

tu revista

mujer

ANIVERSARIO
110

GRATIS
| Edición #46

Suplemento:
Nuestros Niños

El Agua,
elemento de vida

Cómo motivar una buena alimentación en los niños

Quando consultar un geriatra

5 consejos para evitar el dolor crónico

Estreñimiento en niños

Hormonas bioidénticas

Hablar de sexo con sus hijos natural y necesario

El Sistema de Asilo en los Estados Unidos

Divorcio
Cómo manejarlo con sus hijos

Andrés Sandoval

Apasionado, enamorado y creyente

Todos los servicios médicos que necesitas... en un solo lugar



Chequeos anuales y exámenes preventivos para toda la familia



Atención médica inmediata en caso de urgencia



Manejo de enfermedades respiratorias, cardíacas, diabetes y más

 **Sanitas**
Medical Center

Para miembros de

Florida Blue  



8 CENTROS MÉDICOS EN ORLANDO



1-844-665-4827



mysanitas.com/fl

Sanitas Medical Center es un centro médico independiente que atiende a personas cubiertas por Florida Blue (u otros planes de Blue Cross Blue Shield) o que paga por su cuenta para recibir tratamiento médico.

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.



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



¿Qué hace al Center for Digestive Health diferente?

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



Seis lugares convenientes en la Florida Central

OFICINA CENTRAL

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

KISSIMMEE

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

CLERMONT

1920 Don Wickham Drive,
Suite 325
Clermont, FL 34711

LAKE MARY

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

OVIDO

7432 Red Bug Lake Road
Oviedo, FL 32765

SAND LAKE

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

PRESIDENTE

Jackie D. Méndez
jdmendez@turevistamujer.com

EDITORIA

Marcela Pinzón
mpinzon@turevistamujer.com

PRODUCCIÓN

DIRECTORA CREATIVO
Mariselle Butler
mbutler@turevistamujer.com

GERENTE DE DISTRIBUCIÓN
Samuel Ramírez

SERVICIO AL CLIENTE
Sofía Victoria Snyder
ssnyder@turevistamujer.com

IMPRESIÓN

Communicate 360

COLABORADORA ORLANDO VIVE
Dilia Castillo
Fotógrafa

FOTO DE PORTADA

ANDRES SANDOVAL

FOTOGRAFÍA

Esteban Rodríguez
@erodriguezphotography

LOCACIÓN

Hostal 12:12 Bogotá
www.hostal12:12.com.co

Tu Revista Mujer es una producción de



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

@mujerturevista
TuRevistaMujer
MujerTuRevista



Tu Revista Mujer es una publicación tri-mensual GRATIS, se distribuye en 256 puntos de distribución en la Florida Central. No somos responsables de las opiniones emitidas por nuestros colaboradores.

Mensaje de la *Editora*



Lega una nueva edición de Tu Revista Mujer, para cumplir con nuestro principal objetivo de informar a las mujeres latinas sobre todos esos temas de la vida de hoy que tanto nos interesan. En esta ocasión, no se pierda artículos tan interesantes y necesarios de conocer, como las opciones que una persona tiene para solicitar asilo, después de ingresar a los Estados Unidos; o cómo prevenir y tratar el sarampión, una enfermedad que, cuando se creía erradicada, tan solo en el primer trimestre de 2019, se reportaron más de mil casos en los 28 estados del país.

Además de estos temas, la edición está dedicada a la pediatría, pues como madres, sabemos que nuestros niños merecen nuestra atención en todos los aspectos. La evolución de los menores entre los 0 a los 6 años de edad, es crucial para su desarrollo físico y cognitivo, pues lo que aprende durante este tiempo, marcará su personalidad en el futuro. Nosotros, como padres, educadores y amigos debemos estar allí para orientarlos y servir como ejemplo.

¿Cómo manejar un proceso de divorcio sin



que los niños se vean afectados?, ¿Cuándo hablarles de sexo, según la edad?, o ¿Cómo detectar y tratar la diabetes en los niños?, entre muchos otros contenidos, le servirán como guía para facilitar ese trabajo de ser madre, pues sabemos que no es fácil y que siempre hay algo nuevo por aprender.

Marcela Pinzón
Editora



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

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

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

SERVICIOS

- Servicios de Contabilidad
- Servicios de Nómina
- Estados Financieros
- La Organización de su Negocio
- Impuestos Personales
- Impuestos Corporativos

www.accountingfirmcpa.com



¿Qué es la Oxigenoterapia?

Es la más reciente revolución de la medicina y la estética basada en la denominada molécula Methiopeptide. Esta molécula trabaja en el bulbo, el tallo capilar y el cuero cabelludo.



BENEFICIOS:

- Potencia y complementa los principios activos y sus efectos
- Estimula la producción de colágeno natural
- Transporta eficazmente el resto de principios activos al interior del tallo, del folículo y de la piel
- Reactiva la microregulación periférica y sus efectos beneficiosos sobre la piel y el bulbo



Consulta, tratamiento y productos

407.275.6494

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

CONTENIDO



Windermere Pediatrics

For all Your Growing Needs!



Servicios

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

Aceptamos la mayoría de los planes de seguros convencionales



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

- Denise Serafín, M.D.
- Ginny L. Guyton, M.D.
- Larissa Negron, M.D.
- Marc Feldman, M.D.
- Amber Eastwood, ARNP
- Maryann Dunn, ARNP Nurse 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)

Suplemento: Nuestros Niños

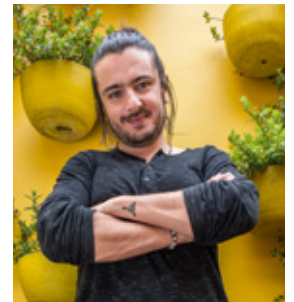
- 8** El desarrollo del Niño
¿Qué esperar de 0 a 6 años?
- 11** Dolores Crónicos en los Niños
- 14** Cómo motivar una buena alimentación en los niños



20
La diabetes
en nuestros hijos

En Portada:

22
Andrés Sandoval
Apasionado, enamorado
y creyente



Conozca Su Cuerpo:



28
5 consejos
para evitar el
dolor crónico.

50 y más:

- 32** Cuando consultar un geriatra

En Positivo:

- 36** ¿Hacia cuál lado miras?

En Perfil:



37
Gloria
Rosado

- 41** Orlando Vive



Prefiero atención médica
centrada en la familia.

Prefiero a Orlando Health.

Crecí en una familia dedicada al cuidado de la salud: mi madre y mi abuela eran enfermeras registradas y desde mi infancia, recuerdo acompañarlas a sus trabajos y verlas interactuar con los pacientes. Desde una temprana edad sabía que eso era lo que estaba destinado a hacer.

Hoy, como médico de familia, disfruto la oportunidad de tratarlos a todos, desde recién nacidos hasta abuelos. Orlando Health comparte los mismos valores que tengo al brindar atención de calidad centrada en el paciente. Aprecio poder atender a mis pacientes y tener la tranquilidad de referirlos a especialistas y servicios que conozco, y en los que confío.

Soy el **Dr. Soto**
y prefiero a **Orlando Health**.
Especialidad: Medicina Familiar

ORLANDO
HEALTH[®]

Physician Associates
Family Medicine

El desarrollo del niño: ¿Qué esperar de 0 a 6 años?

Los seis primeros años del ser humano son cruciales, tanto para el desarrollo físico y cognitivo, como para el psicológico y social. Lo que aprende durante este tiempo, marcará su personalidad en el futuro.

Por Marcela Pinzón

La infancia es la etapa de la vida, que va desde el nacimiento hasta la juventud, una época decisiva, con diferentes momentos que marcan los ritmos del desarrollo de los niños y que, tanto psicólogos como profesionales de la salud en general, han clasificado para entender cómo piensan, sienten y actúan. Y aun cuando se nace con un determinado temperamento, el papel de los padres es crucial, pues son el modelo a seguir.



De 0 a los 6 meses Es cuando experimenta más cambios, especialmente en el ámbito psicomotor. Durante los primeros tres meses, la dependencia es total. Luego empieza a interactuar con las personas que lo rodean e inicia sus primeras manifestaciones de comunicación a través de la risa, el llanto, el balbuceo y sus manos. Es capaz de sentarse con apoyo, para luego hacerlo por sus propios medios.

De los 6 a los 12 meses Es la etapa del descubrimiento. El bebé comienza a gatear, y en algunos casos, es capaz de pararse y dar pequeños pasos. Aumenta su independencia y su curiosidad por explorar el mundo; es por esta razón que se lleva todo a la boca. El lenguaje también se desarrolla, y aparecen sus primeras palabras. El juego, se convierte en una herramienta muy valiosa, pues es la manera en que se integra con el mundo que lo rodea.

En esta etapa, también llega la angustia por la separación, pues es consciente que mamá y él no son una misma persona. El llanto aparece cuando lo extraño le genera desconfianza.



De los 12 a los 24 meses Cuando empieza a dar sus primeros pasos, un mundo de posibilidades se abre. Su autonomía aumenta, y se debe tener especial cuidado porque con ella también surgen los peligros. Llegan las rabietas y los celos, a los cuales se les deben poner límites. Es normal que empiece la etapa del "NO" y de no querer compartir. Pasan rápidamente de una emoción a otra distinta.



Los límites son indispensables para el desarrollo de su personalidad, ya que quiere imponer sus deseos y probar hasta donde puede llegar.

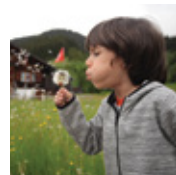


De los 2 a los 4 años el desarrollo social y cognitivo cobra gran relevancia. Por lo general va a la guardería e interactúa con otros niños de su edad. Aquí puede usar el lenguaje con mayor fluidez, con la posibilidad de formular frases simples.

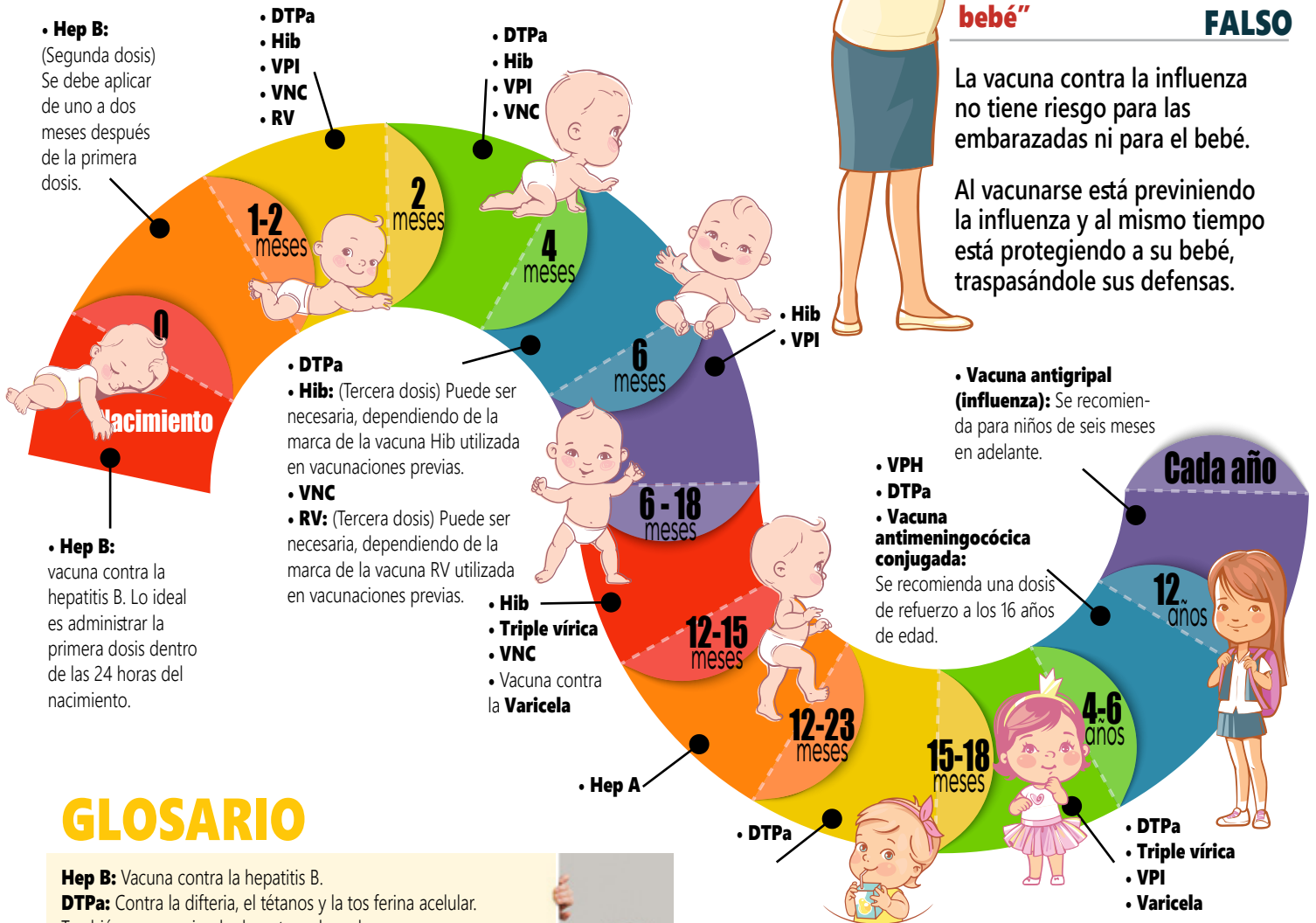
En esta fase, empieza a controlar los esfínteres y muestra una fuerte voluntad de explorar y descubrir nuevas disciplinas como la pintura y las manualidades.

De los 4 a los 6 años domina todos los campos, tanto el del lenguaje como el psicomotor y el cognitivo. Es capaz de saltar, correr y realizar diferentes movimientos corporales con facilidad. Expresa pensamientos y perfecciona sus dibujos y representaciones artísticas. Busca a los demás niños porque le encanta el juego colectivo y ya sabe compartir.

Se debe prestar especial atención a los sentimientos como el miedo, la ira, la alegría, entre otros, para que esté en la capacidad de identificar las diferentes situaciones y pueda controlarlas en su vida cotidiana.



Plan de Vacunas



MITO SOBRE LA VACUNACIÓN CONTRA LA INFLUENZA

“Si estoy embarazada, la vacuna puede dañar a mi bebé” **FALSO**

La vacuna contra la influenza no tiene riesgo para las embarazadas ni para el bebé.

