

tu revista

muji



11^{VO} AÑOS
ANIVERSARIO

GRATIS
| Edición #48

Lo último y lo clásico para la **celulitis**

Moda que marcan la pauta en el **2020**

Proteja su **corazón** del **estrés crónico**

Enfermedades Cardiovasculares...
Primera causa de **muerte en la mujer**

La importancia de **la higiene oral**

Nuestros hijos y los medios sociales

Luciano D'Alessandro

Estoy abierto al universo

AJ

PRODUCTION EVENTS

Professional Event Services



Hablamos Español



Services

Event Planning, Decoration, Floral, Photography, Video, MakeUp, Hair, DJ, Cake, Entertainment, Venues, etc

We are a Full Production Company

PHONE 407-719-3311

2621 E. South St. Orlando FL 32803
www.AJProductionEvents.com

CQT
—
INTERNATIONAL

¿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.

O₂

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

PRESIDENTE

Jackie D. Méndez

jdmendez@turevistamujer.com

EDITORA

Marcela Pinzón

mpinzon@turevistamujer.com

PRODUCCIÓN

DIRECTORA CREATIVO

Mariselle Butler

mbutler@turevistamujer.com

GERENTE DE DISTRIBUCIÓN

Samuel Ramírez

SERVICIO AL CLIENTE

Sofía Victoria Snyder

ssnyder@turevistamujer.com

IMPRESIÓN

Communicate 360

COLABORADORA ORLANDO VIVE

Dilia Castillo

Fotógrafa

FOTO DE PORTADA

LUCIANO D' ALESSANDRO

Fotógrafo: GABRIEL CARVAJAL

Tu Revista Mujer es una producción de



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

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



@mujerturevista



TuRevistaMujer



MujerTuRevista



Mensaje de la

Editora

Nuestra primera edición del 2020 de Tu Revista Mujer, quiso hacer un homenaje a esas personas que saben que el éxito no se encuentra, -como se dice coloquialmente-, a la vuelta de la esquina, y que el triunfo fácil no existe. Es el caso del actor venezolano Luciano D'alejandro, quien se estrenó recientemente en la nueva novela de Telemundo, Operación Pacífico, como esposo egoísta, machista, mujeriego y manipulador, pero tierno y amoroso con sus hijos. Una dualidad, que con ese físico dejará boquiabiertas a más de una.

Y como febrero fue el mes de la prevención de enfermedades del corazón y condiciones cardiovasculares, nuestros expertos invitados compartieron con nosotros algunas de las enfermedades más comunes que se relacionan con esta condición. Entérese sobre cómo prevenirlas, diagnosticarlas y tratarlas.

Este órgano es tan vital en el ser humano, que desde los inicios de la humanidad es el centro de la existencia. No es casualidad que, lo relacionemos con sentimientos como el amor y la pasión. Y si es así, ¿Porqué no lo cuidamos?, no me refiero solo a la parte médica, sino a todo lo que conlleva esta palabra desde su significado romántico, cuidar nuestro corazón significa también darnos la importancia que merecemos, consentirnos y darnos gusto. De esto también hablaremos más adelante.

No quisiera dejar pasar esta oportunidad para felicitar a todas las mujeres, pues marzo es nuestro mes. Estas felicitaciones van más allá del simple hecho de ser mujer. Es una palmadita en la espalda, porque somos unas guerreras: Trabajadoras, mamás, esposas, amigas, confidentes... la lista es interminable. Pero hay otras palabras que para mí, lo encierran todo: EMPRENDEDORAS. Creativas, fuertes e invencibles.

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

www.accountingfirmcpa.com

SERVICIOS

- Servicios de Contabilidad
- Servicios de Nómina
- Estados Financieros

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



Alba

PREFIERO SENTIRME FANTÁSTICA.

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

[ChooseOrlandoHealth.com/Saludesvida](https://www.ChooseOrlandoHealth.com/Saludesvida)

ORLANDO
HEALTH®

Heart Institute

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

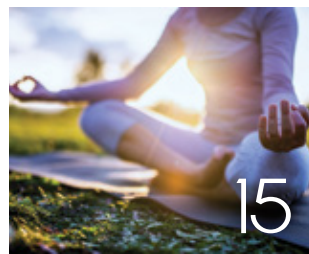
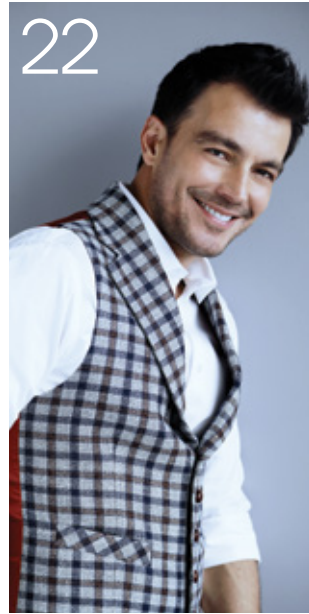
Gerente de Oficina:
Debbie Franks



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: Mujer a Mujer

9 El Amor de una Mujer

12 Lo último y clásico para eliminar la celulitis

Conozca Su Cuerpo:

15 Proteja a su corazón del estrés crónico

20 La importancia del higiene oral

Nuestro Hijos:

21 Nuestros hijos y los medios sociales

En Portada: **22 Luciano D Alessandro** Estoy abierto al Universo

Transfórmese

28 Tips para tu nuevo negocio en el 2020

A Donde Ir: **29** Anguila

En Perfil: **31** Lorena y Luis

Decorando su Hogar:

32 Decoración para el Verano 2020



Enfermedades con **Cara de Mujer**

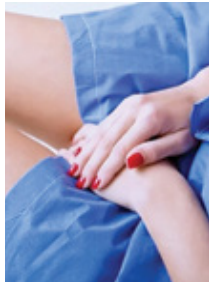
¿Si hombres y mujeres compartimos el mismo ambiente y condiciones de vida, porqué existen enfermedades exclusivas al sexo femenino?



