados y tratados con respeto, a expresar sus ideas, vivir en un ambiente higiénico, tener una alimentación sana y balanceada, manejar sus finanzas, tomar sus propias decisiones, mantenerse socialmente integrados, contar con un servicio médico y recibir amor y cuidados permanentes.

El abuso físico, psicológico, financiero y sexual pueden ser erradicados si cada uno de nosotros conocemos nuestros derechos y la posibilidad de ejercerlos, cuando Dios y la vida nos concedan el privilegio de llegar a la edad dorada.

Esta época, nos ha permitido una mayor autonomía, vivir más saludables, activos y felices, aunque el tiempo no se detenga. La mejor forma de envejecer, es que nuestra vida guarde una historia significativa de nuestros logros, con una actitud positiva, gozo, paz y amor. Cuando decidimos actuar de esta forma, nuestro cuerpo se beneficia integralmente, construimos niveles importantes de autoestima y nos proyectamos una linda forma de envejecer con dignidad.

ARIAS LAW OFFICES

INMIGRACIÓN

- Cancelación de Deportación
- Corte y Arrestos de Inmigración
- Permiso de Trabajo, Licencia de Conducir
- Peticiones de Familia, Proceso Consular
- Residencia y Ciudadanía
- Asilo Político
- Visa de Negocios e Inversionista
- L-1, H1B, EB-5

DEFENSA CRIMINAL (Federal, Estatal)

- DUI, Licencias
- Violencia Doméstica
- Drogas
- Petit Theft y Robo
- VOP
- Fianzas

6220 S. Orange Blossom Trail, Suite 101
Orlando, FL 32809

AL LADO DEL FLORIDA MALL

OFICINA

407.240.9100

PRIMERA CONSULTA GRATIS

Malula Arias
Notario Público

Mark A. Arias, Esq.
Abogado



- ACCIDENTES DE AUTO Y MOTOCICLETAS
- INMIGRACIÓN
- DEFENSA CRIMINAL

50 y más



Abuelos tejiendo las redes



Por Freddie Agrait

Periodista/ CEO TecnoAbuelos

TecnoAbuelosempresa líder en educación digital para adultos 50+.
FB TecnoAbuelos / www.tecnoabuelos.com
Puerto Rico-Florida

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
Venessa
Preventive Medicine

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

1204 E. Vine St.
Kissimmee, FL 34744
407.931.0557

Cada vez, son más las familias que por diversas razones se deben separar, y existe una generación de niños creciendo sin sus abuelos. Para muchos de estos adultos mayores, la posibilidad de recurrir a la tecnología para tejer vínculos con familiares y amigos que viven lejos, resulta una gran alternativa.

Con teléfonos inteligentes y tabletas en mano, una nueva generación de abuelos se lanza al reto de aprender a conectarse con el mundo digital; disciplina que sus nietos parecen dominar poco después de sus primeros pasos.

Atrás han quedado los hogares, donde abundan las fotos de niños y familiares sonrientes, las cuales han sido reemplazadas por las video llamadas, para "visitarse" constantemente, mientras otros establecen una nueva tradición al cenar "juntos". Aplicaciones como Whatapp y Skype, aglutinan más de 300 millones de usuarios y video llamadas simultáneas que sobrepasan los 80 millones.

Las historias humanas que surgen de estos sistemas de comunicación no se han hecho esperar y han logrado borrar distancias. Es el caso, del soldado americano que desde Afganistán apoyó a su esposa durante el parto en la Florida; o el de las madres filipinas, que por necesidad emigraron hacia Nueva Zelanda, y cada noche sentadas frente a sus pantallas, cantan a sus hijos, los ayudan en sus tareas escolares y celebran sus cumpleaños.

Las redes sociales y video llamadas han forjado un lugar en la sociedad actual al mantener a millones de personas, dispersas geográficamente en una conversación digital constante. Nuestros 'boomers' no se han quedado atrás, vencen el miedo a la tecnología, empeñados en atajar distancias para ejercer su derecho de ver a sus nietos crecer.

Balance de Vida y Trabajo

¿Cómo lo hace?

SOY MADRE DE TRES NIÑOS, ESPOSA, EMPRESARIA, PROFESORA UNIVERSITARIA Y MIEMBRO DE LA JUNTA DIRECTIVA DE DOS ORGANIZACIONES. ASISTO AL GIMNASIO TODOS LOS DÍAS Y ESTOY SUMERGIDA EN LAS ACTIVIDADES DE MIS HIJOS, QUIENES PRACTICAN KARATE, SOCCER Y PIANO.



Por Dra. Yaris Bonet, Ed.D

Founder & President
FIBROFIT WELLNESS & YOGA STUDIO
Center State Bank Building
42733 US Hwy 27, suite 201, Davenport, FL 33837
Tel. (407) 985-5807 • Cel. (407) 760-2550

En las mañanas, podrán imaginar la algarabía y los gritos camino a la escuela. Muchas veces me siento ansiosa, tratando de cumplir con las necesidades de atención de mis hijos, especialmente cuando a esa hora comienzo a recibir llamadas con situaciones de mis oficinas. Las tardes no son la excepción, los tres quieren contar sus historias, todos al mismo tiempo, y mientras eso pasa, yo batallo por mantener las preocupaciones laborales a un lado y dedicarles ese momento.