Al vacunarse está previniendo la influenza y al mismo tiempo está protegiendo a su bebé, traspasándole sus defensas.

GLOSARIO

- Hep B:** Vacuna contra la hepatitis B.
- DTPa:** Contra la difteria, el tétanos y la tos ferina acelular. También se recomienda durante cada embarazo.
- Hib:** Contra la bacteria Haemophilus influenzae tipo b
- VPI:** Antipoliomielítica inactivada
- VNC:** Antineumocócica conjugada
- RV:** Contra el rotavirus
- Triple vírica:** Contra el sarampión, las paperas y la rubéola
- Hep A:** Contra la hepatitis A; se administra en dos inyecciones separadas por un intervalo mínimo de seis meses.
- VPH:** Contra el virus del papiloma humano; Se recomienda tanto para niñas como para niños a fin de evitar la aparición de verrugas genitales y ciertos tipos de cáncer.



- 2-3 millones** de muertes infantiles menos por las vacunas contra el sarampión, la difteria, el tétanos y la tos ferina.
- 1.5 millones** de fallecimientos más podrían prevenirse si aumenta la cobertura de inmunización.
- 99% menos** casos de discapacidad ocasionada por estas enfermedades.

¿Que está pasando con el Sarampión?

Durante el primer semestre de 2019, han sido confirmados más de mil casos de sarampión en 28 estados. La cifra es alarmante y alerta sobre los retos que se presentan y se deben superar.



Por Federico Laham, M.D.
Pediatra y Director Médico en enfermedades Infecciosas Arnold Palmer Hospital for Children, Orlando Health, Orlando, Florida

El sarampión es una enfermedad infecciosa causada por el virus del mismo nombre. Produce un cuadro de infección respiratoria con fiebre, tos, conjuntivitis y erupción cutánea. Esta enfermedad era bastante común hasta la década de los 60, pero con la introducción de la vacuna, en 1963, los casos comenzaron a disminuir. De hecho, en el año 2000 se declaró eliminada en los Estados Unidos, aunque se siguieran dando focos aislados provenientes de otros países.

¿Es una enfermedad seria?

En la mayoría de los casos, el virus produce un cuadro respiratorio que dura varios días, y luego los síntomas se resuelven. Sin embargo, las complicaciones pueden ser importantes. La población de riesgo, está constituida por niños menores de 5 años, mujeres embarazadas y personas inmunocomprometidas. Comúnmente, puede causar infecciones de oído y neumonía. El problema más temido ocurre cuando el virus invade el cerebro, causando encefalitis o inflamación cerebral (1 en 1,000 casos), e incluso una enfermedad neurológica progresiva y letal que puede aparecer hasta años después de la infección.

¿Es contagiosa?

El sarampión es muy contagioso. Se transmite cuando existe contacto cercano con una persona infectada, quien al respirar, toser o estornudar puede aerosolizar pequeñas partículas que contienen el virus. De esta manera, al compartir ese ambiente, (incluso 2 horas luego de que la persona infectada se haya ido), se produce la infección. De allí el riesgo de contraer el virus en aviones, o al visitar otros países con mayor número de casos, en escuelas, eventos o salas de espera en establecimientos de salud durante brotes epidémicos.

¿Existe algún tratamiento?

No se cuenta con un tratamiento antiviral específico. La mejor manera de combatirlo es la prevención, mediante la administración de la vacuna antisarampión.



Si mi niño estuvo expuesto a una persona con sarampión...

¿Hay algo que se pueda hacer de inmediato?

Si alguien ha estado expuesto y no tiene evidencia de inmunidad por vacunas, puede recibir la vacuna MMR, dentro de las 72 horas siguientes. Existe también un suero con anticuerpos que se puede administrar dentro de los 6 días, aunque no produce inmunidad duradera. En forma alternativa, las personas expuestas deberán permanecer en cuarentena por 3 semanas.

¿Porqué se está reactivando este virus?

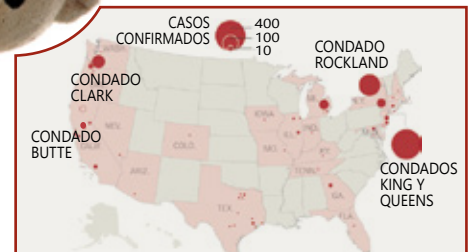
Un estudio hecho hace casi 20 años, ahora desacreditado por presentar información falsificada, sugirió que la vacuna MMR podría estar vinculada con el desarrollo de autismo. Pese a que múltiples estudios han confirmado lo contrario, el temor aun existe entre algunas personas, fomentado por ciertas celebridades y noticias de origen dudoso que circulan en las redes sociales. Todo este movimiento "anti-vax", que continúa extendiéndose por los Estados Unidos y otros países (aunque ya con menor intensidad), ha llevado a que más padres renuncien a vacunar a sus hijos contra el sarampión. El resultado es esperado: más y más focos de sarampión han sido detectados, y en muchos casos propagados de manera alarmante.

Sobre la vacuna contra el sarampión

Se recomiendan dos dosis de la vacuna MMR para una máxima protección. En una dosis puede ofrecer un 93% de protección, mientras que dos dosis un 97%. La primera se administra a los 12-15 meses de edad y la segunda a los 4-6 años, aunque las personas también pueden vacunarse más adelante en la vida.

Durante epidemias, la vacuna se puede administrar a niños de al menos 6 meses de edad, y a personas que han sido expuestas por menos de 72 horas.

Como la vacuna contiene virus atenuados, puede haber razones médicas para no recibir la vacuna MMR; hable con su médico de confianza. En general, aunque es posible eximir a su hijo de las vacunas por razones morales o religiosas, en Florida y otros estados, la vacunación contra el sarampión y otras enfermedades es la mejor opción para mantener a su hijo y a la comunidad seguros y saludables.



DATOS ACTUALIZADOS A JULIO 2019

Existen 4 brotes:

- **New York, Condado de Rockland.** 78% de los casos no han sido vacunados. El brote inició con un adolescente procedente de Israel. Otros 6 viajeros desarrollaron la enfermedad. Se presentaron más casos en la comunidad judía ortodoxa a la que pertenecían. Más de 23,000 dosis de vacuna se han administrado para intentar contener este foco epidémico.
- **Ciudad de Nueva York:** 620 casos confirmados en Brooklyn y Queens han llevado a que las autoridades de salud soliciten que los niños que residen en áreas con casos reportados, reciban la vacuna MMR, de lo contrario, los padres pueden ser multados por \$1,000.
- **California, condado de Butte.** Este foco, el segundo luego del de Disneylandia en 2014, está relacionado con viajeros que regresaron con la enfermedad. La mayoría de los casos es en la parte norte del Estado.
- **Estado de Washington.** El brote surgió a raíz de un niño de 10 años que regresó de Ucrania. Otros 12 casos fueron detectados 2 semanas después. A la fecha, 84 casos han sido reportados, el 83% de ellos no había recibido ninguna dosis de vacuna MMR.



Por Lisgelia Santana, MD,
DABA, FAAP

Pediatric Anesthesiology
407.567.4000

Dolores crónicos en los niños

¿Cuándo referir a un paciente con dolor crónico a un especialista? Depende de los conocimientos y habilidades del médico primario para manejar el caso. En muchas ocasiones, ayuda más cuando en vez de más estudios, medicamentos y procedimientos, ofrece su apoyo.

Si el médico primario ya realizó las pruebas básicas de dolor, como rayos X, ultrasonidos y laboratorios básicos que descartan problemas reumatológicos, inmunes, endocrinológicos, nutricionales o neurológicos, podría remitir al paciente donde un especialista del dolor para ser analizado.

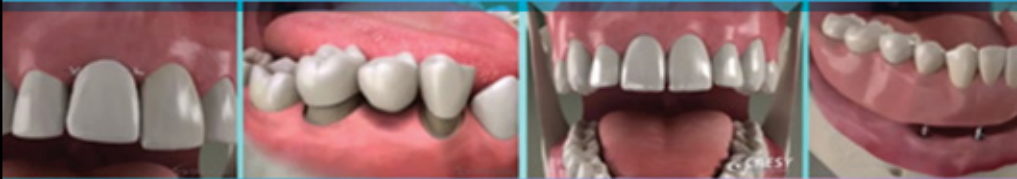
Así mismo, si ya se han tomado las primeras medidas para tratar dolor, como terapia física, consejos sobre nutrición, bajar de peso, aumentar el consumo de líquidos (en especial agua), masajes, ejercicios de estiramiento y consejos para una mejor postura; también es candidato para una evaluación con el especialista.

Lo más recomendable, es inclinarse por la modalidad multidisciplinaria, donde interviene, no sólo el médico especialista en dolor, sino en comportamiento psicológico y otras disciplinas como terapia física y nutrición. Lo anterior facilita una consulta integral del paciente, quien es visto, como un todo: cuerpo, mente y emociones.

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



CORONAS • IMPLANTES • BRACES • VENEERS



Desde tan solo... **\$3999** Mensual
→ 0 **\$128** al día

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

Examen, Radiografías, Limpieza

PRECIO REGULAR

~~\$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

Por unos Pies Sanos

N Por Marcela Pinzón

os preocupamos por la salud de nuestros hijos, dándole prioridad a diferentes partes del cuerpo, pero nunca pensamos en la importancia de los pies, que tienen que soportar nuestro peso a lo largo de la vida. Cuidarlos regularmente, permite minimizar muchos problemas en la adultez.

Descuidarlos, puede llamar a problemas en las piernas, la espalda y la adopción de malas posturas. Como resultado, el niño se puede volver tímido o introvertido. Una comunicación efectiva entre el podiatra, el pediatra y otros especialistas ayuda a resolver estos problemas relacionados.



Gaviota
Promoviendo comunidades mentalmente saludables

PREVENCIÓN Y MANEJO DE LA CONDUNTA SUICIDA

Semana Nacional de Prevención de Suicidio
SEPTIEMBRE 8 - 14, 2019

ADRENDE • EDUCA • ROMPE BARRERAS • SALVA VIDAS

SEDARA TU ESPACIO
WWW.GAVIOTA.ORG
323 505-5405

DR. ADA ROSABAL DE SILVA
DR. MARIA M. MUÑOZ BERRIOS

Ven y aprende a detectar y manejar situaciones de riesgo de suicidio y duelo relacionado.
Separa tu espacio en www.gaviota.org

SUICIDE PREVENCIÓN LÍFELINE
LÍNEA DE AYUDA

f i t y

¿Sabía que?

El pie humano, tiene 26 huesos y multitud de ligamentos, músculos, vasos sanguíneos y nervios. Por lo tanto una presión anormal en un niño pequeño, puede causar deformidades fácilmente. Durante el primer año de vida, el pie crece rápidamente alcanzando casi la mitad de su tamaño adulto, siendo éste, el período más importante en su desarrollo.



Algunos consejos prácticos

- Inspeccione cuidadosamente los pies de su bebé, si encuentra algo anormal, consulte con un profesional.
- Cubra los pies de su bebé holgadamente. Cubiertas apretadas restringen el movimiento y pueden retrasar su desarrollo normal.
- Permita que el bebé ejercite los pies a través del juego, de esta forma, lo irá preparando para soportar peso.
- Cambie la posición del bebé varias veces al día. Estar tumbado demasiado rato en la misma postura, puede poner demasiada tensión en los pies y piernas.

suplemento Nuestros Niños

Continuación de la página anterior...

Cuando el bebé empieza a caminar

- No es sabio forzar a un niño a caminar. Cuando esté preparado física y emocionalmente, lo hará. (El rango normal va entre los 10 a los 18 meses de edad).
- Cuando el niño empieza a caminar, los zapatos en la casa no son necesarios. Caminar descalzo ayuda al pie a crecer normalmente y a desarrollar su musculatura y fuerza.
- Al caminar sobre superficies ásperas, los pies del bebé deben protegerse con calzado ligero y flexible, hecho de materiales naturales.



2. Los pies de los niños pequeños son a menudo inestables a causa de problemas musculares que hacen difícil o incómodo caminar. Un examen en profundidad por un podiatra, puede detectar defectos o condiciones subyacentes que requieran de tratamiento inmediato o consulta con otro especialista.
3. La APMA conoce hace tiempo la alta incidencia de defectos en los pies entre los jóvenes, y recomienda exámenes regulares de la salud del pie de los niños en edad escolar.

En la etapa del crecimiento

1. Aunque los problemas de los pies resultan en la mayoría de las veces por heridas, deformidades, enfermedad o factores hereditarios, el calzado inapropiado puede agravar condiciones preexistentes. Los zapatos u otro calzado no deberían nunca pasarse a otro niño.

**CALIFORNIA
PODIATRIC MEDICAL
ASSOCIATION**
cpma@calpma.org
2430 K Street, Suite 200,
Sacramento, CA 95816
(916) 448-0248 • (800) 794-8988
Fax (916) 448-025



**ORLANDO
FOOT & ANKLE
CLINIC**

Personalized foot pain solutions for active adults

Doctores especializados en el
cuidado de pies y tobillos

Orlando | Kissimmee | Poinciana | St. Cloud

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

La podología es la rama
de la medicina que se dedica
a analizar, diagnosticar
y tratar la patología de los
tobillos y pies.

- Infecciones por hongos
- El pie de atleta (tinea pedis)
- Hongos de uñas (Onicomicosis)
- Uñas encarnadas (Onicocriptosis)
- Sudoración (Hiperhidrosis)
- Mal olor en pies (Bromhidrosis)
- Pie plano

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

Cómo motivar una buena alimentación en los niños desde la gestación hacia la adultez



Por Adamar González, MD

Doctora en medicina general
Certificación en Nutrición
Creadora del programa de nutrición
y transformación de Health Revolutions MD
321.310.6648
HealthRevolutionsMD@gmail.com



Como padres conocemos que una nutrición adecuada es la base de una buena salud especialmente si la comenzamos desde la niñez. Sin embargo, la realidad es que motivar a un niño a escoger aquellos alimentos con mayor valor nutricional como las frutas y vegetales sobre alimentos altos en azúcar y procesados es casi un trabajo imposible. La gran demanda de comida rápida y alternativas no saludables tanto en la escuela como en la calle hace que los niños y jóvenes adolescentes escojan los alimentos con más sabor, pero menos valor nutricional. Por tal motivo, comenzar una buena nutrición desde pequeños con alternativas más saludables; no solo contribuye a un mejor desarrollo sino también disminuyen grandemente el riesgo de enfermedades crónicas y degenerativas como la diabetes, obesidad y cáncer.