Por Marcela Pinzón

Debido a la anatomía de la mujer y a su capacidad reproductiva, el género femenino tiene enfermedades exclusivas y otras que, aun cuando las padecen ambos sexos, son más comunes en ellas. Los expertos señalan que se debe a factores hormonales.

Exclusivas de Ellas



Barbolinitis

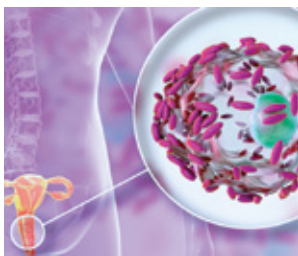
Suele aparecer en mujeres jóvenes y consiste en la inflamación de las glándulas genitales que tienen como función segregar líquido para lubricar la vagina. Generalmente se produce por un tumor o porque el conducto donde pasa este líquido se obstruye.

Para detectarla es necesario visitar al ginecólogo, quien realiza una exploración física. Para solucionarlo generalmente se ordenan medicamentos o de ser necesario se realiza un drenaje del mismo.

Amenorrea

Es la enfermedad donde el periodo menstrual deja de llegar por seis meses a causa de anomalías genitales u hormonales. Para su diagnóstico se realizan diferentes pruebas como la de embarazo, determinación de TSH y prolactina, test de GnRH, entre otros.

El tratamiento depende de la paciente, edad y la causa de la enfermedad.



Vaginitis

El 90% de las mujeres lo padece en alguna etapa de su vida, es normal que aparezca en la infancia y adolescencia, ocurre cuando se inflama la pared mucosa de la vagina. Las causas varían, comúnmente se deben a alergias, infecciones o problemas hormonales.

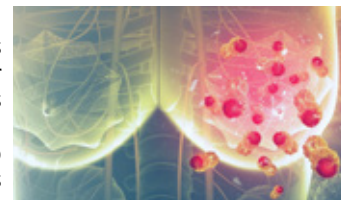
Para detectarla es necesario ir al ginecólogo, quien realiza pruebas de exudado vaginal y citología de Papanicolaou. Se ordena tratamiento con medicinas.

Las más comunes en ellas

Cáncer de mama

Una de cada ocho mujeres lo contrae. Consiste en un tumor maligno que surge por factores genéticos, edad, primer embarazo, antecedentes patológicos o menopausia. Por lo general es asintomático pero se puede detectar por un bulto que aparece en los senos. Es necesario acudir al médico cuando se vean alteraciones en pezones y areola. Se diagnostica a través de la mamografía.

La solución es una cirugía, cuando el caso está avanzando, primero es necesario una quimioterapia para reducir su tamaño y poder proceder a la intervención quirúrgica.



Esclerosis múltiple

Enfermedad del sistema nervioso. Las mujeres la sufren tres veces más que los hombres, afectando el cerebro y la médula espinal. En la mayoría de los casos no tienen mayor consecuencias, pero puede llegar a ocasionar la pérdida de capacidad de escribir, caminar o hablar.

Actualmente no hay una cura para esta enfermedad, pero existen medicamentos y tratamientos para hacerla más llevadera y controlar los síntomas.

Anemia

Suele aparecer entre mujeres menores de 50 años y se debe a la falta de hierro entre la etapa de la pubertad y la menopausia. Si esta enfermedad no es tratada a tiempo, puede causar otras patologías como dolores de cabeza, cansancio, angustia, entre otras.





Depresión y ansiedad

Según la OMS, el 26% de las mujeres sufre de depresión, frente al 12% de los hombres. Esta enfermedad puede generarse a cualquier edad debido a los cambios hormonales, herencia y factores biológicos.

Para tratarla, es necesario que la persona reconozca su condición, para luego buscar ayuda profesional.



Varices

Ocurre a causa de una función venosa deficiente, cuando una o más venas se dilatan. Los síntomas más comunes son pesadez, dolor e hinchazón en las piernas. Son fáciles de diagnosticar porque se pueden detectar a simple vista, aunque se usa una ecografía de Doppler y otras pruebas como la flebografía para diagnosticar con certeza.

Para el tratamiento, existe medicinas que alivian los síntomas y para erradicarlas por completo, es necesario hacer un procedimiento quirúrgico.



Tiroides

El género femenino tiene ocho veces más la probabilidad de sufrir este trastorno que los hombres. La afección en la tiroides puede provocar problemas con el periodo menstrual y el embarazo, en ocasiones se confunden los síntomas con la menopausia. Es necesario visitar al médico para detectar su patología y el tratamiento a seguir.

Migrañas

Una de cuatro mujeres sufre de migraña en algún momento de su vida, debido a cambios hormonales, estrés u otros factores externos. Por lo general es una enfermedad que no se diagnostica ni es necesario algún tipo de tratamiento, eso sí, es importante visitar al médico cuando el dolor ya es intenso, presenta fiebre, empeora al toser o aparece después de los 50 años de edad.



Según la Organización Mundial de la Salud

1. A diario mueren 830 mujeres en el mundo debido a enfermedades prevenibles en el embarazo y parto.
2. Las mujeres tienen mayor probabilidad de vivir más años que los hombres.
3. Los problemas cardiovasculares son los causantes de la mayoría de muertes de mujeres.
4. Las personas que tienen más VIH en el mundo son mujeres entre los 15 a 24 años.
5. Las mujeres víctimas de abuso sexual o físico, tienen mayor probabilidad de padecer de problemas de salud mental y abortos.