Muchas personas me preguntan: ¿Cómo lo hace? honestamente, les contesto que no tengo la fórmula mágica, pero sí puedo compartir el método que utilizo y que me ha dado resultado.

Siempre he creído que mi familia y mis negocios están bien, si yo estoy estable y feliz. He identificado actividades que me llenan de energía, como el ejercicio, pero no siempre fue así. Aun cuando tenía conocimiento de la importancia de hacer algún tipo de actividad física, lo justificaba diciendo que no tenía tiempo. Pero un día, todo cambió cuando comencé a sufrir de ataques de ansiedad, causados por mi estrés laboral y mis responsabilidades familiares.

Me sentía perdida entre el trabajo y la familia, era como si desapareciera del panorama y mi esencia se evaporaba. Me perdí tratando de ser la mejor, hasta que decidí poner un punto final y reencontrarme. Sabía que si me cuidaba físicamente y emocionalmente, estaría mejor, así es que un día, me levanté a las 4:00 a.m. para comenzar mi rutina de ejercicios. Demás está decir, que fue extremadamente difícil, pero conté hasta tres, respiré profundamente y lo logré.

Ya han pasado 4 años, y desde entonces dedico una hora, todas las mañanas a ejercitar mi cuerpo y mi mente. Comienzo llena de energías, felicidad y positivismo.

En la vida tenemos un propósito y muchos roles que cumplir, pero muchas veces, confundimos nuestros roles con nuestro propósito, y en el día a día nos dejamos ir de manera inconsciente y vamos perdiendo el balance. Ya no disfrutamos el trabajo, nuestro ánimo cambia y nuestros anhelos y deseos se ven entorpecidos.

Hoy, la invito a reflexionar. ¿Cómo es su desempeño laboral? ¿Cómo se siente con sus roles del hogar? ¡Y sobre todo y más importante! ¿Cómo

está usted? Si luego de responder a estas preguntas, se da cuenta que está fuera de balance, le recomiendo que empiece a cambiar su esencia. Ámese, dedíquese tiempo, identifique actividades que la hagan sentir bien. En mi caso particular, el ejercicio es lo que me recarga y la suya ¿Cuál es?.

Una vez la identifique, saque el tiempo y no espere más. La vida corre, los minutos pasan y no se detienen. Busque el momento idóneo y una vez lo implemente, verá lo bien que se siente. Su vida comenzará a tomar otro giro, sentirá felicidad, armonía y paz.

Una vez sea consciente, verá como todo toma un nuevo rumbo. ¿Se anima?

“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



Curvas Peligrosas



Por: Vionette Pietri

Directora de la
Fundación Baila Corazón.
Tel. 321.276.1906

ENTRE EL TRABAJO, LOS HIJOS, LOS EVENTOS SOCIALES, EL MARIDO Y LAS AMISTADES, MUCHAS MUJERES SE OLVIDAN DE CUIDAR SU SALUD, Y NO INCLUYEN EN SU AGENDA UNA DE LAS CITAS MÁS IMPORTANTES: HACER EJERCICIO.



Si tiene oportunidad de visitar los gimnasios en Estados Unidos, observe la cantidad de personas de la tercera edad, que diariamente realizan ejercicios en grupo, sin importar la edad; ellos viven mejor y por más tiempo. Contrario a la cultura americana, los hispanos se resisten un poco más a una vida activa, ocasionando mayor incidencia en enfermedades coronarias y diabetes, entre otras.

Actualmente, formo parte de un programa de prevención de diabetes en una reconocida organización nacional; que promueve 30 minutos de ejercicio, cinco días a la semana, como prevención de la enfermedad. Algo tan simple puede evitar que tengamos condiciones que nos pueden acortar la vida.

Para este programa les propuse certificarme como instructora de Pound Fitness, un tipo de ejercicio muy diferente, pues se realiza con "riptix" que realmente son parecidos a los drumsticks que los músicos usan para tocar batería. Fui a Jacksonville a certificarme con mi sobrina Yanina. Con esta innovadora rutina de ejercicios, trabaja todo el cuerpo y puede ser adaptada a personas de cualquier edad o condición física.

Desde que tengo 17 años tuve gimnasio y escuelas de baile. Me convertí en instructora de aeróbicos certificada, gracias a una iniciativa de mi prima Zindy. Desde entonces me enamoré del proceso de mantenerse en forma, realizando ejercicios y llevando una vida sana. Aunque hayan pasado décadas desde esa época, y tenga unas libritas de más, me siento feliz y orgullosa de volver a hacer lo que hacía en mi adolescencia. Por eso las invito a que retomen una vida con ejercicios, si es que no lo están haciendo. Van a sentirse y verse mejor, más ágiles, saludables y mucho más "sexy".