El aprender a valorar los alimentos saludables no solo comienza desde que el niño degusta los primeros sabores. El proceso tiene sus inicios desde el momento de la gestación y el embarazo, donde la mamá comienza a incorporar alimentos repletos de buenos micronutrientes que fomentan un mejor desarrollo de ese nuevo organismo. Por ejemplo, alimentos altos en ácido fólico ayudarán al niño a construir una mejor red neuronal que lo ayudará en un buen proceso cognitivo y de toma de decisiones. La buena nutrición durante el embarazo ayudarán a los genes a generar esos receptores que facilitarán la absorción de esos alimentos más saludablemente para fomentar un buen funcionamiento del cuerpo humano en todas sus dimensiones.

Cuando el niño comienza a experimentar los primeros sabores diferentes a la leche materna, se introduce un nuevo proceso de adaptación que debe llevarse poco a poco para que el niño aprenda a saborear nuevas texturas en alimentos y continúe llamando su atención esos grupos alimentarios saludables. Se debe comenzar con alimentos sanos con un solo sabor en particular. Por ejemplo, se puede empezar con pure de frutas dulces no ácidas ni mezcladas como meriendas o comidas. También se recomiendan alimentos con colores y texturas similares como por ejemplo brócoli y coliflor, o pepinillos y aguacates. Esto ayudará a el niño a identificar nuevos sabores con experiencias agradables y no evadir sabores nuevos. Se debe evitar añadir cualquier tipo de azúcar artificial o endulzante y tratar de realizar las comidas en la casa con agua o

leche natural baja en grasa o libre de lactosa. Se observa también durante este proceso la aparición de alergias e intolerancias alimenticias que deben ser reconocidas inmediatamente.

¡Es hora de comenzar la educación acerca de la nutrición! Uno de los pasos más importantes en la educación alimentaria durante la niñez es explicarle el valor de los nutrientes sobre su cuerpo de forma divertida, pero con un contexto real y claro. Se pueden explicar el valor nutricional de la espinaca para la formación de huesos y músculos sanos, como la escogida por Popeye. También se puede fomentar la alimentación de las frutas en las niñas y explicarle la importancia para la piel, el cabello y el cuerpo. Todas las formas educativas ilustradas y gráficas, así como también la elaboración de los alimentos en la cocina con mamá ayudan a crear valor de los que comen y a gustar crear y experimentar nuevos sabores con las frutas, vegetales y otros grupos alimentarios como las proteínas y carbohidratos.

Con esta base de alimentos saludables ya fortalecida el adolescente y el joven adulto comenzará a ver otras opciones de alimentos, pero en la mayoría de los casos sabrán elegir la elección más saludable. El adolescente también podría experimentar efectos no agradables en su cuerpo al comer alimentos no saludables y esto favorecerá el continuar alimentándose sanamente. La decisión finalmente recae sobre ellos, pero la base de una educación alimentaria sana puede ayudar a evitar dependencias a alimentos no saludables con resultados no favorables para su salud como adultos.

Así como una buena nutrición, los buenos hábitos de vida son importantes y deben incluirse como parte de una educación saludable. Se debe comenzar a realizar más actividad física con la familia, así como el aumento de agua y el descanso apropiado para que todos estos factores ayuden a desarrollar individuo saludable tanto física, emocional como intelectualmente.

Si deseas conocer más acerca de cómo incorporar hábitos nutricionales saludables que mejoren su salud y eviten el riesgo de enfermedades cardiovasculares, así como diabetes y obesidad de forma natural, llámanos al 321.310.6648 a nuestro primer Programa de Salud y Nutrición de Health Revolutions MD.

Un programa nutricional y de transformación enfocado en mejorar su calidad de vida de forma natural con resultados duraderos y permanentes, saca tu primera cita con la Dra. González y comience a llevar su vida a otro nivel.

Estreñimiento en niños

Un mal muy común

Por Marcela Pinzón

Cuando la leche materna es el alimento exclusivo, durante el primer mes de vida, el bebé puede presentar varias deposiciones diarias con heces de aspecto grumoso, amarillo y blandas. A partir del segundo mes y antes de los seis, el estreñimiento en niños se hace más común. Algunos menores pueden llegar hasta cinco días sin hacer deposiciones sin que esto se convierta en un problema.

El estreñimiento en niños lactantes se puede presentar por varios días, y no hay de qué preocuparse, mientras el bebé no se encuentre incómodo, sus heces no sean blandas y amarillas, no presente distensión abdominal, no esté irritable, no rechace los alimentos, no presente vómito y duerma tranquilamente.

Para el caso de los bebés menores a seis meses que se alimentan con fórmula láctea, las heces cambian de aspecto y frecuencia, presentando deposiciones diarias con color verdoso y una ligera consistencia.

Después de los seis meses, cuando inicia la alimentación complementaria, el hábito intestinal puede cambiar dependiendo del tipo de comida que consuma. Cuando ingiere una alta cantidad de frutas, verduras o alimentos con fibra, el número de deposiciones diarias aumenta.

El patrón del hábito intestinal del adulto es alcanzado entre los 3 y 4 años. Se considera que un niño es estreñido, si durante un mes presenta dos de los siguientes criterios:

- Dos o menos deposiciones por semana
- Movimientos intestinales fuertes y con dolor
- Heces de gran tamaño
- Dolor con la deposición

¿Qué debe hacer para evitar el estreñimiento en niños?

Aun cuando el estreñimiento en niños se trata de diferentes formas y será el pediatra quien defina lo más conveniente, estas son algunas recomendaciones:

- Es ideal mantener la lactancia materna de forma exclusiva los primeros 6 meses de vida del bebé, iniciar la alimentación complementaria de acuerdo con las recomendaciones del pediatra y evitar la leche de vaca antes de que cumpla el año.
- Ofrecer con frecuencia frutas crudas bien lavadas y verduras con adecuada cocción.
- Evitar la ingesta de embutidos y alimentos con alto procesamiento industrial, es decir, preferir alimentos de origen natural.
- Estimular la ingesta de agua en los niños mayores de un año y sólo tomar un jugo natural al día.
- No ofrecer en la alimentación bebidas carbonatadas ni jugos artificiales, puede remplazarlos por agua o leche.

El estreñimiento en los niños, se puede presentar a partir del segundo mes de vida, y es una de las consultas más frecuentes en pediatría. Con buenos hábitos alimenticios, mucho agua y ejercicio, generalmente se puede mitigar.



Uso de medicamentos

Nunca le de a su hijo laxantes o enemas a menos que su pediatra lo autorice, éstos pueden ser peligrosos si no se utilizan adecuadamente.



- Renta vacacionales de propiedad a corto tiempo, o a largo tiempo,
- Re-localizamos familias
- Rentas para corporaciones.
- Servicios de Real Estate (Compra y venta de propiedades)
- Servicios de administración de propiedades.
- Ofrecemos asesoría para convertir su casa en vacacional.



www.sylvettevacation.com TEL. 407.348.0117 CEL. 407.908.0949

Hablar de sexo con sus hijos

Natural y necesario

Por Marcela Pinzón

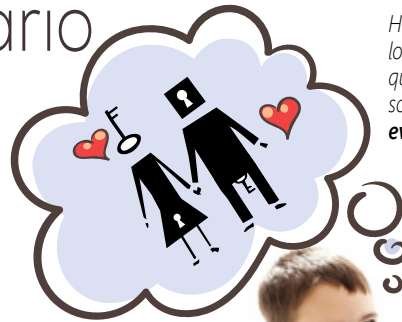
Para muchos padres, hablar de sexo con sus hijos puede resultar incómodo, porque no saben cómo abordar el tema, pues cuando eran pequeños, a ellos nadie les explicó nada y tuvieron que aprenderlo por su cuenta. Sin embargo, la realidad es que entre más se demore en hablar, está cediendo un espacio a otros para que sus hijos adquieran información errada, sin considerar las creencias, valores y expectativas que usted esperaría transmitirle.

No es tan difícil como cree. El truco está en hablar con naturalidad, jamás inventar o mentir, no evadir y no contestar más de lo que su hijo le pregunte. Lo ideal es hablarle de sexo, según la edad que tenga. Puede empezar haciéndole preguntas básicas, de esta forma se dará cuenta de cuanto sabe y hasta donde debe contarle para satisfacer su curiosidad.

Información oportuna según la edad

Desde que el niño tiene uso de razón, podemos comenzar a hablarle de sexo. Es muy importante, que cada parte de su cuerpo tenga un nombre y no un "apodo", sobre todo cuando se trata de los genitales. Además de evitar confusiones innecesarias, aumenta la confianza entre ambos, y es una forma de abonar el camino para que el niño pueda preguntar a papá y mamá cualquier inquietud, sin ningún tipo de vergüenza, porque saben que siempre obtendrán una respuesta.

Alrededor de los 3 años de edad, es bueno aprovechar la ocasión para aclararle que existen partes íntimas de su cuerpo que nadie tiene porqué tocar, y empezar a reforzar el mensaje de no aceptar nada que lo pueda hacer sentir incómodo.



“Hablar de sexo con los hijos no adelanta el inicio de la actividad sexual.”



Hoy día, gracias a la tecnología, los medios de comunicación y los amigos, los niños están más avanzados sexualmente de lo que los padres creen; y cuando se dan cuenta de la realidad, se sorprenden y no saben como manejarlo. ¿Porqué pasa y cómo evitarlo?

A partir de los 8 años, podemos hablar sobre el cuidado que debe tener con su cuerpo y las diferencias que existen entre niños y niñas.

A los 11 años, empiezan a aparecer los primeros síntomas del desarrollo, y es el momento para hablar sobre los cambios hormonales, la menstruación, las relaciones sexuales y los aspectos emocionales que éstas conllevan.

Los 14 años, cuando niños y niñas ya tienen una mayor madurez, es momento de tratar temas más profundos como los métodos anticonceptivos, enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados y la necesidad del uso del preservativo.

Relaciones sexuales responsables

Debe hacerle saber a sus hijos, que las relaciones sexuales implican cariño, respeto y responsabilidad. Es importante, dotarlos de herramientas emocionales, para evitar que tomen decisiones basadas en la presión o el calor del momento y de las cuales luego se pueda arrepentir.

No nos podemos conformar con una sola lección, el mensaje debe ser constante. Como padres tenemos la tarea de transmitirles nuestros propios valores sobre el sexo. Así no los adopten de adultos, les servirán como referencia para establecer su propio sistema de comportamientos.



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.

Divorcio ¿Cómo manejarlo con sus hijos?



M Por *Marcela Pinzón*
 Muchos niños sufren el estrés del divorcio de sus padres, una situación que puede ser confusa y generar preocupaciones y ansiedad. La forma en que reaccionen depende de su edad, personalidad y circunstancias que llevaron a la interrupción de la relación.

Sin embargo, como en cualquier situación, si se maneja de manera adecuada, el proceso puede ser menos traumático, no solo para los hijos sino para toda la familia.

¿Cómo decirle?

Si ya es una decisión tomada, deje a un lado los sentimientos de enfado, remordimiento o culpa y póngase de acuerdo con su pareja para que sean ambos quienes, en una conversación muy honesta, hablen con el menor.

Y aun cuando ésta debe adaptarse a la edad del niño, su grado de madurez y su temperamento, es preciso dejar claro que se trata de un asunto entre mamá y papá y que él no tiene culpa de lo que está ocurriendo. Explíquelo con toda naturalidad, el porqué de la separación, pero déjele claro que, aun cuando las relaciones de pareja pueden cambiar y terminar por diferentes circunstancias, el lazo entre padre-hijo, madre-hijo nunca termina y el amor sigue intacto.

Su hijo tiene derecho a estar informado sobre todos los cambios que tendrán lugar en su vida cotidiana, trate siempre de responder a sus interrogantes con la mayor sinceridad y sin evasivas.

¿Y ahora qué?

Es normal que luego de la separación, los niños echen de menos la vida familiar que antes tenían, y guarden la esperanza de que los padres volverán a estar juntos, pero con el tiempo acabarán aceptado y respetando la situación.

Un aspecto de gran importancia, es tener una rutina y cumplirla, lo cual brindará una sensación de comodidad y seguridad a toda la familia, mientras se ajustan a este importante cambio de vida. Evite al máximo los planes impredecibles y las separaciones repentinas que de alguna manera puedan desestabilizar a los niños.



Algunos consejos

- Valide los sentimientos de su hijo. Demuéstrele que para mamá y papá es muy importante lo que piense. Ayúdele a expresarse libremente, incluso si no está de acuerdo con lo que tiene que decir.
- Por el bien de los hijos, mantenga siempre una relación cordial con su expareja, no importa la situación que haya tenido que afrontar. Recuerde que la relación de padre es de por vida.
- Cuando hable con sus amigos o familiares sobre los detalles de su divorcio, tenga especial cuidado con lo que dice cuando sus hijos estén presentes. No culpe, recrimine ni insulte a su expareja si el menor lo está escuchando. Mantenga su intimidad en privado y que el respeto por el otro sea un ejemplo para ellos.
- Póngase de acuerdo con su ex pareja en la educación de los niños. Ambos padres deben tener normas y deberes similares. Los niños deben sentir que existan una armonía en la cotidianidad de los dos hogares.
- Sabemos lo difícil que puede ser la situación, y no es necesario que lo afronte sola. Busque ayuda profesional o con grupos de apoyo que lo guíen para tomar las mejores decisiones.
- Nunca olvide que se trata de una época transitoria y que los cambios siempre traen cosas mejores.

Medicina alternativa, tendencia en crecimiento

Por Marcela Pinzón

Mientras la medicina convencional, se basa en el conocimiento científico del cuerpo y utiliza tratamientos que se han demostrado eficaces científicamente, la alternativa, trata a la persona como un todo: cuerpo, mente y espíritu. Las técnicas son mucho menos invasivas y no utiliza ni cirugías ni fármacos. Y aun cuando algunas terapias alternativas se basan en datos científicos, en la mayoría de los casos aún existen áreas que requieren ser investigadas para demostrar a ciencia cierta su efectividad.