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.dr santiagoobgyn.com

3078 Dyer Blvd. Kissimmee, FL 34741

Rubén Santiago MD, FACOG
Ginecólogo y Obstetra



Suplemento De Mujer a Mujer



El Amor de una Mujer

Por: Vionette Pietri

Directora de la
Fundación Baila Corazón.
Tel. 321.276.1906



Hace un tiempo, me regalaron el libro de Isabel Allende titulado "Inés del alma mía".

La autora realizó una exhaustiva investigación sobre la verdadera historia de la protagonista de su obra, es impresionante conocer cómo una sola mujer puede revolucionar al mundo con su sabiduría, coraje y valentía.

Inés, de profesión costurera, fue parte esencial de la conquista de Chile por parte de los españoles. Allende deja claro, cómo el amor de una mujer fue determinante en la conquista de un imperio. De igual manera, nosotras, las mujeres, desde nuestra vida cotidiana también podemos conquistarlo todo. Desde el amor de un hombre, hasta los sueños que anhelamos alcanzar.

Afortunadamente las mujeres tenemos una gran capacidad de amar y de sobrevivir, porque la vida que a la mayoría nos toca vivir, no es fácil. Lo triste, es cuando olvidamos sentir por nosotras mismas ese amor que somos capaces de sentir por otros. Eso sucede cuando tenemos la pareja equivocada, pero seguimos ahí sufriendo, cuando no luchamos por nuestros sueños y nos conformamos con poco, cuando no sacamos

tiempo para mimarnos y disfrutar nuestra feminidad. En nuestra agenda está el juego de pelota del nene, las clases de danza de la nena, Llevar a mami al médico, ordenar la casa y cocinar entre otras actividades, pero **¿te has puesto a pensar qué haces por ti?** Esta vida es una sola y no debemos dejar de amarnos ni por un segundo.

El amor propio de una mujer consiste en sacar tiempo para cuidarse, ponerse en forma, leer un buen libro, comprarse lo que tanto desea, estudiar, superarse, terminar una relación nociva, decir no cuando así lo sienta, comenzar una nueva vida. En eso consiste el amor de una mujer, en respetarse a sí misma como la joya valiosa que es.

¿Te has cuestionado si estás disfrutando el amor de la maravillosa mujer que eres, o si simplemente vas dejando que la vida pase por ti? Retoma tu vida, planifica eventos para ti y tus amigas, haz una cita con tu hermana, con tu pareja, con quien quieras, pero no olvides tu cita más importante: contigo misma.

La autora es conferencista internacional y Directora de la Fundación Baila Corazón. Visita www.latinasempowerment.com

PREPARACIONES PARA TI

AnazaHealth® es una farmacia compuesta de servicio completo en todo el país, con una farmacia tradicional (503A) y un centro de subcontratación (503B) registrado por la FDA. Proporcionamos preparaciones específicas para cada paciente y para uso en el consultorio que no están disponibles comercialmente para Estética, Tratamiento Anti-Edad, Hormonas, Salud de Hombres y Mujeres, Mesoterapia, Urología, Vitaminas Inyectables, Control de Peso y mucho más.

Mencione Tu Revista Mujer cuando llame a la farmacia

AnazaHealth®

Corporation | Create. Heal. Live.®

anazahealth.com
800-995-4363



GlucoFirm™ +D3

Metformina HCL, Resveratrol, Vitamina D3 Crema Tópica



PlenishIV™

Cóctel de Nutrientes
Sin receta para uso en consultorio



PhytoTress™
Soluciones personalizadas para receta, para el cuidado del cabello



INYECCIÓN DE COMPLEJO B

Sin receta para uso en consultorio



IBUTAMOREN (MK-677) CÁPSULAS



INYECCIÓN B-NAD Y TABLETAS SUBLINGUALES



INYECCIÓN DE L-CARNITINA

Sin receta para uso en consultorio



PROGESTERONE Cápsulas y Tableta Sublinguales



SOLUCIONES PARA LA DISFUNCIÓN ERÉCTIL



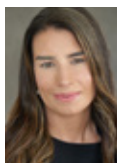
INYECCIÓN DE ÁCIDO ASCÓRBICO PF No de Maíz

Disclaimer: the headings and descriptions contained within this document are general headings describing formulas, products and services offered by AnazaHealth Corporation. These general headings are not intended and should not be interpreted to make recommendations or claims regarding the use, efficacy or safety of products, formulas and/or services listed herein. Only a doctor or other appropriately licensed health care professional, as a learned intermediary, can determine if a formula, product or service described herein is appropriate for a patient.

AnazaHealth®, Create, Heal, Live®, and the Compass are registered trademarks of AnazaHealth Corporation, © 2019. All Rights Reserved. AC9-101719



Suplemento De Mujer a Mujer



Por Lina M. Vargas, M.D.

Cirujana Cardiovascular

Para más información llame al 407.612.7738

Insuficiencia Venosa

Su diagnóstico y tratamientos

La insuficiencia venosa es una condición en la cual hay un aumento de presión en las venas de las piernas, debido a la falla de las válvulas que normalmente favorecen un flujo adecuado, en contra de la gravedad. Esta condición es mas común en mujeres, pacientes con historia familiar, múltiples embarazos, obesidad, historia de trombosis venosa y en personas que permanecen sentadas o paradas por periodos prolongados.

Los síntomas incluyen edema e inflamación de las piernas y tobillos, sensación de dolor y pesadez, venas varicosas, cambios de coloración de la piel y ulceración.

Diagnostico

La historia clínica y evaluación física generalmente son suficientes para detectar la enfermedad, pero un ultrasonido vascular es necesario para confirmar el diagnóstico y establecer la localización y severidad del reflujo.