¿Y porque no lucir orgullosamente nuestras curvas peligrosas?

ORLANDO
TIMES NEWS

El periódico de la comunidad hispana

No solo informamos también entretenemos
En nuestra página web www.orlandotimesnews.com
se pueden adquirir las entradas para los eventos más relevantes de la ciudad.

Para contratar las publicaciones
(407) 6153340 / info@orlandotimesnews.com

ORLANDO MIAMI ATLANTA SPORTS

Ser flexibles para generar impacto



Por Estrella Flores-Carretero

Para más información visite
www.iejamerica.com

Una cualidad esencial para cualquier persona es la flexibilidad. Resulta útil en las relaciones sociales, de pareja, laborales, familiares... y muy especialmente en las funciones de liderazgo. Nos hace más felices a nosotros mismos y a los demás.

Una persona flexible es capaz de aceptar las diferencias de los demás, su diversidad cultural, política y social. Quien es flexible puede negociar desde la tolerancia, adaptarse a las situaciones adversas que la vida ponga en su camino, empatizar y entender las opiniones contrarias.

La flexibilidad es un rasgo fundamental en el líder, no solo para relacionarse con sus colaboradores, proveedores y clientes, sino también para adaptarse con rapidez a las circunstancias cambiantes de los mercados.

¿CÓMO SON LÍDERES FLEXIBLES?

Hay quien parece tener cualidades innatas de flexibilidad y hay quien no consigue salir de su rigidez. La buena noticia es que, al igual que las emociones, la flexibilidad puede y debe entrenarse. Tomemos nota de lo que hacen los líderes flexibles:

- **TIENEN LA MENTE ABIERTA.** Una persona flexible no se encierra en sí misma, sino que está dispuesta a

adoptar como propios los pensamientos ajenos que considere valiosos. Carece de ideas preconcebidas, se abre a la escucha y acepta que cualquiera puede aportar soluciones creativas y visiones enriquecedoras.

- **RECONOCEN LOS ERRORES.** Los líderes flexibles reconocen sus errores con humildad porque saben que es la mejor fórmula para aprender. Quienes no asumen haberse equivocado, no pueden ver que en los fallos reside la oportunidad de mejorar.

- **SE RODEAN DE PERSONAS FLEXIBLES.** No desean que la flexibilidad sea una cualidad de unos pocos, sino que buscan convertirla en un valor de la compañía. Premian la creatividad, la iniciativa y la rapidez en adaptarse a los cambios. Para ellos, los robots son útiles en la medida en que hacen aquello para lo que están programados; en cambio, solo las personas saben innovar.

- **COMPARTEN LA TOMA DE DECISIONES.** El líder flexible no busca el individualismo porque no necesita ser protagonista; por el contrario, persigue la participación de todos. Su cultura

empresarial es la del compromiso. Así, en el proceso de toma de decisiones, amplía sus fuentes de información, se abre positivamente a las aportaciones creativas y no limita las exposiciones de su equipo por razón del cargo.

- **EXTIENDEN LA FLEXIBILIDAD AL ÁMBITO PERSONAL.** Ejercen un liderazgo situacional que se amolda a los vertiginosos movimientos de la sociedad. Esto genera bienestar en sus colaboradores, que actúan sin miedo a los cambios, sabiendo que, al igual que ellos pueden hacerlo, los demás también se adaptarán a sus necesidades laborales y personales. Permitir la conciliación familiar redundará en un mayor bienestar del equipo, por lo tanto, mejora la productividad empresarial.

No puedo hablar de flexibilidad sin recordar las sabias palabras de Ismael Cala en su fábula *'El secreto del bambú'*. El liderazgo debe tener presente la metáfora que refleja esta sabia planta, capaz de curvarse ante los más feroces temporales sin romperse. Hay que ser flexibles para seguir creciendo.

Maquillaje orgánico una nueva alternativa

SI LA TENDENCIA A NIVEL MUNDIAL, ES REGRESAR A NUESTROS ORÍGENES CONSUMIENDO ALIMENTOS ORGÁNICOS, FRESCOS Y SIN CONSERVANTES, ¿PORQUÉ NO HACER LO MISMO CON LOS PRODUCTOS COSMÉTICOS QUE USAMOS PARA NUESTRA PIEL?

Por Marcela Pinzón

Lmaquillaje, nos ayuda a disimular defectos, resalta nuestros rasgos más bellos y ofrece luminosidad a la piel. Existen miles de marcas en el mercado, toda una industria a nuestro servicio para vernos perfectas, pero muy pocas veces nos detenemos a pensar en los ingredientes que componen los diferentes productos que utilizamos.

Una nueva tendencia que está marcando el mercado, es el maquillaje orgánico, elaborado con ingredientes naturales.

Por lo general, evita los conservantes, los parabenos y la mayoría de los productos químicos. Muchos de ellos, contienen fórmulas biodegradables, que aseguran su descomposición natural.