Así como la medicina tradicional tiene muchos campos, El Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (National Center for Complementary and Alternative Medicine, NCCAM,) de Estados Unidos, que forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health, NIH), las agrupa en cuatro prácticas: Aquellas que tienen una base biológica, donde la dieta normal de una persona se complementa con nutrientes, plantas medicinales, extractos y ciertos alimentos; las terapias de manipulación basadas en el cuerpo, como la quiropraxia; las intervenciones para la mente y el cuerpo, como la meditación, el yoga y biofeedback, y las terapias energéticas, que pretenden restaurar los desequilibrios que se producen en la energía natural del cuerpo, como el Chi Kung o el Reiki.

Continúa en la siguiente página...



Tea Party & Fashion Show

Acompáñanos a tomar Té y deliciosos bocadillos, mientras disfruta de un espectacular Desfile de Moda. Traiga su sombrero, Se seleccionará el mejor sombrero decorado.

Jueves **Octubre 24, 2019** a las 11am
en 'Gate Way Center for the Art'
880 N US Highway 17-92
Debarry, FL 32713

Entrada GRATIS

¿Cuánta cobertura usted necesita?

Su Salud necesita un Plan de Seguro único que se ajuste a sus necesidades

Todos los años los planes de seguro de Medicare Advantage renuevan sus beneficios de cobertura.

Hacemos una revisión **(SIN COSTO ALGUNO)** de todos los planes que hay en el mercado para saber cuál se ajusta sus necesidades.

Adquiera **BENEFICIOS EXTRAS** tales como:

- Copagos a \$0 en medicinas recetadas y servicios de salud.
- Visión y Dental comprensivo incluyendo dentadura o parcial.
- Gimnasio
- 100+ 'Over the Counter' mensual.
- Hasta \$135 de reembolso por la Parte B.
- y mucho más...

¡Llame hoy para una consulta **GRATIS!**
407.708.8992

Mariselle Butler
Asesor de Beneficios Licenciado
Butler Insurance Services, LLC

¿Una opción pediátrica?

Según el Centro Nacional para la Medicina Alternativa y Complementaria del Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos, el 50% de los niños con enfermedades crónicas consultan a médicos alternativos.

En términos generales, la experiencia en niños ha sido positiva, ayudando a muchos a solucionar diferentes problemas físicos y emocionales, a través de tratamientos como Homeopatía, Esencias florales, Balance polar electromagnético, entre otros. Todos ellos, pueden ser aplicados solos o como un complemento a la medicina convencional.

Según los expertos, este tipo de tratamientos, pueden ser útiles para enfermedades inmunológicas, respiratorias, alérgicas, digestivas, dermatológicas, neurológicas, osteoarticulares, emocionales, comportamentales entre otras.

Como en todo, existen limitaciones

Aun cuando se ha demostrado que la medicina alternativa es útil, también tiene sus limitaciones. Muchas de sus técnicas no se han investigado lo suficiente como para afirmar que son eficaces como tratamientos, y las pólizas de los seguros médicos raras veces los cubren.



Algunas enfermedades, aparentemente leves, como las infecciones deben tratarse con medicamentos tradicionales como antibióticos, por eso lo más recomendable es recurrir a un médico integral que combine armónicamente los grandes avances y virtudes de ambas medicinas, alguien a quien usted pueda hablarle abiertamente sobre la técnica o tratamiento que le gustaría probar, ya que en algunos casos, las prácticas alternativas pueden interferir con algunos medicamentos utilizados en la medicina tradicional, un ejemplo, son los suplementos a base de plantas medicinales para la diabetes.

Tenga presente, que los médicos tradicionales, tienen una licencia especial para ejercer su profesión, lo cual no siempre ocurre con los terapeutas de la CAM. Y aun cuando, en algunos estados de Estados Unidos, se exigen licencias para especialidades como la acupuntura o los masajes terapéuticos, encontrar un médico confiable con todas las credenciales, todavía no es tan fácil. Antes de tomar la decisión de seguir con un tratamiento alternativo, solicite al médico todas sus credenciales, pida recomendaciones de otros profesionales y asegúrese que la salud de sus hijos esté en las manos correctas.



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

La diabetes en nuestros hijos



Por Lucy Duque-Roberts, DNP, APRN

Endocrine Associates of Florida, P.A.

766 N. Sun Dr. #2060, Lake Mary, FL 32746
Para una consulta llame al 407.936.3860

En los Estados Unidos, la diabetes es una de las principales causas de muerte y discapacidad. Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de desarrollar otros problemas de salud, como insuficiencia renal, ceguera y problemas cardíacos.

Las últimas estadísticas dicen que hay más de 30 millones de personas con la enfermedad. Los hispanos tienen un 16% más de probabilidades de desarrollar diabetes que los angloamericanos. Actualmente hay más de 215,000 niños con diabetes y 19,200 casos nuevos son diagnosticados cada año.

La diabetes se puede diagnosticar de varias maneras; El primero es un análisis de sangre en ayunas. Si la glucosa es más de 126 mg / dL, se considera diabético. En este caso, se recomienda un análisis de sangre que mide el porcentaje de azúcar durante tres meses y la hemoglobina A1C. Si el A1C es superior al 5.8%, se considera pre-diabético. Los padres deben reconocer los síntomas de la enfermedad. Algunos de los síntomas más comunes son mucha sed, orinar en exceso, visión borrosa y mucho cansancio.

El tratamiento para la condición puede basarse en dieta, píldoras o insulina. Hay dos tipos de diabetes, tipo 1 y tipo 2.

En las últimas décadas, la obesidad infantil ha aumentado en todo el mundo.



Esto ha desarrollado un aumento en la diabetes tipo 2, nunca antes visto.

Esta obesidad es causada principalmente por la baja actividad en los niños y por la dieta actual. El uso de la tecnología y el tiempo que pasan con el equipo aumenta el riesgo del síndrome metabólico que puede causar diabetes tipo 2 en los niños.



Las estrategias para prevenir y mejorar la diabetes en los niños son:

- Los padres deben controlar el tiempo que los niños pasan en la computadora
- Evitar los restaurantes de comidas rápidas
- Hacer que los niños sean más activos
- Deje que los niños practiquen un deporte.

Cualquiera de estos pasos que los padres tomen será un paso para prevenir la diabetes.

Referencia: datacenter.kidscount.org, diabetes.org, www.cdc.gov



@aquiyallamagazine



Cada viernes por



El Magazine para la Familia Latina



Planes Médicos en la Florida



Por Vilma Quintana

Strategic Programs / Partnership Manager
Florida Blue

¿Están mis doctores y medicamentos cubiertos?

Usted debe confirmar si sus doctores y hospitales están incluidos en la red de proveedores de su plan. Si usted ve un médico fuera de la red, va a pagar más o hasta podría ser responsable por el costo total de la visita. Si toma medicamentos regularmente, debe estar seguro que estén cubiertos y cuánto tendría que pagar. Por ejemplo, Florida Blue ofrecerá planes con \$0 de copago en todos sus planes del Mercado de Seguros si visita un doctor de las clínicas Sanitas.

¿Lo puedo pagar?

Tanto individuos o familias que obtienen un plan de salud a través del Mercado de

Seguros Médicos (a veces llamado Obamacare) son elegibles para recibir ayuda financiera del gobierno federal para bajar sus pagos mensuales. Casi 1 millón de las personas sin seguro médico en Florida son elegibles para ayuda financiera y no se benefician de eso. No asuma que no califica para ayuda.

¿Dónde puedo obtener ayuda?

Florida Blue está aquí para proveerle ayuda personalizada con agentes y centros Florida Blue a través de la Florida Central. Tenemos personal bilingüe en seis centros localizados en Winter Park, Clermont, Ocoee, Kissimmee, East Orlando y Winter Haven, así como cientos de agentes en el área, lo que hace fácil localizar uno cerca de usted.

Los seguros de salud pueden ser complicados. Por eso es importante que tenga un consejero de confianza que le ayude. Antes de seleccionar un plan, debe preguntar:

¿Cuál es el costo total?

La cantidad que usted paga todos los meses es una parte del costo total del plan. Usted debe asegurarse de entender de lo que es responsable al momento de obtener servicios médicos. ¿Debe cubrir un deducible antes que el seguro comience a pagar? ¿Tiene un copago o coaseguro cada vez que visita al doctor o la farmacia?



Nos especializamos en
**OBAMACARE y
MEDICARE PLAN**

Período de
Elección Abierta para
los planes de Medicare
Octubre 15 - Dic. 7



Período de
Elección Abierta
Obamacare
Nov 1 - Dic. 15



- OFRECEMOS:
- Seguros Dental, Visión y Audición.
 - Planes de asistencia funeraria y repatriación en Estados Unidos y América Latina.
 - Planes de descuentos comunitarios.

1-888-201-2744 Visítenos a nuestra página web:
www.crinurancegroupllc.com

KISSIMMEE
1523 E. OSCEOLA PKWY.
KISSIMMEE, FL 34744

MIAMI - DADE
2671 NW 28 ST
MIAMI, FL 33142

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

PUERTO RICO
638 CALLE ALDERBARAN
SAN JUAN, PR 00920

LONGWOOD
217 US HWY 17/92
LONGWOOD, FL 32750

Ofrecemos servicios a personas elegibles a los seguros de ACA (Obamacare)



Estamos reclutando Agentes con licencia 215/240 en toda la Florida y en 19 otros Estados



En Portada

¡Apasionado,
Enamorado y
Creyente!

Andrés Sandoval

Fotografía: Estéban Rodríguez @erodriguezphotography Locación: www.1212hostels.com.co Bogotá

“Necesitamos generadores de cambio. La belleza física tarde o temprano se acaba, y quedan los valores que se vayan cultivando. Mucho más en la actuación.”

Por Marcela Pinzón

Andrés Sandoval, es un apasionado por la vida. Cuando escuchas su historia, te das cuenta de lo frágil que puede ser el mundo artístico si no tienes los pies en la tierra y un objetivo claro de hacia donde quieres llegar. Este hombre, eternamente enamorado de su esposa y de sus dos hijos, encontró a Dios luego de abrazar la muerte en varias ocasiones, producto de sus abusos con las drogas y el alcohol. *“Tuve dos accidentes automovilísticos de pérdida total e Intenté suicidarme dos veces, una de esas me colgué de un edificio de 16 pisos, si no tuviera unos ángeles que me protegen no estaría contando el cuento. Hoy, entiendo el porqué de todo esto, y es que hay un mensaje para los jóvenes que debo transmitir”*.

Su talento lo ha demostrado a lo largo de más de 20 años de carrera artística, donde ha desempeñado papeles protagónicos y antagonicos en novelas tan recordadas como *“Dulce Amor”, “La esquina del Diablo”, “Las Muñecas de la Mafia”, “Rosario Tijeras”,* y la más reciente, que se ha llevado todos los aplausos internacionales: *“La Reina del Flow”*.

“Para mí, actuar es estar vivo. Con la actuación puedo llevar a los jóvenes un mensaje más concreto, y por eso, ahora me cuido mucho de los personajes que elijo, cuando hago televisión. Si me proponen interpretar a un malo, como por ejemplo a un narcotraficante o un político corrupto, y no tiene una reconciliación al final que deje un buen mensaje, no lo hago. Contrario al teatro o al cine, la televisión es un medio de comunicación masivo, y existen muchos niños que crecen sin mamá y papá al lado de una pantalla, sin analizar lo que ven”. Nos cuenta que cuando actuaba como Angelito en la *“Esquina del Diablo”,* muchos jóvenes le escribían desde diferentes partes del mundo, para darle las gracias por haberles enseñado

a ir a un prostíbulo, a probar la droga, entre otras actividades del personaje, tema que lo impactó muchísimo.

“Juancho” un bueno que no cambia su esencia

“Juancho”, en la *“Reina del Flow”,* ratifica lo anterior. Este personaje, que viene de las comunas de Medellín, desde muy joven tiene que hacerse cargo de sus hermanos, porque su madre alcohólica, se va con un hombre. A lo largo de la trama, Juancho empieza a relacionarse con temas de narcotráfico y cómo ganar dinero fácil, pero se da cuenta que puede perder la vida y arriesgar a sus hermanos, así es que decide tomar otro camino.

Andrés Sandoval, le dió su toque personal a este personaje tan querido por todos. No en vano, Juancho siempre anda con un denario en su muñeca, bendice cuando saluda y cuando se despide y se persigna al momento de consumir sus alimentos. Ahora, con la segunda temporada



de la *“Reina del Flow”,* que inicia grabaciones en noviembre, Andrés nos asegura, que la esencia de Juancho seguirá intacta, *“con problemas que deberá resolver, pero su ser no cambia”*.

¿Actor, director o guionista?

A lo largo de su carrera, ha confirmado también habilidades como director y guionista, pero cuando le preguntamos qué es lo que más le gusta hacer, la respuesta fue contundente: *“Lo que más me gusta hoy día, es ser esposo, papá e hijo de Dios, lo demás me sirve como medio para transmitir mi mensaje. Pero si me pones a escoger, me quedo con la actuación. La dirección, la escritura, la producción y todo lo demás, es para entender al actor. Me siento mucho más identificado con la actuación, sobre todo en las tablas, y es en el teatro donde me siento mucho más vivo”*.

Ahora él y su esposa, impulsan su propio proyecto, llamado *“In Vía Films”,* una productora audiovisual y cultural dedicada a realizar cortometrajes, documentales, videos institucionales, películas, obras de teatro, desarrollo de contenidos y series web entre otros. También dicta su testimonio personal en diferentes países (charlas terapéuticas y preventivas).

El personaje que le ha traído mayor satisfacción

“El personaje que me sigue cautivando es Andrés Sandoval. Todos los seres humanos tenemos muchas máscaras, y por eso, tal vez me queda fácil interpretar a otras vidas; pero un día me encantaría poderme descifrar con un proceso de conversión más avanzado, con un tiempo de maduración distinto. Desde que somos pequeños hacen de nosotros un gran personaje, y el que más me cautiva, es mi propia vida”, dice Andrés, aun cuando después de pensarlo, destaca que se muere por interpretar algún día a Jesucristo.



Por Anabelle Ortiz Rivera

Ginecóloga – Obstetra

Hospital Episcopal
San Lucas en Ponce, P.R.

HORMONAS bioidénticas

¿Cuáles son sus beneficios?

Como médicos, nos enfrentamos diariamente a los retos que conllevan las nuevas alternativas de tratamientos para síntomas que siempre han existido y que ahora son más frecuentes, como cansancio, insomnio, sobrepeso, dolor muscular, cambios de humor, depresión, problemas de concentración y ansiedad. Todos ellos, podrían ser producto de la menopausia, andropausia, desbalance y fluctuaciones en los niveles hormonales, los cuales pueden aparecer después de los 30 años de edad.