¿Cómo tratarla?

El diagnóstico y tratamiento tempranos son esenciales para prevenir consecuencias irreversibles. El plan incluye estrategias conservadoras, y sólo se consideran otros procedimientos, si el tratamiento falla o en casos avanzados.

Medidas conservativas:

- Medias de compresión
- Ejercicio
- Elevación de las piernas
- Pérdida de peso
- Evitar estar sentado o parado por periodos de tiempo prolongados.

En caso de que un procedimiento sea necesario existen alternativas según el tamaño de las venas y la indicación.

Insuficiencia venosa:

- **Ablación con láser o radiofrecuencia:** las venas son lesionadas por medio de rayos láser u ondas sonoras de alta frecuencia.
- **Ablación con Polidocanol:** las venas son lesionadas con la inyección de este medicamento aprobado por la FDA bajo visualización por ultrasonido.

Várices y arañas Vasculares:

- **Microflebotomía ambulatoria:** las varices son removidas a través de incisiones minúsculas que no requieren puntos y se realiza en la oficina con anestesia local.
- **Escleroterapia:** Consiste en la administración de Polidocanol por medio de inyecciones muy pequeñas directamente en los vasos afectados.
- **Laser:** Es un tratamiento superficial que no requiere inyecciones ni medicamentos.

Debido a su amplio entrenamiento en condiciones vasculares, consultar con un cirujano vascular es esencial para poder discutir todas las opciones de manejo según cada caso. Hoy en día existen muchos "centros vasculares" en los que sólo ofrecen algunas de las opciones, que pueden no ser ideales en ciertos casos.



CONDICIONES VASCULARES:

- Insuficiencia venosa crónica
- Várices y telangiectasias
- Trombosis venosa profunda y obstrucción venosa crónica
- Creación y mantenimiento de accesos para diálisis
- Aneurismas
- Enfermedad arterial periférica y de carotida

TRATAMIENTOS CON LASER PARA:

- Lesiones vasculares y manchas solares
- Depilación
- Rejuvenecimiento facial
- Acné, cicatrices, arrugas

The Vascular Experts Florida ofrece atención personalizada y de excelencia a sus pacientes usando tecnologías de vanguardia para el diagnóstico y tratamiento quirúrgico y endovascular de condiciones vasculares y cosméticas en la comodidad de nuestra nueva oficina. Los pacientes son nuestra prioridad y por ellos trabajamos incansablemente.




Dra. Lina M. Vargas Abello
Cirujana Vascular

Board Certified Vascular Surgeon
Fellow del American College of Surgeons

<https://tveflorida.com>

407.612.7738 13528 Summerport Village Pkwy
Windermere, FL 34786



Anticonceptivos de Emergencia

Se utilizan para evitar un embarazo, después de haber tenido relaciones sexuales sin protección o ningún método anticonceptivo anterior.



Por Ricardo López, MD, FACOG

Ginecólogo Obstetra
PHYSICIAN ASSOCIATES,
ORLANDO HEALTH
Para consultas puede llamar
al 407.381.7336



Existen dos tipos: El dispositivo intrauterino de cobre y las píldoras anticonceptivas de emergencia. Estos métodos deben ser utilizados, si la mujer olvidó tomarse la pastilla anticonceptiva, el preservativo se rompe, o no cuenta con algún método de contracepción al momento del coito. Estos no son abortivos, impiden que un embarazo se produzca y no funcionan si el embarazo ya es una realidad.

Diferentes Presentaciones

El dispositivo intrauterino de cobre, debe colocarse hasta un máximo de 5 días después del coito. Mientras que existen tres tipos de píldoras:

Progesterina - Esta hormona impide o posterga la ovulación, previniendo así un embarazo. Para mayores resultados, debe consumirse dentro

de los tres días posteriores a una relación sin protección. Está disponible sin receta medica.

Ulipristal - Impide o posterga la ovulación. Debe ingerirse hasta cinco días después del coito sin protección. Es más eficaz que la progesterina y se vende únicamente con receta medica.

Píldoras anticonceptivas combinadas- Contienen estrógenos y progestinas combinadas. En este caso, se utilizan en dosis mayores a las normales. Deben de consumirse dentro de un máximo de cinco días después de haber tenido sexo sin protección. Están disponibles con receta medica.

Sus posibles efectos secundarios incluyen dolor de cabeza, nausea y vómitos, dolor en los senos, mareos y fatiga.

Para mas información sobre los anticonceptivos de emergencia consulte con su ginecólogo/obstetra.

Recurso: Congreso Americano de Ginecólogos y Obstetras.



RICARDO J. LÓPEZ, M.D., F.A.C.O.G. Obstetricia, Ginecología e Infertilidad

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



Ricardo J. López MD, FACOG

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

ORLANDO HEALTH

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

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

Lo último y clásicos para eliminar la celulitis

Por Marcela Pinzón

La aborrecida celulitis, es causada por células grasas que se expanden en la hipodermis, la capa más profunda de la piel, impidiendo que los líquidos circulen con normalidad.

Lo último

Para deshacerse de este problema los centros estéticos y expertos en el tema han desarrollado diferentes técnicas, permitiéndole lucir piernas y glúteos envidiables:

T-Shape:

Tiene como fin drenar y movilizar los líquidos que producen la celulitis, además, reduce medidas y elimina grasa localizada en zonas del cuerpo. En el proceso se combina masaje subdérmico, láser frío lipolítico y radiofrecuencia.

Cellfina:

En solo una sesión obtienes resultados para tres años. Consiste en una tecnología donde unas microagujas pinchan las zonas afectadas con el fin de crear un efecto vacío y eliminar la piel de naranja. El dolor es leve y se usa anestesia local para minimizar la molestia del paciente.