DIFERENCIAS

- Mientras el maquillaje normal contiene conservantes, colorantes, perfumes y productos químicos que pueden dañar la piel, causar irritación o alergias; el orgánico, es hipoalérgico, se conserva de manera natural y muchos de ellos ya vienen con protección solar.
- Al no poseer elementos sintéticos, permiten una mejor oxigenación de la piel y que los poros no se obstruyan, logrando una imagen limpia, natural

y más fresca.

- Los ingredientes utilizados aportan vitaminas, lo que hace una piel más humectada y revitalizada.
- El maquillaje orgánico, contiene dióxido de titanio y óxido de zinc con grandes efectos anti inflamatorios, por los que son muy recomendados para personas con piel muy sensible, acné o con rosácea. Además, no es comedogénico, es decir no obstruye los poros.
- Contrario a lo que se piensa, al ser orgánico, permite una mayor fijación en la piel, permitiendo que perdure por más tiempo.
- Sin embargo, también tiene desventajas frente al maquillaje tradicional en cuanto a los acabados, pues resalta las líneas de expresión y las arrugas; también acentúa las áreas secas de la piel y los poros.
- Si la piel es morena u oscura cuesta un poco más encontrar maquillaje natural adecuado.
- De igual forma, al no llevar conservantes tiene más riesgo a contaminarse que el maquillaje normal.

¡CUIDA EL PLANETA!

Los cosméticos orgánicos no contienen químicos que contaminan y no suelen hacer pruebas en animales. Así que, al elegir productos de belleza de este tipo, ¡estás ayudando también al medio ambiente!

ALGUNAS DE LAS MARCAS

Cada vez, son más las marcas que salen al mercado con esta clase de productos naturales y orgánicos. Aquí dejamos algunas de las más reconocidas.

- ❖ 100% Pure
- ❖ Afterglow Cosmetics
- ❖ W3LL People
- ❖ Ecco Bella
- ❖ Kjaer Weis
- ❖ Alima Pure
- ❖ Fresh
- ❖ Burt's Bees
- ❖ Lush

Cannabis Medicinal

¿Cómo convertirse en paciente?



Por Alberto Rivera, M.D.

Winter Park Pain Management

Para más información comuníquese al tel. 407.664.3509 o por correo electrónico a info@winterparkpain.com.

DESDE HACE VARIOS MILENIOS, LA RAZA HUMANA HA UTILIZADO MARIHUANA POR SUS PROPIEDADES MEDICINALES. HOY, MILLARES DE ARTÍCULOS CIENTÍFICOS RESPALDAN SU UTILIZACIÓN EN EL CAMPO MÉDICO MODERNO.



Esta con digitar la frase "medical marijuana" en PubMed (el motor de búsqueda más importante para evidencia científica del planeta), e inmediatamente aparecen cerca de cinco mil artículos. En mi experiencia como médico dedicado al manejo del dolor, esta planta ha causado cambios positivos en la calidad de vida de centenares de personas, al sustituir el uso de medicamentos tradicionales con marihuana, entre ellos los opioides. Como educador de Cannaworks, he visto también el impacto en nuestra sociedad.

Convertirse en paciente en la Florida, para el uso del Cannabis Medicinal, es un proceso fácil de completar si tiene la ayuda correcta. Una vez haya decidido que quiere darle la oportunidad a la marihuana como parte de su tratamiento, contacte a un médico certificado por el estado de la Florida.

En esta cita, puede presentar las evidencias de su diagnóstico o simplemente diligenciar un consentimiento, autorizando al médico la solicitud de su expediente. De igual forma, debe adjuntar una identificación con foto del estado de la Florida.

Una vez haya sido examinado y se dictamine que cualifica para el programa, el médico ingresará su información en la plataforma digital del Medical Marijuana Use Registry. De inmediato recibirá un correo electrónico por parte del departamento de salud (FLHealth.gov/OMMU/cards) para completar el proceso y cancelar, a través de tarjeta débito o crédito, la suma de \$75.

Antes de 14 días, recibirá un correo confirmando que su registro está completo. Este comunicado le permitirá ingresar a cualquiera de los 100 dispensarios autorizados para la venta de marihuana en la Florida.

DIFERENTES PRESENTACIONES

La marihuana se vende en diferentes formas: Flor (su estado natural), concentrado para vaporizar, parches, gotas de tinturas, aceites, cápsulas, inhaladores, aerosoles, ungüentos y hasta supositorios entre otros. Su médico y su técnico de dispensario, lo guiarán por las formas de consumo idóneas para tu tratamiento y/o condición.

¡Ahora formas parte de todas las personas que buscan un remedio natural a sus síntomas utilizando la versátil planta de marihuana!