Para tratar lo anterior, hay reemplazos hormonales sintéticos que se suministran vía oral, parches, cremas o inyectables. Existe también, un método de reemplazo hormonal subcutáneo para balancear y optimizar nuestras hormonas llamado BioTe®, que incluye estrógeno y testosterona.

El reemplazo hormonal ha demostrado reducir el cansancio, mejorar el sueño, la irritabilidad, la depresión y la ansiedad. Así mismo, aumenta el lívido en las mujeres y el rendimiento sexual en los varones, disminuye la pérdida muscular y reduce la grasa corporal.

Múltiples estudios demuestran mejores resultados en el tratamiento de cáncer de seno en la mujer, utilizando terapia de hormonas bio-

idénticas, en comparación con la incidencia de cáncer de seno asociado a las hormonas sintéticas.

Luego de 20 años de terapia de implantes de hormonas, el riesgo de cáncer de seno no aumentó. ⁽¹⁾ El uso de terapia de pellets se ha utilizado en Estados Unidos por más de 20 años y en Europa y Australia, desde 1938 demostrando resultados superiores.

Este tipo de terapia no es experimental, los pellets evitan las fluctuaciones, enviando dosis fisiológicas continuas en comparación con las alternativas sintéticas. Las hormonas liberadas en los pellets no pasan por el hígado, por lo que no afectan los factores de coagulación ni aumentan el riesgo de trombos. La testosterona y el estradiol en los pellets, no afecta adversamente la presión arterial, la glucosa o la función hepática. Pueden mejorar el perfil de colesterol, triglicéridos y aumentar el HDL teniendo así un efecto positivo en el sistema cardiovascular.

Otro estudio demostró tener un efecto positivo en la densidad ósea, previniendo, no sólo la pérdida de hueso, sino que aumenta su densidad. ⁽²⁾

En los varones, el reemplazo de testosterona alcanza niveles fisiológicos que duran de 6 a 8 meses, importantes para proteger su cerebro de



la enfermedad de Alzheimer, diabetes, enfermedades del corazón, cáncer de próstata, osteoporosis y otras causas relacionadas que lleven a la mortalidad. ⁽¹⁾

En la mujer, la testosterona mejora los síntomas de depresión, el insomnio, la memoria y la concentración; así mismo, disminuye los dolores y la ansiedad y aumenta la energía.

La compañía BioTe® cumple con extensos requisitos y certificaciones para sus médicos especialistas. Cada dosis es individualizada, es decir, que cada paciente es seleccionado luego de obtener los resultados de laboratorios, donde se miden los niveles de hormonas y se toma en consideración su edad, peso y actividad física entre otros factores.

El proceso es sencillo y se realiza en la oficina médica. BioTé® va más allá de balancear las hormonas. Este sistema cuenta con una línea de nutracéuticos para completar la optimización del paciente que así lo necesite.

Durante la evaluación para reemplazo de hormonas, tomamos en cuenta todos los síntomas del paciente y buscamos optimizar, con el reemplazo de hormonas bioidénticas, llevándolo a una mejor condición física, fomentando el ejercicio y cambios en hábitos alimenticios.

Recomendamos la utilización de nutracéuticos específicos que los laboratorios demuestren eficientes.

⁽¹⁾ Source; *Sub-Cutaneous Hormone Pellet Therapy-The Comprehensive Treatment to Optimize and Balance Hormones Using The BioTE Method* – Gary Donovitz, MD, FACOG

⁽²⁾ *Envejece Saludable y Vive Feliz – Evita la sobremedicación gracias al Tratamiento de Reemplazo Hormonal y decubre como los "pellets"*



REJUVENECE SALUDABLE Y VIVE FELIZ

PUEDE COMENZAR CON UNA SENCILLA PRUEBA

Descubre cómo las hormonas optimizadas pueden mejorar tu energía, sueño, peso, y libido.

LOS USUARIOS HAN PERCIBIDO:



Aumento en energía, fuerza, y pérdida de peso



Mejores estados de ánimo, memoria, y claridad mental



Se sienten más jóvenes, sanos, y felices.



Restablece la libido, y mejora la relación

ANTES DE SER OPTIMIZADOS, LOS PACIENTES SE QUEJABAN DE:

- Falta de energía y fatiga
- Dificultad para dormir en la noche
- Reducción de enfoque mental y memoria
- Cambios en Temperamento, ansiedad, depresión
- Aumento de peso, incluyendo incremento en grasa del área abdominal
- Dificultad en perder peso, no importa los ejercicios y dietas saludables
- Disminución en fuerza muscular
- Dolores musculares y/o en las articulaciones
- Poco rendimiento o deseo sexual



EL AGUA

Uno de los elementos que mantiene la vida.



Por Dr. Titus Venessa,
PHD, MDSC.

Investigador Científico y Nutraceutico

Para obtener las fórmulas del
Dr. Venessa llame al 1.800.944.5549

El agua (del latín aqua) es una sustancia cuya molécula está compuesta por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno (H2O). El término agua generalmente se refiere a la sustancia en su estado líquido, aunque la misma puede hallarse en su forma sólida, llamada hielo y en su forma gaseosa, denominada vapor.

Así mismo, el cuerpo humano es una majestuosa creación, diseñada para funcionar principalmente con agua y minerales. Más del 70% de la composición de nuestro ser, corresponde al líquido vital y resulta imprescindible para cada función corporal que se realiza diariamente.

El agua en el cuerpo humano, trabaja con todas las células, los órganos y los sistemas para reparar y reconstruir los huesos, regenerar y reemplazar tejido y atacar a los organismos malignos que traen consigo enfermedades y bajan las defensas.

El cerebro está compuesto por más

de 70% de agua, y controla casi todos los procesos del cuerpo mediante el envío y la recepción de señales eléctricas, a través del sistema nervioso. Como en cualquier red de comunicaciones, la velocidad y la claridad de la señal depende del agua y la limpieza en las vías de comunicación.

Si el agua en el cuerpo se contamina con productos químicos o metales tóxicos, el resultado será un retraso y distorsión en la señal de las comunicaciones, lo que producirá trastornos en el sistema nervioso como estrés, ansiedad, cansancio, irritabilidad y depresión. También afectará la concentración y la memoria, así como cambios de humor, que pueden conllevar a la agresividad y a la violencia.

Básicamente el 70% del cuerpo se compone de agua y otros elementos, como el carbono llamado carbohidratos o azúcares, el nitrógeno o proteína llamado también amino ácidos, y minerales como calcio, magnesio, fósforo, sodio, potasio y cloro y otros.

Continúa en la siguiente página...

La importancia del agua en el cuerpo y sus beneficios:

- No podríamos vivir sin tomara agua mas de 3 a 4 días.
- Al respirar podemos perder hasta un 20% del agua de nuestro organismo.
- Es necesaria para metabolizar los nutrientes de los alimentos.
- Lubrica el aparato digestivo.
- Favorece el tránsito intestinal para una buena digestión.
- Ayuda en la eliminación de toxinas.
- Es necesaria para que los nutrientes puedan entrar en las células
- Es necesaria para el intercambio gaseoso en los alveolos de los pulmones.
- Ayuda a mejorar las funciones de los riñones.
- Es el termo regulador.
- Ayuda en las funciones de las articulaciones.



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

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

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

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

Hay más:

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

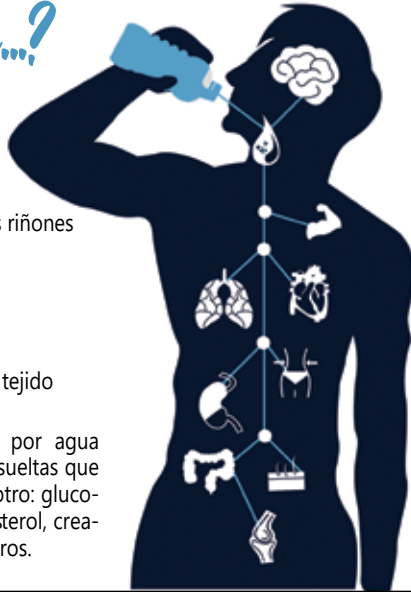
Cuando sus pacientes necesitan más, llame a VITAS.

VITAS®
Healthcare
SINCE 1980

800.723.3233 • VITAS.com

¿Sabía qué...?

- La piel contiene un 72% de agua
- La sangre un 83%
- El corazón, el hígado o los riñones entre un 70% y un 80%
- Los pulmones un 80%
- Los huesos un 22%
- El cerebro un 75 %
- Los músculos un 76% y el tejido graso un 10%
- El plasma está formado por agua (90 %) y por sustancias disueltas que transporta de un lugar a otro: glucosa, urea, ácido úrico, colesterol, creatinina, bilirrubina, entre otros.



Recomendaciones:

Se recomienda tomar diariamente dos litros de líquido al día, repartidos entre agua y otras bebidas como zumos, refrescos, caldos, sopas o infusiones. Además de frutas y verduras.

La ingesta de esos dos litros (unos 8 vasos) variará según algunos factores determinantes, como la climatología o la actividad física. Por eso, los expertos recomiendan que los hombres que practican deporte o cuya vida es activa, beban hasta 13 vasos, y las mujeres en iguales condiciones, 9 vasos o lo que es lo mismo 2,2 litros. De este modo, el porcentaje ideal en hombres estará entre 50 y 65% y en mujeres entre 45 y 60%.

Bebe un vaso de agua antes de desayunar, dos a lo largo de la mañana (una botellita en el trabajo), otros dos vasos en la comida (o un vaso y una infusión), otros dos por la tarde (uno puede ser un café o la botellita que lleva al gimnasio) y otro con la cena. ¿Ve que no es tan difícil?



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.

ORLANDO
HEALTH®

Siempre será atendida por el doctor

407.518.1097

www.drssantiagoobgyn.com

Rubén Santiago MD, FACOG
Ginecólogo y Obstetra

3078 Dyer Blvd. Kissimmee, FL 34741

5 CONSEJOS para evitar el DOLOR CRÓNICO

El dolor crónico puede ser una molestia debilitante, pero ¿cómo evitas el dolor en primer lugar? Nuestra doctora en Terapia Física certificada por la Junta, Michelle Ramírez, comparte cinco consejos para mantenerte saludable, sentirte bien y libre de dolor crónico.

01

BUSCA AYUDA INMEDIATAMENTE

Si te lesionas y el dolor no desaparece rápidamente, busca ayuda para evitar daños a largo plazo y dolor crónico en el futuro.

“La forma más fácil de evitar el dolor crónico es buscar la ayuda de un especialista inmediatamente después de sufrir una lesión”, explica la Dra. Ramírez. “El error que cometen la mayoría de las personas que terminan con dolor crónico es que no recibieron ayuda después de una lesión y dejaron que se sanara por sí sola. Sin tomar las precauciones adecuadas y hacer terapia física, puede convertirse en una condición a largo plazo en lugar de una lesión a corto plazo”.

02

SIGUE MOVIÉNDOTE

Mantenerse activo en realidad puede ayudar a prevenir el malestar a largo plazo.

“Otro error que las personas tienden a cometer es tomarse las cosas con calma en lugar de continuar con sus regímenes de ejercicio. Las personas pueden temer porque imaginan el dolor que tendrán si hacen ejercicio o mueven su área previamente lesionada y esto se denomina ‘evitar el miedo’. Es importante superar este miedo al dolor para curarse adecuadamente, lo que mantendrá la articulación u otras áreas lesionadas adecuadamente flexibles y fuertes”.

03

EVITA EL USO CRÓNICO DE MEDICAMENTOS PARA EL DOLOR

El uso prolongado de medicamentos para el dolor, especialmente los opioides, tiene muchos efectos negativos y no trata la causa de tu dolor, solo lo oculta.

“Los medicamentos para el dolor pueden hacer que te sientas más cómodo por un corto período de tiempo, pero a medida que confías en ellos, tu tolerancia a ese medicamento aumentará y terminarás requiriendo más para satisfacer tus expectativas de alivio del dolor. Los medicamentos para el dolor no ayudan a tratar las causas de tu dolor y a menudo son perjudiciales a largo plazo”.

04

PRUEBA DIFERENTES MÉTODOS

Los métodos alternativos de tratamiento son una excelente manera de reducir el dolor y abordar las causas de tu dolor al mismo tiempo.

“Al cambiar las formas en que tratas tu dolor, puedes disminuir el tiempo de curación y reducir el dolor a un ritmo mayor. Algunas formas excelentes de lidiar con el dolor que puede alternar o usar en conjunto son compresas frías y calientes, masajes, terapia física, acupuntura, yoga, taichi y meditación. Realmente puedes encontrar mucho alivio del dolor al meditar. El yoga y el taichi no solo promueven la meditación, que es muy útil como terapia física para una lesión”.

05

MANTÉNTE COMPROMETIDO SOCIALMENTE

Es importante que te mantengas comprometido socialmente con amigos y familiares y no volverte solitario ni aislado de las personas que se preocupan por ti.

“Tratar una lesión puede llevar a una aversión a los eventos sociales en los que solías participar, pero es muy importante que no te vuelvas recluso porque puede llevarte a un estado depresivo. La depresión es probablemente una de las peores cosas que le pueden suceder a una persona con una lesión porque creará una sensación de desesperanza relacionada con la lesión en lugar de una sensación de positivismo y curación. La depresión puede impedirte hacer ejercicio, molestarte en probar diferentes tratamientos y cosas nuevas, y junto con los analgésicos puedes llegar a estilos de vida muy peligrosos”.

BUSCA TRATAMIENTO

Si te preocupa que tu o un ser querido puedan desarrollar dolor crónico a causa de una lesión reciente, visita nuestro sitio o llama al 407.303.8080 para hacer una cita o hablar con uno de nuestros especialistas.

¿Qué son las hernias discales?

Por Daniel Urdaneta, MD
y Hualdo Villalobos, MD, FACS, FAANS

Neurocirujanos

Central Florida Neurosurgery Institute
Para consultas puede llamar al 407.288.8638

Es probable que el término "desplazamiento de disco" le suene familiar, pero no tenga muy claro de qué se trata. Siga leyendo, porque aquí se lo vamos a explicar con lujo de detalles.

Los tejidos, que se encuentran dentro de los huesos de la columna, se llaman discos intervertebrales y están compuestos de un centro blando parecido a un gel, y de una cobertura exterior más sólida.