Ondas de choque:

El objetivo de este tratamientos es reactivar el metabolismo celular mediante ondas acústicas radiales. Es necesario hacerse mínimo cinco sesiones con el fin de eliminarla completamente, depende de la cantidad que tenga en la zona a tratar.

Vacumterapia:

Consiste en sesiones de masajes aspirativos, con el fin de estimular la circulación sanguínea, oxigenación, eliminar toxinas y edema en el cuerpo. De igual forma mejora notablemente la apariencia de la piel.

Presoterapia:

En el procedimiento se realiza un drenaje linfático, mediante unas botas que se le colocan al paciente cubriendo las piernas y glúteos y las cuales presionan para lograr tonificar los músculos, reducir la celulitis y pérdida de peso.

Intralipoterapia:

Tratamiento no invasivo, conocido comúnmente como la lipoescultura sin cirugía elimina los cúmulos de grasa en la zona afectada, mediante inyecciones compuestas de ácido desoxicólico Aqualex.

Los 3 tipos

Localizada: Es la más fuerte y difícil de eliminar, la piel se vuelve más rígida produciendo dolor, ya que aumenta la sensibilidad cutánea. generalmente se origina en el abdomen, espalda, brazos, tobillos muslos y debajo de las axilas.

Blanda: Su rasgo principal es la flacidez, dando el aspecto a la famosa piel de naranja. Por lo general aparece en glúteos y muslos, y su principal causa es el sedentarismo.

Edematosa: La padecen los pacientes con problemas circulatorios y linfáticos, la piel luce con protuberancias y acolchada, y debido a que ésta se dilata también se producen estrías.

90%

de las mujeres padecemos de esta alteración estética.

Lo peor es que empieza a aparecer desde la adolescencia, debido a que las hormonas femeninas generan mayor retención de líquidos y grasa.

Consejos caseros

Gracias a los avances tecnológicos, en la actualidad, existen diferentes tratamientos estéticos para eliminar la tan odiada celulitis. Las formas más tradicionales y naturales son:

- Masaje con café la zona afectada, la concentración de cafeína ayuda a estimular la piel y la lubrica.
- Durante aproximadamente 10 minutos realice movimientos circulares con miel sobre la celulitis, de esta forma aumenta la circulación.
- Exfolie la piel con una mezcla de papaya y azúcar morena.
- En la zona afectada frote un cepillo de cerdas naturales haciendo masajes, con esto elimina las células muertas.
- Aplique vinagre de manzana en la parte que tenga celulitis, ayuda a evitar que se genere más.

Alimentación anticelulitis

Para eliminar la celulitis es necesario tener una buena alimentación, debido a que una dieta mala puede generar que el metabolismo de las grasas no sea el adecuado, ocasionando acrecentar la celulitis en el cuerpo. Se deben elegir alimentos que produzcan efecto anti-inflamatorio, algunos de los que debe agregar en el plan alimentario son:

- Agua
- Frutas que contengan Vitamina C: Kiwi y naranja.
- Jengibre.
- Semillas.
- Carnes blancas.

- Gelatina.
- Alimentos que tengan mucha fibra.
- Fuertes en Omega 3, por ejemplo: atún y sardina.
- Legumbres.
- Infusiones de hierbas como de diente de león o té verde.

Del mismo modo es necesario evitar comida que esté procesada, tenga mucha azúcar, grasa de calidad mala como embutidos, paquetes, dulces, gaseosas salsas procesadas, entre otros.



Por Jorge Uribe, MD

Cardiólogo
ORLANDO HEALTH
HEART INSTITUTE
CARDIOLOGY GROUP
Para más información
comuníquese al
tel. 321.841.6444

Enfermedad Cardiovascular

PRIMERA CAUSA DE MUERTE EN LA MUJER



Conociendo los síntomas

Síntomas de derrame cerebral: Dificultad repentina para hablar o entender, entumecimiento o debilidad de una extremidad o un lado del cuerpo, dolor de cabeza intenso o pérdida del equilibrio y coordinación.

Síntomas de ataque cardíaco: Opresión o dolor en el centro del pecho que se puede irradiar a los brazos, cuello y mandíbula, espalda o estómago. En las mujeres es frecuente que presenten además o junto con el dolor, dificultad para respirar, mareo, desmayo o dolor abdominal.

Prevenir la mejor medicina

Las mujeres deben visitar a su médico regularmente para que éste controle su peso, su presión arterial y realice pruebas de rutina para evaluar los niveles de colesterol y descartar o tratar la diabetes, en especial durante el embarazo, y así evitar complicaciones para ellas y el bebé. Además, el médico puede darle recomendaciones e instrucciones para mejorar su estilo de vida, aumentar la actividad física, disminuir el consumo de alcohol, asesoría para dejar de fumar y mejorar la alimentación con dietas como la mediterránea, bajas en grasa, sal, carbohidratos y carnes rojas, haciendo énfasis en la ingesta de vegetales, frutas, carnes blancas, pescado y frutos secos como las almendras.

La AHA tiene guías de manejo y campañas informativas como Go Red Por Tu Corazón donde puedes encontrar recomendaciones de nutrición, ejercicio, estilo de vida y evaluación del riesgo. Para más información recomiendo la página web <https://www.goredforwomen.org/portucorazon/>

Las mujeres están muy pendientes de las campañas de salud para prevenir y diagnosticar los tipos de cáncer, pero según el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), 56% de ellas, desconocen que la primera causa de muerte es la cardiovascular. En el año 2017 fallecieron 299,578 mujeres debido a este problema, es decir una de cada cinco.