PROMOCIONE SU NEGOCIO

CON PRODUCTOS PERSONALIZADOS IMPRESOS

BANNERS - APPAREL - EMBROIDERY
FLYERS - BUSINESS CARDS - PRINTING
CUSTOM PROMOTIONAL PRODUCTS

YOURBRAND19@GMAIL.COM | 407.749.2167


#YOUR_BRAND_DESIGNS


@YOURBRANDESIGNS

10%

DESCUENTO EN LA PRIMERA ORDEN

Ennio Carota

Cocinar es componer, crear, mezclar y dejar fluir

EL CARISMÁTICO CHEF ENNIO CAROTA, GANADOR DE UNA ESTRELLA MICHELLIN, REGRESA A TELEMUNDO COMO JUEZ DE LA SEGUNDA TEMPORADA DE MASTERCHEF LATINO. TU REVISTA MUJER, HABLÓ CON ESTE MAESTRO DE LA COCINA, QUIEN POR SU EXPERIENCIA Y SABIDURÍA, SE HA CONVERTIDO EN UNO DE LOS ROSTROS MÁS RECONOCIDOS DEL MUNDO CULINARIO.



Foto por Latin Icons

◀ **¿Cual es la principal virtud que un chef debe tener?**

▶ *Un cocinero antes que todo, tiene que tener pasión, creatividad, cultura general, conocimiento, liderazgo, organización y flexibilidad.*

◀ **¿De la gastronomía mundial, cual es aquella con la que siente una mayor conexión?**

▶ *Sin duda es la cocina Italiana, es la que más me identifica, es parte de mi ADN, es mi zona de confort, la que mejor conozco y manejo, pertenece a mi cultura.*

◀ **¿Cómo debe ser un menú perfecto?**

▶ *El menu perfecto es saber combinar con armonía una secuencia de platillos, partiendo de menor a mayor. Priorizar en absoluto la materia prima, teniendo en cuenta la estacionalidad de los productos, equilibrando los sabores. Debe balancear verduras, proteínas, carbohidratos, quesos, y dejar al final, espacio suficiente para los dulces.*

◀ **¿Cual es su plato estrella?**

▶ *Il Risotto, orgullo de la region donde naci, el Piemonte es como la prolongación de mi mismo, me identifica.*

◀ **¿Cuales ingrediente nunca deben faltar?**

▶ *Aceite de oliva, mantequilla, parmigiano Reggiano, finas hierbas, ajo, pasta seca, tomate fresco, pescado y mariscos.*

◀ **¿Cuál es su magia y el secreto de su éxito?**

▶ *La verdad no hay un secreto! Podríamos decir que es importante dejar fluir las cosas. Seguir el instinto, el método, la constancia, la perseverancia, una combinaciones de multiples factores y dejar que la vida se encargue. Enfocarse hasta encontrar tu propio estilo, una filosofía de vida.*

◀ **¿Un error que nunca volverá a cometer?**

▶ *La perfección no existe, los errores son parte del aprendizaje, prueba y error. Pero hay algo que nunca volvería a repetir y es cocinar una receta sofisticada que nunca probaste antes y arriesgarte a servirla en una mesa.*

◀ **¿Cómo jurado de Master Chef, con qué recuerdos se queda?**

▶ *Una de las frases que acostumbro a usar durante la competencia es: ¡En MC todo puede pasar! Después de muchas temporada de MC entre Chile y Estados Unidos, aprendí a valorar más el esfuerzo de cocineros que recién comienzan. Me quedo con muchas historias de vida y superación, al final, la familia de MC sigue creciendo y dejando lazos para siempre.*

◀ **¿Algún consejo para aquellos que están empezando y sueñan llegar tan lejos como usted?**

▶ *Es muy importante antes de aventurarse en el mundo de la cocina, investigar, estudiar y tener un claro conocimiento de la materia prima que queremos implementar, practicar y familiarizarse con las técnicas básicas. Estandarizar los procedimientos, pesar, ser metódico, organizado y limpio. Tener muy claro los objetivos, ¿qué tipo de cocina quiero practicar?.*

Una vez lo logre, estudiar la cultura, profundizar el conocimiento, viajar y recorrer los diferente países, para empaparse y probar y respirar la esencia de las diferentes gastronomías del mundo.



Memories Forever

Momentos Especiales

Dilia Castillo - Fotógrafa

Bodas • Modelaje • Quinceañeros • Eventos Sociales • Baby Shower

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

Christian Nodal

Un innovador que no pierde la esencia mexicana

CON TAN SOLO 20 AÑOS DE EDAD Y DOS EN EL MUNDO ARTÍSTICO, CHRISTIAN NODAL ES TODA UNA REVELACIÓN COMO CANTANTE Y COMPOSITOR. YA GANÓ UN GRAMMY LATINO, LA REVISTA BILLBOARD LO CONSIDERA UNO DE LOS MÚSICOS MÁS DESTACADOS DE LA INDUSTRIA MUSICAL DE ESTADOS UNIDOS Y SUS CANCIONES ROMPEN RECORD DE VISITAS EN REDES SOCIALES.

Por Marcela Pinzón

u estilo, definido como "mariachero", ritmo que resulta de la fusión entre mariachi, el norteño y la banda, es bien conocido en México, Estados Unidos, Colombia, Guatemala, Costa Rica y República Dominicana. Este año, espera expandirse a otros países de la región con su gira el "Ahora Tour 2019".