Estos discos, crean una articulación entre cada uno de los huesos de la columna, ayudando a que ésta se mueva. Cuando la cobertura exterior que rodea al disco se rasga, el centro blando puede traspasar la apertura y causar una hernia discal, la cual ejerce presión sobre los nervios espinales adyacentes (radiculopatía) o sobre la médula espinal (mielopatía), provocando síntomas dolorosos.

Esto es muy común cuando se llega a la adultez, pues a medida que envejecemos, los discos de la



columna pueden perder flexibilidad y elasticidad; los ligamentos que se encuentran alrededor de los discos se vuelven más frágiles y se pueden rasgar con mayor facilidad.

¿Cuáles son sus síntomas?

El dolor en los brazos y en el cuello, por lo general, es la primera señal de que las raíces nerviosas están irritadas por un problema en el cuello. Una hernia de disco en esta parte del cuerpo, puede provocar un dolor, que se extiende a los brazos y hombros; entumecimiento u hormigueo en los brazos o manos; dolor sordo, constante o difícil de localizar, o agudo y ardiente.

Los síntomas como el entumecimiento, el hormigueo y la debilidad en los músculos pueden indicar un problema más grave.

La queja principal cuando se produce una hernia de disco lumbar, es un dolor cortante y agudo.

Conozca su Cuerpo

En algunos casos, puede haber antecedentes de episodios de dolor localizado en la espalda, que continúa hacia abajo por la pierna con la que el nervio afectado se conecta.

El dolor normalmente se describe como profundo y agudo, y por lo general empeora a medida que baja por la pierna afectada. La aparición del dolor por una hernia de disco puede ocurrir de forma súbita o anunciarse con una sensación de desgarro o chasquido en la columna vertebral.

Diagnóstico y tratamientos

El diagnóstico comienza con un examen físico completo de la columna vertebral, los brazos y las extremidades inferiores, para comprobar la flexibilidad de la columna, el rango de movimiento y las señales que sugieran que una hernia de disco está afectando las raíces nerviosas o la médula espinal. Es posible que le soliciten imágenes diagnósticas como una resonancia magnética o tomografía.

Se pueden aliviar los síntomas de una hernia de disco, con atención conservadora, como ejercicio, medicamentos u otras opciones no quirúrgicas. Si esto no funciona, es posible que el médico recomiende una cirugía para remplazar el disco por uno artificial, la estabilización dinámica o la fusión vertebral.

Todos los procedimientos son realizados a través de la técnica de invasión mínima, además en el caso de las fusiones, se utiliza la asistencia de tecnología robótica para obtener los mejores resultados.



MEDICAL GOLDEN CLINIC

...donde su salud brilla

Tel. **407.413.3200**

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. Diabetes
15. Fortalecimiento de Defensas



TRATAMIENTO IV



Dra. Ileana Aponte

15%
de descuento en IV's
con esta anuncio

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

www.medicalgoldenclinic.com



Por: Ada Rosabal de Silva Psy.D.

GAVIOTA COUNSELING
CORPORATION
Orlando, FL

LA MUERTE POR SUICIDIO

SE PUEDE PREVENIR



Cuando un ser querido o una persona conocida se quita la vida, suele ser sorprendente y doloroso, aún más cuando sabemos que esa muerte se hubiera podido evitar.

En el año 2015, se quitaron la vida 800,000 personas en el mundo, 44,000 de ellas en Estados Unidos. El Centro para el Control del Suicidio de Estados Unidos, ha identificado que la población de mayor riesgo es entre los 15 y 34 años de edad, en especial los adolescentes.

Datos recientes, demuestran un aumento de suicidios entre los adolescentes hispanos. En este sentido, el Dr. E. Joiner indica, que existen tres componentes que pueden inducir a una persona a quitarse la vida: Sentido de pertenencia frustrado, sentir que es una carga para los demás y la capacidad adquirida o aprendida de sobreponerse al temor natural de la muerte.

Las personas en riesgo de quitarse la vida, pueden mostrar características tan variadas como desesperanza, depresión, enfermedades mentales, abuso de sustancias, condiciones médicas, víctimas de violencia, intentos previos o problemas de relacionamiento entre otros.

Entendemos que es también nuestra responsabilidad, desde los diferentes roles que desempeñamos como padres, maestros, religiosos, profesionales de la conducta y la salud, saber identificar los factores de riesgo y a la vez, conocer de qué forma podemos influir para que reciban nuestra comprensión y apoyo.



Edgar A. Martorell, MD FACR

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.

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

Para citas llame al **407.313.0044**
www.arcarthritisclinic.org

Davenport
42733 US-27, Suite 201
Davenport, FL 33837



Fibrofit
WELLNESS & YOGA

Yoga para todos los niveles
Yoga para dolores crónicos
Meditación
Clases Privadas
Yoga para niños
Yoga corporativa
Yoga para Adhd y Autismo

ORLANDO
6735 Conroy Windermere Rd,
Suite 318 , Orlando, FL 32835

DAVENPORT
Roseberry Plaza, 121 Ridge Center Dr.
Davenport, FL 33837

407.985.5807
ybonet@fibrofitwellness.net

Oferta para nuevos clientes:
\$30 por 30 días



Orlando
6735 Conroy
Windermere Rd,
Suite 320
Orlando, FL 32835

Dolores Crónicos,

muchos se pueden aliviar



Por Sonia M. Ramirez, MD

Medicina Interna
Dr. Seifert's Clinics

Para una cita llame
al 321.280.3949

La epidemia de opioides, -medicamentos que se recetan para el dolor-, está considerada como una de las peores crisis que, en tiempos recientes, ha golpeado el sistema de salud de los Estados Unidos. Para ser más específicos, un alto número de muertes han sido causadas por sobredosis de opioides, como la Oxycodona y la Hidromorfina.

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en Inglés), que es la agencia estadounidense encargada de proteger la salud nacional, emitió normas en el 2016 para promover tratamientos más seguros para el dolor crónico y reducir las muertes asociadas al mal uso de las medicinas del dolor.

Sin embargo, como lo reporta el diario USA TODAY, basados en las guías del CDC, legisladores estatales y compañías de seguros han implementado políticas restrictivas para los médicos que prescriben este tipo de medicamentos, y como resultado, muchos pacientes con dolor crónico han sido abandonados, sin ninguna clase de medicina, porque sus doctores temen romper las regulaciones o ser los causantes de que se vuelvan adictos a los opioides.



En la clínica del Dr. Seifert, estamos certificados para el manejo del dolor, y entendemos las necesidades de los pacientes que sufren dolor crónico. Nuestro objetivo es proveer tratamiento adecuado, al mismo tiempo que prevenimos el desarrollo de adicciones y dependencias. Al ser especialistas en medicina Interna, evaluamos el estado de salud de cada paciente y su historia médica, con el fin de conocer las múltiples causas que pueden empeorar los síntomas, y por ende incrementar el riesgo de adicción y dependencia.



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

www.cannabissmed.com



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

Ayudamos a pacientes con diferentes condiciones médicas como:

- Parkinson
- Epilepsia
- Dolor Crónico

- Glaucoma,
- Problemas con el apetito
- Cáncer

- Anorexia
- Ansiedad
- Y muchas otras condiciones

1-888-599-7770 info@cannabissmed.com

¿Cuándo consultar un geriatra?

Por Marcela Pinzón

Según la American Geriatrics Society (Sociedad estadounidense de geriatría), aproximadamente el 30% de las personas mayores de 65 años, necesitan consultar a este tipo de médico. La idea es enfocarse en actividades preventivas para lograr un envejecimiento exitoso, y con un control anual es suficiente, para recibir recomendaciones de nutrición, ejercicio físico, actividad mental, vacunas específicas y algún examen de rutina personalizado.

Los años no llegan solos

No solo la edad determina el motivo para acudir a este tipo de especialistas. Una persona de 65 años con presión alta, colesterol alto y diabetes tipo 2 podría beneficiarse, pero una de 80 años que camina cinco millas al día y solo toma uno o dos medicamentos, no necesita acudir a este médico, hasta que no empiece a presentar las enfermedades propias del envejecimiento como la demencia, incontinencia urinaria, osteoporosis o depresión, entre otras.

Más de un tercio de los adultos mayores de 62 años, toman por lo menos cinco medicamentos recetados y más de 60% utilizan algún tipo de suplemento alimenticio. A mayor edad, más difícil metabolizar los medicamentos en el cuerpo, es por esta razón, que un geriatra debe determinar cuales son necesarios y cuales no.

Los problemas de memoria tienden a incrementarse también, y según un estudio de la Facultad de Medicina de Johns Hopkins University, alrededor del 60% de los



casos con posible demencia, no han sido diagnosticados con la enfermedad. A través de algunas pruebas, el geriatra puede detectar y tratar estos casos, así como la depresión, la cual aparece de una manera muy sutil en esta población.

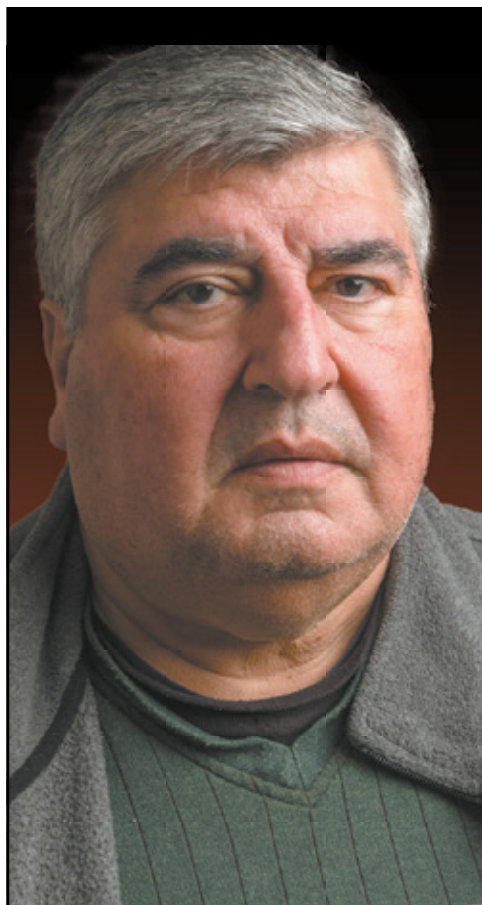
Las caídas son la principal causa de lesiones en los adultos mayores, por esta razón, si empiezan a aparecer inconvenientes de movilidad, es importante consultar con este especialista para determinar problemas de equilibrio, entre otros. Este profesional, tiene todo el conocimiento necesario para recomendar ejercicios especiales o terapias ocupacionales que mitiguen los riesgos.

¿Cómo elegir al más idóneo?

La relación médico – paciente es clave para el éxito de cualquier tratamiento, pero más aún cuando se trata de un geriatra, con quien debe entablar una relación de total confianza.

Pero **¿Cómo elegir al médico de cabecera adecuado?** Estos son algunos aspectos a tener en cuenta:

- La primera impresión importa y como en cualquier tipo de relación, debe existir química y un alto grado de compatibilidad con el profesional que lo atenderá. Si en la primera consulta, sus dudas no fueron resueltas, no insista y busque otro médico que sí le genere la confianza que busca.
- Su consultorio debe ser de fácil acceso, ojalá muy cerca de su lugar de residencia, donde pueda contar con todas las comodidades para llegar, sin que cada visita se convierta en una tragedia anunciada.
- Analice la facilidad al momento de solicitar una cita (ya sea telefónicamente o vía internet), de nada le sirve, tener al mejor especialista si cuando es requerido, su agenda es tan apretada que no tiene tiempo para usted.
- Debe escuchar su opinión y permitirle hacer ciertas elecciones con relación a su salud. Recuerde que el respeto a los derechos del paciente siempre deben ir primero.
- Debe conocer a ciencia cierta, todo su historial médico, tener claro qué especialistas está usted frecuentando e involucrarse con sus tratamientos.



LOS MIEMBROS DEL CONGRESO TIENEN QUE TRABAJAR JUNTOS PARA REDUCIR EL PRECIO DE LOS MEDICAMENTOS YA.

Mientras las compañías farmacéuticas generan miles de millones de dólares en ganancias, los estadounidenses trabajadores y de edad avanzada luchan para poder llegar a fin de mes. Muchos tienen que elegir entre comprar sus alimentos o sus medicamentos.

Las compañías farmacéuticas cobran a los estadounidenses algunos de los precios más altos del mundo—más del doble que en otros países, por los mismos medicamentos. Esto tiene que parar.

Congreso, el tiempo es ahora. Pasen una legislación bipartita para reducir el precio de los medicamentos para todos que viven en Estados Unidos.



Facebook.com/aarpfl
@AARPFL
aarp.org/FL

Paid For by AARP

El Sistema de Asilo

de los Estados Unidos



Por Mark Arias, Esq.

Attorney at Law

6220 S. Orange Blossom Trl.
Suite 101, Orlando, FL 32809
Para más información
comuníquese al 407.240.9100

Después de ingresar a los Estados Unidos, una persona tiene dos formas de solicitar asilo. Este proceso se maneja por dos agencias gubernamentales diferentes: El Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos (que incluye la Oficina de Asilo) y el Departamento de Justicia de los Estados Unidos (que incluye los Tribunales de Inmigración). Los casos que no se conceden en ninguno de los niveles, pueden dirigirse a la Junta de Apelaciones de Inmigración, a los Tribunales de Apelación o incluso a la Corte Suprema.

Una persona que cumpla con la definición de refugiado, puede solicitar asilo de varias formas, según su condición migratoria en el momento de la solicitud. Uno de los aspectos más importantes, es que para calificar, la solicitud debe presentarse en el transcurso de un año del ingreso a los Estados Unidos.

OFICINA DE ASILO:

Cuando una persona ingresa a los Estados Unidos de manera legal o ilegal, y el gobierno no está tomando ninguna medida activa para retirarlo del país, tiene derecho de presentar lo que se conoce como una solicitud de asilo "afirmativa".

Luego de realizar la solicitud, un funcionario de la Oficina de Asilo local lo entrevistará. Si el oficial otorga la solicitud, la persona tiene asilo y puede pedir la residencia legal después de un año de la concesión. Además, después de que se le haya otorgado asilo, puede pedir que su cónyuge e hijos (menores de 21 años de edad) se unan a ella en los Estados Unidos. Si el oficial niega la solicitud de asilo, y la persona no tiene otro estatus de inmigración válido, entonces es referido a la Corte de Inmigración, donde tendrá una segunda oportunidad para presentar su caso ante un juez de inmigración, quien tiene el poder de otorgar o denegar el caso.