El término "Enfermedad Cardiovascular" describe en general, las afecciones del corazón y los vasos sanguíneos, por tanto, el infarto del miocardio no es la única condición cardiovascular. La hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, enfermedad vascular periférica y enfermedad cerebrovascular, comúnmente llamada derrame cerebral, también están en la lista. Éstas, en su mayoría, se deben al endurecimiento de las arterias y a la aterosclerosis, la cual es una acumulación de grasa que forma placas que se adhieren a las paredes de las arterias.

La hipertensión arterial, un enemigo silencioso

Se debe a un aumento de la presión que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias. Las personas pueden padecer de hipertensión por años sin saberlo, pero con el tiempo ésta afecta diferentes órganos como el cerebro, el corazón y los riñones, entre otros.

La insuficiencia (falla) cardíaca es cuan-

do el corazón es incapaz de recibir y bombear la sangre a todo el cuerpo, causando retención de líquido en los pulmones, abdomen y edema en las extremidades. La enfermedad vascular periférica es la acumulación de placa en las arterias que suministran sangre a las extremidades y a los demás órganos del cuerpo. Al causar obstrucción del flujo sanguíneo, existe una pobre distribución de nutrientes y oxígeno a los tejidos, los cuales, debido al sufrimiento, entran en disfunción, un ejemplo es la insuficiencia renal. En el caso de las extremidades, causa la formación de úlceras o dolor que limita el caminar (claudicación intermitente).

La enfermedad cardiovascular es consecuencia de factores genéticos, una inadecuada alimentación y estilo de vida, sobrepeso, tabaquismo, sedentarismo y otras condiciones como la diabetes y el hipercolesterolemia que afectan a ambos sexos. Existen factores de riesgo específicos de la mujer como la hipertensión gestacional y la preclamsia, la diabetes gestacional, el síndrome de ovario poli quístico. Algunas enfermedades autoinmunes que son más frecuentes en las mujeres, son el lupus o la artritis reumatoide.

El uso de métodos anticonceptivos o la terapia hormonal para la menopausia con estrogénos y progestágenos, están asociados a un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, en especial los derrames cerebrales.

Amando a nuestro corazón de forma natural



Por Adamar González, MD

Doctora en Medicina General
Creadora del Programa de
Salud y Nutrición
Health Revolutions MD.
321.310.6648

Desde la antigua historia, se conoce al corazón como el órgano más importante del ser humano. Se pensaba que además de ser el centro de todo sentimiento, era la base de la inteligencia. Siempre se ha relacionado con las grandes pasiones de todos los tiempos. Hoy ya conocemos que, al igual que otros órganos vitales, el corazón trabaja 24 horas y es el responsable de transportar el oxígeno, los nutrientes y muchas otras sustancias vitales a cada espacio de nuestro cuerpo. Por eso, es tan importante mantener una buena salud, evitando condiciones cardiovasculares.

Febrero es el mes de la prevención de enfermedades del corazón y condiciones cardiovasculares, y como es parte trascendental de nuestro cuerpo, requiere de un cuidado especial que incluye una buena nutrición y cambios en nuestro estilos de vida que nos llenen de salud y amor.

Las condiciones relacionadas con el corazón, siguen siendo una de las primeras causas de muerte en los Estados Unidos, especialmente en nuestra comunidad hispana. Los infartos, enfermedades como la hipertensión, derrames cerebrales vasculares y embolias pulmonares,

son condiciones silenciosas que se desarrollan de forma crónica, pero pueden manifestarse de manera súbita con efectos mortales.

ALIMÉNTENSE SALUDABLEMENTE

Para prevenir este tipo de enfermedades, debemos añadir a nuestra dieta alimentos sanos y adoptar cambios en nuestro estilo de vida que nos ayuden a mejorar la circulación, evitando que las arterias y venas se ocluyan y disminuya el oxígeno en nuestro cuerpo.

Nuestro corazón depende, en gran parte, de una fuente nutricional para lograr una función óptima. Alimentos como las frutas frescas, vegetales verdes, proteínas magras, así como pescado y aceite de oliva extra virgen proporcionan los antioxidantes necesarios que promueven una buena circulación y un buen metabolismo. Además, podemos añadir grasas buenas y minerales esenciales para una contracción muscular efectiva que genere la fuerza necesaria para transportar la sangre; la actividad física también refuerza la circulación y proporciona el oxígeno necesario, no solo para el corazón, sino para las piernas y pies.

CUIDE SU PARTE EMOCIONAL

Mantener los niveles de estrés y tensión controlados, ayudan a evitar el aumento de hormonas como el cortisol que desbalancean nuestro metabolismo y disminuyen la función del corazón y los riñones. Los alimentos procesados con alto contenido de sal, azúcar y grasas saturadas, aceleran una degeneración progresiva y crónica de todo el sistema cardiovascular, que es la precursora de los infartos al corazón y derrames cerebrales, además de complicar otras condiciones crónicas como la diabetes y enfermedades neurológicas.

Por eso cuando hablemos del corazón, no sólo nos referimos a un símbolo de amor universal, sino a uno de los órganos que lleva la función vital de ayudar a la sangre a suministrar la alimentación a nuestras células, mantener nuestro metabolismo, proteger nuestro cuerpo de las enfermedades y llevar oxígeno a cada órgano y tejido. Es necesario empezar a consentirlo mucho más y demostrarle que el verdadero amor comienza cuidando nuestro cuerpo para disfrutar de una vida plena.

Si desea conocer cómo la nutrición puede ayudarlo a mejorar su salud, evitando enfermedades crónicas, conozca el primer programa de Transformación en Salud de Health Revolutions MD, con una base clínica nutricional e integral que ayuda al paciente a mejorar su condición, a bajar de peso y a crear ese bienestar general, a través de una buena nutrición y cambios en estilo de vida.