"Con este show pretendo mostrar mi esencia, pues en realidad han sido solo dos años y medio de carrera artística, lo cual es muy poco tiempo para que el público me conozca. Quiero compartir mi vida más a fondo, creo que es el momento indicado, pues me siento pleno como persona y como músico", destacó Christian.

UNA VIDA CONVIVIENDO CON LA MÚSICA

Christian Nodal, le cuenta a Tu Revista Mujer, que su relación con la música inició desde que tiene uso de razón: "Cuando era muy pequeño, mis padres trabajaban en un grupo musical, en Caborca Sonora, era un grupo muy versátil y desde entonces mi pasión por la música no ha parado".

"A los 13 años, escribí mi primer canción titulada "Si tu supieras lo que siento" para declararle mi amor a una novia. La letra era muy inocente y romántica."

Su primer sencillo, "Adiós amor", publicado en 2017 ha recibido más de 650 millones de visitas en Youtube, lo que le valió su lanzamiento a la fama en diversos medios de comunicación en México y Estados Unidos. Así mismo, ganó un Grammy Latino por el tema "Probablemente" que interpretó junto a David Bisbal.

En 2018 ofreció varios conciertos en México, Estados Unidos y Latinoamérica y formó parte de Jaripeo Sin Fronteras, el espectáculo de Pepe Aguilar y familia. Así mismo, colaboró con Ana Bárbara en el éxito del tema y video de "Solos".

MEZCLAS MUSICALES QUE EVOLUCIONAN

"Me gustan bastantes géneros y siempre me he destacado por mi versatilidad. Con el tiempo voy decidiendo qué es lo que quiero mostrarle a mi público en los conciertos, sin perder la esencia mexicana, pero soy joven, me encanta innovar y esto se ve reflejado en mi música".

Cuando le preguntamos por sus proyectos futuros nos cuenta que viene un nuevo disco, nuevos duetos y nuevas giras. "Esto me llena bastante como humano y como artista" afirma.



Foto por JG Music

Trabajamos los planes de Medicare Advantage, Medicaid y planes suplementario



Obtenga beneficios como:

- \$880 - \$1,000 en "Over the Counter"
- \$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, llame a:
Mariselle Butler
Representante de ventas con licencia
407.708.8992



Gastronomía

Al Día

Con El Chef Alex Gandia

¡RECUERDA... *la comida sin amor no alimenta!*

Ensalada de Durazno

Ingredientes:

- 8 oz. Arugula
- 2 oz. Cebolla Roja (Lonjas)
- 2 oz. Queso de cabra
- 4 oz. Durazno (Lonjas)
- 1 Aguacate en (lonjas)
- 1 oz. Almendras tostadas o Pepitas de calabaza

VINAGRETA DE DURAZNO

Ingredientes:

- ½ taza Durazno
- ¼ taza aceite
- 2 cucharadas vinagre balsámico
- 2 oz. de néctar de arándano
- 1 cucharada miel o al gusto
- 1 hoja de menta
- 1 cucharada de mostaza
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto



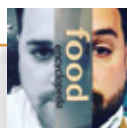
Procedimiento:

ADEREZO DE DURAZNO

- Colocar todos los ingredientes en la licuadora y mezclar hasta que todo esté bien incorporado.
- Sazonar al gusto y servir con la ensalada.

ENSALADA DE VERANO:

- Colocar la Arugula en el plato.
- Agregar el durazno, cebolla, queso de cabra, almendra o pepitas y el aguacate. Servir con el aderezo de Durazno.
- Puede servirse con algún pollo al grill o la proteína de tu preferencia siempre utilizando la porción correcta para una dieta balanceada.



Aprenda Con El Chef Alex Gandia

¿Sabia Usted?



Que EL DURAZNO es bajo en grasas saturadas y colesterol. El durazno contiene una impresionante variedad de vitaminas y minerales para hacerlo un alimento verdaderamente nutritivo. Aparte del 17 % del valor diario (VDR) recomendado de vitamina C por porción, todos los otros contenidos nutritivos son bajos, pero espere a que sepa cuántos son y lo que hacen. Como otras vitaminas, la vitamina C hace mucho más que combatir infecciones, aunque ese ya es un logro en sí. También es un antioxidante que atrapa radicales libres que buscan donde hacer daño en las células del cuerpo, y se necesita para la síntesis de tejidos conectivos.

La vitamina A es otro nutriente en los duraznos, ofreciendo B-carotenos que se convierten en retinol, esencial para una vista aguda. También protege contra el cáncer de pulmón y de la boca, y ayuda a mantener membranas mucosas saludables y elasticidad en la piel gracias a su contenido de ácido graso poliinsaturado. Entre más oscura la piel del durazno, contiene más vitamina

A. Los minerales también están en abundancia en los duraznos, como el potasio, un componente de enzima que se usa para digerir los alimentos, que ayuda a regular el latido del corazón, y a bajar la presión sanguínea. El potasio trabaja con el sodio para mantener el balance del agua en el cuerpo. El hierro en los duraznos se requiere para la formación de células rojas y para cargar oxígeno de los pulmones a lo largo del cuerpo.