TRIBUNAL DE INMIGRACIÓN:

Cuando una persona ingresa en un proceso ante el Tribunal de Inmigración antes de solicitar asilo, la solicitud debe presentarse directamente ante esta entidad. Esto se conoce como una aplicación "defensiva".

Se considera "defensiva" en lugar de "afirmativa", porque la persona ha presentado su solicitud de asilo como defensa para no ser deportada de los Estados Unidos. En general, una vez que el asilo defensivo se presenta ante el Tribunal, esto detiene



Sus Derechos

la deportación inmediata e ingresa en un proceso de asilo o expulsión, lo cual lleva su tiempo. Los casos en el proceso de la Corte pueden tardar un año o más en ser escuchados, debido al alto número existente. Si el juez de inmigración otorga la solicitud, entonces obtiene el asilo y recibe el derecho a la reunificación familiar y a los otros beneficios que la Oficina de Asilo otorga.

Si el Juez de Inmigración niega la solicitud, la persona tiene treinta días para presentar una apelación ante la Junta de Apelaciones de Inmigración. Durante el tiempo de la apelación, puede permanecer físicamente en los Estados Unidos. En general, este proceso toma aproximadamente un año.

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

ACCIDENTES DE AUTO Y MOTOCICLETAS

- INMIGRACIÓN
- DEFENSA CRIMINAL

6220 S. Orange Blossom Trail, Suite 101
Orlando, FL 32809
OFICINA
407.240.9100

AL LADO DEL FLORIDA MALL

PRIMERA CONSULTA GRATIS

Malula Arias
Notario Público

Mark A. Arias, Esq.
Abogado

Robert Sauerheber, Esq.
Abogado

Ex Fiscal Estatal con 29 años de experiencia



Por Lianabel Rosario
 Director & Mother Agent
 Lianabel Int'l.
 Para más información
 llame a 407.601-5108

M El Arte en la mesa

En el hogar, la mesa es el centro familiar desde principio de la historia. El hombre siempre ha deseado tener un lugar especial, y es alrededor de la mesa, donde se enseñan principios de etiqueta, buenos modales y comportamiento, de ahí su importancia.

MANERAS DE COMER

A LA AMERICANA: El antebrazo y la mano derecha siempre descansan sobre la mesa; la mano izquierda permanece en el regazo mientras no se esté empleando con los cubiertos o con las copas.

La cuchara de la sopa se sostiene con la mano derecha, y se lleva a la boca de lado, si contiene solamente líquido, de punta si además lleva algo sólido.

El tenedor, que se ha tenido en la mano izquierda para ayudar a cortar, se pasa, sin que tenga ningún alimento ensartado, a la mano derecho y en sentido convexo se trincha el bocado y se lleva a la boca.

El cuchillo, una vez que se ha utilizado para cortar algún alimento, se debe dejar descansando en el lado superior derecho del plato, con el filo hacia adentro. Se puede usar el cuchillo para ayudar al tenedor o se emplea un pedacito de pan. El cuchillo no se usa para llevarse alimento a la boca.

A LA EUROPEA: Las manos permanecen siempre descansando sobre la mesa, cuando no se tienen ocupadas en el manejo de los cubiertos.

La cuchara tiene la misma etiqueta que a la Americana. El tenedor, siempre permanece en la mano izquierda en el sentido conco y no se debe llevar a la boca en sentido convexo. El cuchillo se sostiene con la mano derecho.

Si se quiere descansar, debe permanecer al tiempo con el tenedor dentro del plato y enfrentados. Una tercera opción para usar los cubiertos, es una combinación de los dos anteriores.

Al terminar de comer, se dejan ambos cubiertos paralelos y sobre el plato. Se colocan en cualquier lugar dentro del cuarto inferior derecho del mismo. El tamaño del utensilio influye en su función.





SALUD

Y NUTRICION

CON LA DRA. ADAMAR GONZALEZ

TODOS LOS MIERCOLES 5:00 PM



RADIO PM

24.7

LIVE






Gastronomía Al Día

Con El Chef Alex Gandia

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

Instagram @chefalexandergandia
Facebook Chef Alexander Gandia

Camarones al grill & ensalada de maíz y aguacate

Por: **Chef Alexander Gandia**

Ingredientes:

CAMARONES (MARINADO)

2 libras de Camarones Jumbos (limpios)

4 Ajos machacados

2 oz. de Aceite de Oliva

Jengibre al gusto

y Rama de Tomillo

2 Limones amarillos

Paprika 1 cucharada

Comino ½ cucharada

Azúcar negra 1 cucharada

Cúrcuma ½ cucharada

Sal una cucharada

Cebolla en polvo ½ cucharada



ENSALADA DE MAÍZ Y AGUACATE

4 Mazorca de Maíz al grill

16 Tomates Cherry

2 Aguacates

4 oz. de Queso Fresco

½ Pimiento verde

1 Limón

2 oz. Aceite de Oliva

1 cucharada de Balsámico

Procedimiento:

- En un pilón o mortero machaca el ajo, jengibre, las hojas del tomillo, ya cuando tengas una pasta, agregamos todos nuestros ingredientes restantes.
- En una bolsa 'Ziplog' ponemos nuestros camarones limpios y nuestro marinado por un día. (ojo 24 horas)
- Luego de dejar marinar nuestros camarones pasamos a la parte de la cocción donde estaremos cocinándolos al grill.
- Para nuestra ensalada de maíz y aguacate estaremos poniendo nuestras mazorcas al grill al igual que nuestro aguacates.
- Una vez todo este listo pasamos a cortar nuestro aguacate en cuadros junto con nuestros tomates a mitad y nuestro maíz ya cortado. Lo ponemos en un envase hondo. Le agregamos limón, aceite de oliva, sal y pimienta al gusto y por último nuestro queso fresco
- Ahora servimos en un plato nuestra ensalada y ponemos los camarones al grill arriba.



Aprenda Con El Chef Alex Gandia

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**

¿Sabía Usted?



Con el Ajo, usted obtendrá una excelente fuente de manganeso - 23% del valor diario - que contiene enzimas y antioxidantes esenciales que llevan a cabo todo tipo de hazañas increíbles en el cuerpo, incluyendo la formación de los huesos y tejidos conectivos, el metabolismo óseo, absorción de calcio, y función apropiada de la tiroides, por nombrar solo algunos. El ajo también contiene 17% del valor diario de vitamina B6, y el 15% en vitamina C, y a la vez proporciona buenas cantidades de calcio, fósforo y selenios. Numerosos estudios sobre el ajo demuestran su increíble potencial para la salud en casi todas las áreas del cuerpo, desde la eliminación de metales pesados hasta la prevención de numerosas enfermedades, como el resfriado común, endurecimiento de las arterias, la gangrena, e incluso disminuye el proceso de envejecimiento. El ajo favorece la circulación de la sangre, es bueno para el hígado, buen antibiótico natural, excelente descongestionante, contribuye a reducir los niveles de colesterol y cuida nuestro aparato digestivo ¿Padece anemia? No olvides consumir un ajo al día, el ajo en fin es un ingrediente en el cual encontramos tantos beneficios. Siempre es bueno recordar que es una de las medicinas más viejas que existen.

Significado del Ajo

El nombre científico de la planta de ajo es *Allium sativum*. Como la cebolla, el ciboulette o cebollino, la cebolla de verdeo o cebolleta y el puerro o ajo puerro, el ajo pertenece al género *Allium* y a la familia de las liliáceas. Nativo de Asia, el ajo se cultiva desde hace miles de años. Puede alcanzar una altura de 40 centímetros y dispone de flores blanquecinas. En cuanto a su bulbo, presenta un olor característico y se compone de varios dientes que forman las llamadas cabezas de ajo



Por: Vionette Pietri

Directora de la
Fundación Baila Corazón.
Tel. 321.276.1906

El otro día me levanté temprano para ir al gimnasio, pues tengo una rutina semanal de ejercicios, aparte de ofrecer clases de "pound fitness".

Cuando iba de camino, el empleado de seguridad me dijo muy alegre: "Buenos días, ¿cómo está hoy?" a lo que le respondí: "excelente, ¿y usted?", entonces me contestó: "¡Con mucho entusiasmo, porque es inicio de semana!".

Luego entré al gimnasio y cuando estaba en el stepper, el señor de mantenimiento exclamó: "¡Muy bien, haciendo ejercicios para ponerse más hermosa!". Sonreí y pensé que esas dos personas veían la vida con una perspectiva positiva. El primero pudo haberme dicho: "Ah, aquí comenzando el lunes, qué remedio... hay que trabajar"; y el segundo, mientras yo me miraba al espejo con ojo crítico, pensando que tenía que rebajar unas libritas, se enfocó en decirme que me ejercitaba para verme más hermosa. Ambos me alegraron el día.

Por eso te pregunto, ¿hacia cuál lado miras?, ¿el positivo o el negativo?. Es más fácil ver

¿Hacia cuál lado miras?



el lado negativo, pues nos acostumbramos a criticar y a quejarnos por insignificancias. Cuando quieres ser una persona feliz, definitivamente debes esforzarte para que antes de que llegue un pensamiento negativo, lo boicotees por uno positivo.

¡La mente es tan poderosa!. Podemos derrumbarnos por nada. Por lo que digan otros, por acontecimientos en nuestros trabajos, nuestra vidas, nuestras relaciones de pareja, situaciones familiares, entre otros. En fin, la vida es un constante reto, de tí depende reaccionar con energía positiva o mortificarte la vida y envejecer prematuramente con coraje o mal humor.

Soy una mujer con un carácter muy fuerte, y he aprendido a suavizar mi vida con detalles sencillos. Ya no me molesta si hay mucho tráfico, aprovecho el momento para ensayar una conferencia, escuchar música o a mentores que me inspiran a distancia. Si las cosas no salen como espero, no me desespero como solía hacerlo, no pierdo la fé y busco la forma de lograrlo. Si no sucede, entiendo que si estoy intentando todo es porque es en el tiempo de Dios, no en el mío.

Nunca te rindas. Mi madre siempre me decía que cuando las cosas están difíciles, es porque lo mejor está por venir. Como también me decía que los cambios son para mejorar. No te resistas, no pases corajes, sé feliz y procura tener la vida que sueñas. Cuando lo hagas, el lado que vas a mirar será el positivo.

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

Programas Radial
Salud al Día
con el Dr. Venessa
Celebrando 30 Años
de Lunes a Viernes por
La Primera 1220 am Radio

Para ordenar
Llamar al
1.800.944.5549

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

1204 E. Vine St.
Kissimmee, FL 34744
407.931.0557

"Mujer y Hombre De Hoy"

con
Sandra Carrasquillo

Lunes, martes y jueves
a las 4:00PM

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

Se parte del Programa!
321-331-6506

Esta famosa esteticista puertorriqueña, tiene el empuje de todas las mujeres latinas que no se dejan vencer a pesar de las adversidades. Por el contrario, las convierte en una oportunidad.

“ Soy feliz porque mi familia me apoya”

Luego de estudiar cosmetología, y de recorrer un gran camino en temas de cuidado del cabello, Gloria Rosado llegó a Orlando, al lado de su bebé y su marido, en busca de mejores oportunidades; y desde hace 27 años abrió Gloria Hair Salon, el cual se ha convertido en todo un hito, pues es el único salón de belleza puertorriqueño en la ciudad, con esa antigüedad y trayectoria.

Y aun cuando ofrece una gama de servicios enfocados en belleza y bienestar, su especialidad es el cuidado del cabello, incluyendo cortes y técnicas de color. En todo este tiempo, ha visto desfilar por sus instalaciones a grandes personalidades de la farándula latina; trabajó por diez años, prestando sus servicios a las modelos, novias y quinceañeras del show Minerva's Bridal y fue ganadora del premio Paoli como salón del año.

Su energía es increíble, nunca para y siempre tiene nuevos proyectos en mente. “Hice cápsulas de belleza en un programa llamado Para ti con Gloria, participé como oradora en seminarios de superación y, por siete temporadas, presenté un segmento de belleza del programa de Telemundo Elisabeth en tu Agenda”, nos cuenta, agradecida con la vida, pero sobre todo con su equipo de trabajo, su esposo, hijos y nietos, que como ella mismo lo afirma: “le siguen el ritmo y la apoyan.”

LO QUE VIENE

Después de tantos años asesorando a sus clientes con dudas sobre el cuidado del cabello, hoy es parte del equipo CQT Internacional, compañía española que lanzó al mercado unos revolucionarios productos de belleza integral capilar, bajo el lema “tu pelo respira, dale oxígeno”.

“Nosotros nos preocupamos mucho por vestir bien, tener un buen corte y color, pero nos hacemos tratamientos artificiales que no entran al bulbo del cabello, y no le estamos dando lo que verdaderamente necesita. Es necesario, oxigenarlo, darle proteínas y vitaminas, mantenerlo equilibrado” explica.

Esta nueva línea de productos, basados en la oxigenoterapia, cuenta con una molécula funcional que actúa como la hemoglobina, capturando oxígeno. Cuando llega al interior de la epidermis, libera el oxígeno y estimula la producción de colágeno natural.

“Esta es mi nueva meta, estaré asesorando a todos los profesionales de la cosmetología, para que conozcan sobre este nuevo concepto y plan de trabajo”.

Gloria Rosado



Por Teresita Aponte-Naranjo

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

I Vestir su hogar... ¡si! esa es la razón por la cual debe escoger y comprar con certeza las cortinas que reflejen sus ideas, la inspiren, le ayuden a ganar más o menos luz en sus ambientes, logren un poco de distinción y hasta generen una tendencia.

En este artículo, le ayudaremos a alcanzar ese mágico estilo, le mostraremos lo último en colores, telas, tejidos, estampados, bordados, drapeados para cada ventana de su casa.

Las cortinas no sólo son un elemento decorativo, si no que además contribuyen significativamente a mejorar el ambiente de nuestro hogar y por consiguiente nuestra calidad de vida; nos ayudan a mantener nuestra privacidad en el interior y a controlar la luz que entra. Estas son algunas de las razones por las cuales debemos seleccionarlas con especial cuidado.

¿Cómo elegir las cortinas perfectas?



Cortinas tracionales



Cortinas tradicionales



Cortinas Estampado

¿Cómo elegir unas buenas cortinas?