Comuníquese al 321.310.6648 o HealthrevolutionsMD.Com para sacar su cita y comenzar a vivir una vida con propósito y a otro nivel.

A.J. Production Events Presenta

"Un Rincón de España"
Raquel Jacon En Concierto

Domingo: 04/19/20

Trinity Preparatory School Of Florida Theater
5700 Trinity Prep Lane, Winter park, FL 32792
Puertas abren: 3pm - Show Comienza: 4pm En Punto.

Boletos/Donacion:
Regular: \$30 Adelantado \$35 En La Puerta
3ra Fila: \$45 * 2da Fila: \$55 * 1ra Fila: \$75
Boletos: Eventbrite.com &
407.965.9009 - 407.928.9203

Baillarinas de Flamenco, Cantantes,
Poetas, Músicos & Mas...

Una Porción de los Ingresos será donado a
DYB Foundation Cancer Survivors

Logos de patrocinadores: mujer, AJ, DYB FOUNDATION, RUSSIAN BALLET ORLANDO, La Prensa, Lucymar, ANGEL LAW FIRM, Mas.

Auspicios Disponibles

Proteja su corazón del estrés crónico



Por Dr. Hector Lozano
Cardiólogo de AdventHealth



El estrés de la vida diaria nos afecta a todos: tráfico en la hora pico, un niño enfermo, una factura inesperada, una fecha de entrega inminente. Este tipo de desafíos puede hacerle sentir ansioso, agotado o nervioso. Afortunadamente, por lo general son preocupaciones a corto plazo.

Pero el estrés debido a problemas serios de los que no puede escapar, como la seguridad de su familia, su estado migratorio o la situación en su país de origen, puede afectar su salud. Un estudio de 2019 encontró que la preocupación por la deportación está relacionada con un mayor riesgo de presión arterial alta y enfermedades cardiovasculares.

Entonces, *¿cómo se mantiene físicamente saludable cuando tiene una lucha emocional?* Aquí hay algunas formas de lidiar con el estrés y la ansiedad, y proteger su corazón para el bienestar a largo plazo.

Cómo manejar el estrés

- 1 Salga al aire libre.** El aire fresco puede ayudarlo a encontrar la perspectiva. Camine alrededor de la cuadra (el ejercicio también es excelente para la salud cardiovascular). Mire las estrellas. Sienta la brisa e intente librarse de cualquier pensamiento que le genere angustia.
- 2 Lleve un diario.** Ponga sus preocupaciones en papel. Comprométase a escribir incluso durante unos minutos cada día para expresar sus sentimientos. Puede mantener su diario completamente privado o elegir dejar que un ser querido lea y hable sobre sus ansiedades.
- 3 Practique la respiración profunda.** Intente respirar "4-7-8" la próxima vez que se sienta estresado. Comience exhalando completamente por la boca. Luego inhale por la nariz mientras cuenta mentalmente hasta cuatro. Después contenga la respiración mientras cuenta hasta siete. Finalmente, exhale completamente por la boca contando hasta ocho.
- 4 Hable con su médico o terapeuta.** Toda su salud (cuerpo, mente y espíritu) es importante. Comuníquese con su médico de atención primaria si necesita un referido a un psicólogo o psiquiatra para una evaluación de estrés mental. Su médico también puede ayudarlo a controlar los efectos físicos del estrés.
- 5 Pase tiempo con familiares y amigos.** El aislamiento puede empeorar el estrés y la depresión. Conectarse con otros nos recuerda que somos importantes, tenemos apoyo y nos aman. Además, los amigos y la familia siempre saben cómo hacernos sonreír.
- 6 Intente descansar un poco.** Asegúrese de dormir más de 7 horas por noche. Si puede, tome una siesta de 30 minutos a la mitad del día para recargar. Además de reducir los niveles de estrés, dormir lo suficiente puede ayudar a mejorar la función física y cognitiva.

No tenga miedo de pedir ayuda

Es normal sentir estrés, pero cuando se vuelve abrumador o insoportable, puede ser difícil para el corazón y la mente. Rodéese de amigos y seres queridos positivos y comuníquese con su proveedor de AdventHealth para obtener apoyo de salud integral. Para más información visite, AyudaParaElCorazon.com





Uso de... **SULFORAFEN** y **3 D CARBINOL** para detener el **Cáncer**



Por Dr. Titus Venessa, PHD, MDSC.

Investigador Médico Científico y Nutraceútico
Para más información sobre cómo
obtener estos suplementos, llamar al
1- 800- 944-5549

Los científicos se han dedicado a investigar esta nueva alternativa médica para prevenir y tratar el cáncer. MD Anderson, Yanyan Li y su equipo de investigadores de la universidad de Michigan Cancer Research Center y de la universidad del Estado de Ohio, condujeron un estudio sobre los componentes moleculares de los vegetales crucíferos como el brócoli, los repollos de bruselas, la coliflor, el kale y la mostaza.

Los Doctores Yuesheng Zhang MD, y Li Tang, MD, del Departamento de Prevención de Cáncer y Control del Roswell Park Cancer Institute de Búfalo (New York), realizaron un estudio sobre el uso del Sulforafen y 3D carbinol provenientes del brócoli. Su principal ingrediente es el isothiocyanates, que detiene la actividad cancerosa. Los investigadores pudieron detener el cáncer en un 87 % en cuatro semanas.

Así mismo, un equipo de Médicos oncólogos del MD Anderson Cancer Center, usaron inyecciones de Sulforafen y 3D Carbinol por cuatro semanas, logrando reducir los tumores del cáncer del seno en un 85%. El uso de Sulforafen y 3D carbinol disminuyeron las células cancerosas llamadas aldehído de deshidrogenasa, eliminando así las células madres del cáncer. De este modo, descubrieron que se podía prevenir, tratar y eliminar.