Otro beneficio a la salud de los duraznos son los flavonoides, como el licopeno y luteína, que trabajan juntos para prevenir degeneración macular, cáncer, y enfermedades del corazón. La zeaxantina y criptoxantina son otros dos flavonoides, que protegen contra los radicales libres que envejecen prematuramente al cuerpo y causan enfermedad. En fin, el durazno no tan solo es bueno para la salud si no que es increíblemente sabroso para desarrollar recetas.

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**



Por Teresita Aponte-Naranjo

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



Cómo elegir la alfombra perfecta

Las alfombras son el complemento decorativo ideal, que además de imprimir color en nuestros ambientes, nos generan esa sensación de sobriedad y pulcritud, logrando transportarnos a una dimensión de orden y armonía vital en la decoración de interiores. También nos proporcionan el aislante térmico necesario y se transforman en una fácil y práctica respuesta para el eterno dilema en los hogares modernos...la delimitación de los espacios.



▲ Sintéticas

Por lo general, están confeccionadas con tejidos plásticos o sus derivados específicos. Las hay para interiores, pero su fuerte son los exteriores. Algunas de estas alfombras sintéticas pueden ser hipoalérgicas, útiles y necesarias cuando alguien de la familia padece de alergias, siendo esta la elección por "default".

También existen alfombras de nylon, vinilo, polipropeno, poliéster, acrílicas y de goma recicladas, las cuales van muy bien en zonas exteriores de la casa y la cocina.



◀ Naturales

Están elaboradas en tejidos de una amplia gama de fibras naturales o animales. Las hay bordadas o teñidas con tintes naturales. Dependiendo del uso, son ideales para marcar tendencias o simplemente para pasar inadvertidas, son confortables a nuestras pisadas, absorben ruidos, se pueden encontrar casi en todos los tamaños y formas, y se adaptan a cualquier presupuesto.

Las tejidas con fibras naturales son más clásicas y valiosas, convirtiéndose en un lugar exclusivo cualquier espacio de nuestro hogar.

Un aspecto importante, en caso de antecedentes de alergia en la familia, las alfombras de lana, resultan altamente nocivas para esta condición.

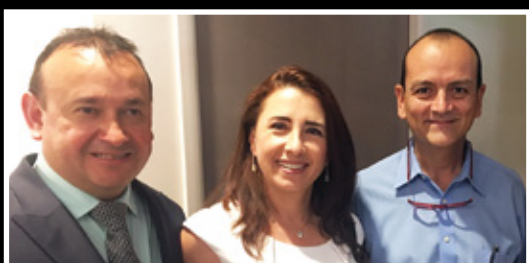
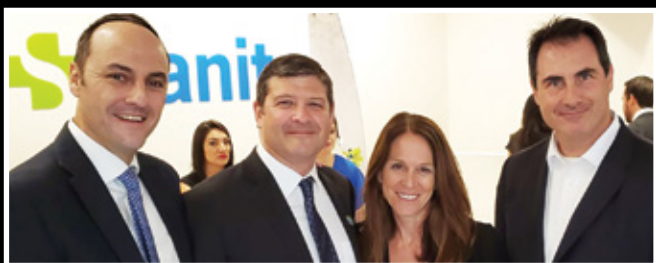
Kilims o alfombras ▶ tipo carpetas

Son de origen oriental (las más conocidas son las turcas o las persas). A diferencia de las de lana, son tejidas de forma plana, sin pelo, por lo que resultan mucho más prácticas y ligeras. Este tipo de tapices contribuyen a realzar el color.



◀ El algodón: Práctico y refrescante

Además de ser cómodas y funcionales, se adaptan perfectamente a ambientes informales, como es el caso de los dormitorios infantiles, el baño o el vestidor. Transmiten frescura, lo cual resulta genial para el verano. Debemos tener presente, que debido a su poco peso, es importante añadirles una base antideslizante para que se conviertan en alfombras seguras para los niños.



SANITAS ABRE OFICINA EN KISSIMMEE

Con la visita de Ejecutivos de España, Colombia, Miami y Florida Central, Florida Blue y Sanitas celebraron la inauguración de sus nuevas oficinas en Kissimmee junto a empleados y líderes de la comunidad



NUEVA JUNTA DIRECTIVA DE LA PUERTO RICO CHAMBER OF COMMERCE OF CENTRAL FLORIDA

Recientemente la PRCCCFL presentó su nueva junta directiva. Felicidades a los directores.



MUJERES DESTACADAS 2019 PRESENTADO POR LA PRENSA

Como todos los años, el periódico La Prensa llevó a cabo los premios Mujeres Destacadas en el Orlando Country Club. La elegante actividad tuvo casa llena y por primera vez reconocieron la labor de hombres distinguidos de nuestra comunidad. Felicidades a todos los ganadores.