Para una excelente elección, es importante tener claro la función que queremos que cumplan nuestras cortinas, por ejemplo: Que filtren la luz solar, oculten nuestro cuarto del exterior, logren un efecto de amplitud, reduzcan la habitación o la ventana o simplemente sean decorativas.

Una vez establecido el objetivo, ya estamos en condiciones de decir el tipo de cortina y tela a utilizar. Para habitaciones en las que ingresa poca luz, es conveniente usar telas ligeras y translúcidas, que permitan una iluminación, pero que también resguarden nuestra muy preciada intimidad.

Por el contrario, si tiene en su casa habitaciones que están permanentemente expuestas a muchas horas de sol directo, es necesario utilizar telas más gruesas y densas que bloqueen la luz del sol y que además nos aporten cierto aislamiento de la temperatura exterior. Las telas conocidas como "blackout" continúan siendo la alternativa más saludable y rentable, para nuestro beneficio y el de nuestros muebles.

Si lo que se busca es sólo un elemento decorativo, debe considerar un sin número de factores como: el estilo de la habitación, el color de los muebles, de las paredes y la forma y tamaño de las ventanas. Esto es vital, ya que existen una variedad casi infinita de formas, medidas, estilos y colores de ventanas; así como de tipos de cortinas y precios que se ajustan a las necesidades propias de cada vivienda.

Tips a tener en cuenta:

1 Los estampados
Evite mezclarlos, éstos producen un efecto sobre cargado. Si el tapizado de los muebles es estampado, las cortinas deben ser lisas y viceversa. En algunos casos, un estampado básico a rayas o en cuadros puede funcionar.

2 Los colores
Para conseguir una armonía, para las grandes ventanas como las del salón principal, puede utilizar combinaciones en telas opacas y oscuras, con otras finas en tonos muy claros. Los colores oscuros, dan la sensación de que las habitaciones son más pequeñas y los claros de amplitud.

3 Los tipos
Se refiere al sistema para abrir y cerrarlas. En cuanto al tipo de estructura, los rieles convencionales son los más adecuados cuando el espacio entre el techo y la ventana es reducido, ya que ocupan menos espacio. Así mismo, las cortinas romanas o venecianas, se pliegan verticalmente proporcionando espacio alrededor de la ventana y aportando así, una gran sensación de sencillez y calidez.



Memories Forever
Momentos Especiales

Dilia Castillo - Fotógrafa

Bodas • Modelaje • Quinceañeros • Eventos Sociales • Baby Shower

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

DANY MOON

Una nueva promesa musical

Con tan sólo 16 años de edad, Dany Moon decidió seguir los pasos de su padre, el cantante y compositor Daniel Luna, con el reciente lanzamiento de la divertida canción **El Besito Chachichurris 2**.

Nació en Monterrey, y desde los nueve años reside en los Estados Unidos con su familia, quien lo apoya incondicionalmente en esta aventura musical.


El Besito Cachichurris 2, es el primer tema con el que Dany Moon se da a conocer. Se trata de una divertida canción, de la autoría de su padre, la cual hace 18 años ocupó los primeros lugares en las listas de popularidad de diferentes emisoras de radio en México y otros países latinos. Esta pegajosa canción, formó parte del sound track de la película Babel, cuyos protagonistas fueron Brad Pitt y Gael García Bernal, bajo la dirección del ganador del Oscar a mejor director, Alejandro González Iñárritu.

"Me apasiona la música, el canto y el teatro. Desde muy pequeño, realizaba videos y jugaba con mis primos a que yo era el productor. Me encanta entretener a la gente." Nos cuenta este joven artista quien se destaca por sacar adelante todo lo que se propone.

"IncurSIONÉ en el mundo de la música, cuando era muy pequeño. Mi papá tenía unas escuelas de música y yo lo acompañaba. Allí empecé a estudiar diferentes instrumentos: piano, guitarra, batería y ukelele, así como canto".

Con este nuevo concepto, espera superar el éxito de la versión original, y divertir a las nuevas generaciones. El video de la canción, se grabó en Miami y Monterrey y fue dirigido por Angel Méndez, de Titan Film; en él participaron talentosos jóvenes influenciadores en redes sociales.

Dany Moon, actualmente cursa grado 11. Su principal objetivo es terminar sus estudios y grabar nuevos temas entre movidos y románticos. No hay duda que su éxito será total.

 @danymoonoficial



“787”

La nueva Canción de Ivy Queen

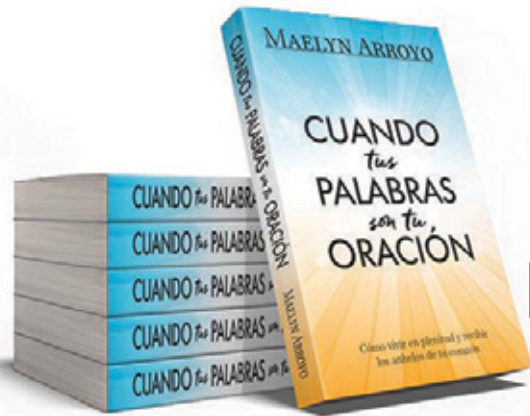
Conozca el nuevo sencillo de la Reina del Género Urbano, Ivy Queen “787”. Se trata de una canción, donde utiliza frases o estribillos legendarios de reggaeton, pero desde la perspectiva de la mujer. Es un homenaje a varios artistas del género urbano, quienes han

contribuido al éxito de esta industria musical. El detrás de cámaras del video “787” se grabó en Barcelona.

Esta cantante y compositora puertorriqueña, ha sido una de las figuras más fuertes del género urbano, durante más de 20 años. Su camino al estrellato comenzó cuando tenía 18 años, y desde entonces, ha marcado un espacio para que su voz sea escuchada con canciones que condenan la violencia contra las mujeres.

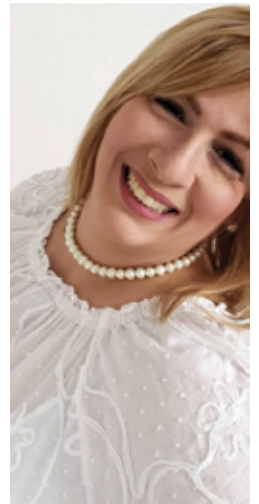
“Quiero Bailar”, “Que Lloren” y “Cuéntale” se han convertido en himnos para toda una generación de jóvenes que encontraron un ídolo en la intrépida artista. Ivy ha sido distinguida con varios Latin Billboard Awards, un Premio Lo Nuestro en la categoría Álbum Urbano del Año, un honor especial en los Premios Juventud (Premio Diva), tres nominaciones al Latin GRAMMY® y múltiples premios BMI por sus icónicos éxitos.





Maelyn Arroyo se estrena como autora con el libro **Cuando Tus Palabras son su Oración**

Cuando Tus Palabras Son Tu Oración', es un poderoso libro con una Inyección de Fe, en el cual Maelyn Arroyo, comparte sus estrategias de fe que a lo largo de su vida ha podido experimentar. Arroyo debuta como autora, luego de presentar el libro en la librería Pura Vida Books en Orlando, y se prepara para viajar a Miami y compartir con la prensa internacional los milagros que ha experimentado al vivir a plenitud del Espíritu Santo, experiencia plasmada en el libro.



DIANA FUENTES lanza su álbum *"Libre"*

Se trata del tercer álbum de la cantante y compositora cubana, junto con el sencillo y el video que dan título al disco. El nuevo material se encuentra disponible en las principales plataformas de música digital a través de Sony Music Latin.

"Libre" habla sobre la necesidad de pasar a una nueva etapa de la vida, aunque esto implique un adiós. Como ya es sello de la artista, su nuevo disco trae una interesante amalgama musical, donde se fusionan la música tradicional y popular de Cuba con los ritmos contemporáneos y modernos.

"Literalmente fue un periodo en que pasé

absolutamente de todo, y me dí cuenta que lo que sucedía en ese momento tenía un propósito, que era hacerme sentir una mujer, una persona libre, que es lo que soy hoy" dice Diana.

El álbum, producido por el ganador de Grammy y Grammy Latino Eduardo Cabra, presenta además colaboraciones con importantes artistas de la escena musical latinoamericana, como el brasileño Seu Jorge y el dominicano Vicente García, así como la participación de importantes músicos y arreglistas legendarios como el saxo-fonista cubano César López.

"CARIÑO" Un Musical Lleno de Pasión



Después de ser parte de una gran producción de Hollywood, múltiples proyectos televisivos y posicionarse su primer sencillo "Quizás" en varias listas de Spotify y Apple, la también actriz, Jeimy Osorio, ahora lanza su segundo sencillo promocional "Cariño", una apuesta que celebra con ritmos afrocaribeños y nos dota de autenticidad con una impecable combinación flamenca y moderna.

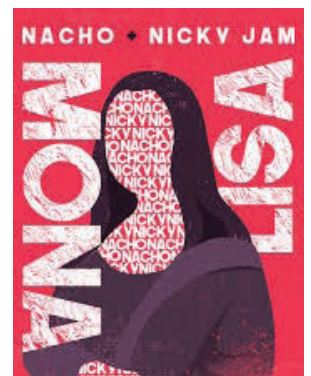
Esta producción transporta con su percusión y lo pone a bailar donde sea. El amor y las conexiones que se entrelazan cuando es verdadero, son los protagonistas. "Representa esa unión entre dos personas que se aman incondicionalmente, esa sensación de telepatía que se desarrolla con ese ser".

El cantautor y productor venezolano, estrena su nuevo sencillo, "Mona Lisa" con la participación del Ganador de dos Latin GRAMMY, Nicky Jam. Nacho ha puesto a bailar al mundo entero al ritmo de su música, superando los 3 billones de streams en su carrera como solista.

En el video se ven a Nacho y a Nicky Jam bailando cada uno con una chica, mientras entonan el coro, "Yo soy Leonardo, y tu Mona Lisa", en lo que sería un "tras cámara" durante la grabación del video.

"Mona Lisa" fue escrita por Miguel Mendoza Donatti (NACHO), Nick Rivera Caminero (NICKY JAM), Juan Medina, Christian Moreno, Wilmo Belisario, Erasmo Huerta, Pablo C. Fuentes, y co-producida por Saga White Black y Wilmo Belisario. El video, grabado en la ciudad de Miami, fue dirigido por Mike Ho, quien ha trabajado con Nicki Minaj ("Hard White") y Cardi B ("Ring"), y producido por Leslie Terrero.

NACHO estrena su nuevo sencillo **"MONA LISA"**, junto a NICKY JAM





RECONOCIMIENTO AL COMPROMISO

El ministerio Casa de Adoración El Pescador reconoció la labor que realiza la Dra. Adamar González con los más necesitados, otorgándole el certificado de ordenación como Misionera de la Salud.



FIBROFIT STUDIO EN DAVENPORT

La Dra. Yaris Bonet inauguró recientemente su oficina de Davenport donde ofrece planes holísticos para estudiantes nuevos y avanzados. Todos los programas están enfocados en el bienestar emocional, mental y físico de cada uno.

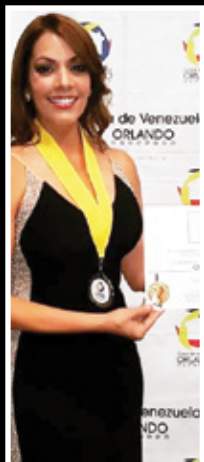


GOLDEN CLINIC ABRE PUERTA EN HUNTERS CREEK

Las Dra. Ileana Aponte junto a su esposo, el químico Héctor Nieves inauguraron recientemente su oficina en el Sur de Orlando donde ofrecen servicios de medicina primaria y los innovadores tratamientos de sueros preparados individualmente para la necesidad de cada paciente.

RECONOCIMIENTO A CECILIA FIGUEROA

Unidos por Ecuador reconoció la trayectoria periodística de nuestra amiga, Cecilia Figueroa. También destacaron su labor y compromiso con la comunidad latina de la Florida Central. ¡En hora buena!



RECONOCIMIENTO DE LA CASA DE VENEZUELA

La organización local Casa de Venezuela y el Sr William Diaz rindió homenaje a latinos que han ayudado y respaldado la causa de Venezuela en nuestra ciudad.



PUERTO RICO CHAMBER OF COMMERCE OF CENTRAL FLORIDA JURAMENTA GRUPO DE EMPRESARIOS

La PRCCCFL juramentó a su nueva junta directiva del Orlando Leads Group, grupo de empresarios locales que respaldan y ayudan al profesional y al comerciante en la Florida Central.



JURAMENTACIÓN CÁMARA DE COMERCIO DE MUJERES

La Cámara de Comercio de Mujeres realizó su juramentación en el Staybridge Suites Hotel. La nueva junta está compuesta por Gladys Casteleiro como Presidenta, VP Nancy Acevedo, Sec. Carmen Rivera, Tesorera Comisionada Maribel Cordero, Vice Tesorera Monse Vargas, Embajadoras : Sylvette Santos, Karen Díaz, Dr. Marietza Grigg, Lina Rivera, Directora Actividades Milagros Caballero.



Enlace Dr. Axel Vargas & Maura

Con una emotiva ceremonia en Nativity Catholic Church de Lake Mary, el Dr. Axel Vargas y las Sra. Maura de Vargas renovaron sus votos con la bendición cristiana luego de 32 años de matrimonio civil. La elegante recepción se llevó a cabo en Timacuan Country Clubhouse en Lake Mary. Felicidades a esta hermosa y muy querida pareja.

Iren Spa LLC & ISpine PLLC
Presents



Domingo
08.25.19

Tickets:

Celebrando nuestro
14 Aniversario

Regular:
\$25 Por Adelantado
\$30 En La Puerta

Puertas abren: 4:00pm
Show Start: 5pm

3ra Fila Enumerada
\$40.00

Vestimenta:
Cocktail Elegante

Segunda Fila VIP
\$95.00 (SOLD-OUT)

Viste Para Impresional
en la Alfombra Roja

Primera Fila VIP
\$195.00 (SOLD-OUT)

Estacionamiento Gratis

Florida Hotel & Conference Center
1500 Sand lake Road. Orlando,
FL 32809

Tickets a la venta en:
www.mkt.com/dyb-2019

Dedicado a Todas Las Sobrevivientes De Cancer y Apoyando DYB Foundation



9 Diseñadores de Modas y Fashionistas
75 Modelos - 20 Bailarines - Entretenimiento en Vivo.

Informacion: 407.965.9009



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