INSTALACIÓN DE NUEVA JUNTA DE HAPBWA

La prestigiosa organización de mujeres profesionales, HAPBWA, instaló su nueva junta directiva encabezada por su presidenta Adolfinia Ortiz en el Wyndham Bonnet Creek Resort.



NUEVA OFICINA DR. PEDRO M. RAMÍREZ

El conocido Neuro-Cirujano, Dr. Pedro M. Ramírez inauguró sus nuevas oficinas en la ciudad de Lake Mary. TRM felicita al Dr. Ramírez y su esposa Paola por este nuevo comienzo.



Luis Martínez celebra su cumpleaños a lo grande

Entre amigos y familiares, Luis Martínez, Gerente de Asuntos Multi Culturales en la ciudad de Orlando, celebró su cumpleaños en Pig Floyd's de Lake Nona. La actividad se destacó por el cariño y admiración demostrado a este servidor público tan querido por todos.



MUJER EMPRENDE

La Organización Mujer Emprende, con su directora local, Marieangie Rosario, celebró el mes de la mujer con una actividad divertida y motivacional, la que terminó en el restaurante Matador de Kissimmee.



ALMUERZO INSTALACIÓN DE LA CAMARA DE COMERCIO HISPANA DE METRO ORLANDO

En el Rosen Shingle Creek Hotel, la Cámara de Comercio Hispana de Metro Orlando, instaló su nueva junta de directores. Felicidades a todos los seleccionados.



BODA DE EBEEY-PUERTO

En Conzumel México, nuestra muy querida Gloria Puerto, celebró su boda con Jim Ebeey, comenzando la nueva familia Ebeey-Puerto rodeados de amistades y familiares que viajaron para acompañarlos en este día tan especial.



'SPRING FLOWER & HAT SHOW 2019'

Ada Dominicci presentó un hermoso desfile de moda lleno de 'glamour' en donde las invitadas lucieron hermosos sombreros de la temporada. La actividad se celebró en el Rosen Hotel, de la ciudad de Orlando.



PASADIA COAMED

En la finca La Colombiana, la Asociación COAMED celebró su anual pasadía pro fondos. Con música y comida típica colombiana, los galenos disfrutaron en un ambiente familiar y compartiendo sus planes futuros con los asistentes.



Cumpleaños de Fanny Tello

Bar Louie de Winter Park, se vistió de gala al recibir a la conocida socialite Fanny Tello para celebrar su cumpleaños en una divertida reunión entre amigas.



'I AM THE FUTURE'

Una vez más, la fundación 'I am the Future' y su presidenta Gladys Casteleiro, ofrecieron un hermoso almuerzo en donde reconocieron la labor realizada por personas extraordinarias de nuestra comunidad. Felicidades a los reconocidos.



ACTIVIDAD CÁMARA DE MUJERES

La Cámara de Comercio de Mujeres Hispánicas celebró una actividad para reconocer el aporte realizado por mujeres locales con más de 30 años en la Florida Central. Linda iniciativa de su presidenta la Sra. Casteleiro



FESTIVAL INTERNACIONAL "GRITO POR MI"

El evento de la Cadena Mundial del Festival Internacional de Poesía y Arte "Grito de Mujer" del 2019, se realizó el 10 de marzo de 2019 en la ciudad de Orlando. Fue coordinado por la poeta y escritora Blanca S. Padilla de Otero, celebrándose en la facilidad de La Casa de Puerto Rico, Inc.



FORO DE MUJERES DOMINICANAS

En Penelope Fashion de Kissimmee, el Foro de Mujeres Dominicanas se reunió para celebrar el mes de la mujer junto a su presidenta Luz Rodríguez.



TERTULIA 4 GATOS DE OSCEOLA

Tertulia 4 Gatos de Osceola dedicó su reciente encuentro a la cultura dominicana. La pintoresca actividad se llevó a cabo en la Librería Pública de Kissimmee.



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 anestesistas certificados.
- Ofrecemos una variedad de procedimientos, diagnósticos y terapéuticos en Gastroenterología que incluyen Endoscopia, Colonoscopia, Endosonografía Endoscópica y Biopsias de Aspiración por Aguja Fina, Endoscopia Biliar Diagnóstica y Terapéutica, Video Cápsula Endoscópica, Estudios de Medición y Monitoreo del PH en pacientes con reflujo de ácido por el método de Bravo, Medición de Carbohidratos en el Aliento (Breath testing), Centro de Infusión para Terapia Biológica en pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal, y Terapia de Ablación con Barx en pacientes con esófago de Barret entre otros servicios.
- Tenemos más de 50 años de experiencia combinados de servicio y atención a pacientes.
- Nuestros médicos tienen entrenamiento académico y credenciales de instituciones como Johns Hopkins, Cleveland Clinic, Mayo Clinic, Georgetown University y Albert Einstein.
- Somos profesores en instituciones académicas locales como 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	OVIDEO	SAND LAKE
1817 North Mills Avenue Orlando, FL 32803 Tel: 407-896-1726 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

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