Los investigadores reportaron que la quimioterapia y la radioterapia redujo el cáncer apenas en un 35%, una cifra lejana a lo que había logrado el Sulforafen.

La Universidad de Michigan Cáncer Center y la Universidad de Ohio,

“

Permítanme presentarles una nueva alternativa médica probada, sobre el uso de componentes moleculares provenientes de los vegetales crucíferos como el brócoli, col de bruselas y mostaza, llamada Sulforafen y 3D carbinol.”

continuaron con la investigación, y concluyeron que, el sulforafen y el 3D carbinol contenían altas cantidades de un componente molecular que bloquea el crecimiento de las células cancerosas del seno en la mujer. Los estudios también reportaron resultados muy significativos en otros tipos de cánceres como el de colon, próstata y endometrio.

Determinaron que el sulforafen y el 3d carbinol detienen la migración y la invasión de células cancerosas que contenían unas proteínas llamadas E-cadherin, α , β , and γ catenin, BRCA1 (92, 93), receptoras de quimiocinas.

Otro de estos centros médicos del cáncer es el OHSU Knight Cáncer Institute, de la universidad de Ohio, conducido por los doctores Wayne D. Kuni y Joan E. Kuni Foundation, quienes reportaron muy significativos resultados en el tratamiento del adenocarcinoma de la próstata.

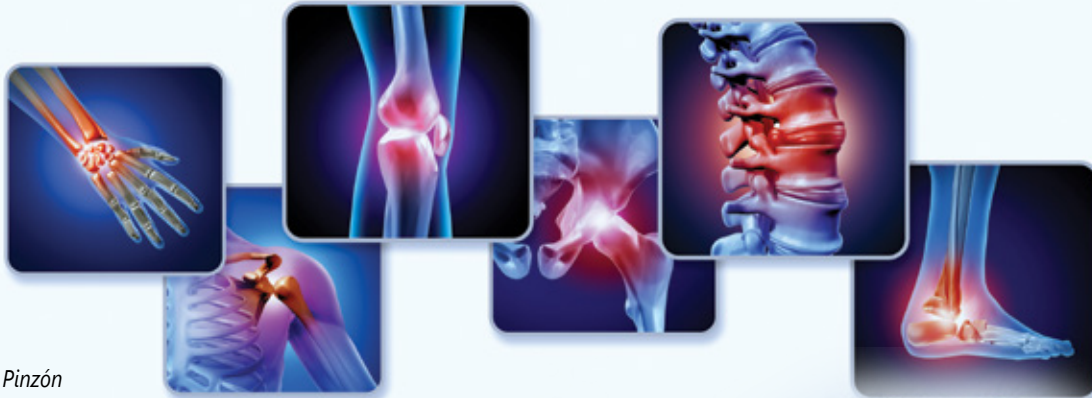
La buena noticia es que hoy tenemos disponible en los Health Foods Forever Young estos extractos moleculares de Sulforafen y 3D Carbinol, en capsulas. Les recomiendo consumirlos diariamente como la mejor alternativa médica para prevenir o tratar esta enfermedad.

Referencias:

1. Zhang Y, Talalay P, Cho CG, Posner GH. A major inducer of anticarcinogenic protective enzymes from broccoli: isolation and elucidation of structure. Proc Natl Acad Sci U S A 1992; 89:2399-403.
2. Fimognari C, Hrelia P. Sulforaphane as a promising molecule for fighting cancer. Mutat Res 2007;635:90-104.
3. Myzak MC, Dashwood R H. Chemoprotection by sulforaphane: keep one eye beyond Keap1. Cancer Letter 2006;233:208-18.
4. Zhang Y. Cancer chemoprevention with sulforaphane, a dietary isothiocyanate. In: Bao Y, Fenwick G R, editors. Phytochemicals in health and disease. New York: Marcel Dekker, 2004. p121- 41.
5. Juge N, Mithen R F, Traka M. Molecular basis for chemo preventive-by sulforaphane: a comprehensive review. Cell Molecular Life Sciences 2007;64:1105-27.
6. Gamet-Payrastra L. Signaling pathways and intracellular targets of sulforaphane mediating cell cycle arrest and apoptosis. Current Cancer Drug Targets 2006;6:135-45.

Fibromialgia

síntomas y causas



Por Marcela Pinzón

Se caracteriza principalmente por dolor muscular, fatiga y rigidez en todo el cuerpo. En algunas personas es frecuente que no se detecte la causa por la que se produjo esta alteración en el organismo; en otras, la Fibromialgia empieza después de un accidente o cuando se tiene alguna enfermedad como lupus, eritematoso o artritis.

Según la Fundación Española de Reumatología, la padecen entre el 2% y el 6% de la población, siendo las mujeres las más propensas, los individuos de edad mediana o aquellos con algún familiar con la enfermedad.

¿En qué momento debo ir al médico?

Cuando presente dolor y rigidez en todo el cuerpo, fatiga y cansancio, depresión y ansiedad, dolor de cabeza, problemas de concentración, intestino irritable, insomnio, dolor del rostro o adormecimiento de pies y manos.

¿Cómo detectarlo?

No existe un análisis clínico que

determine exactamente si la persona sufre de Fibromialgia. Para confirmarlo, muchas veces se debe recurrir a varios profesionales de la salud, pues sus principales síntomas son comunes en otras afecciones y es necesario descartar otras causas antes de hacer un diagnóstico. A esto le llama "diagnóstico diferencial".

Realizar un examen físico, solicitar pruebas como radiografías o análisis de sangre para descartar otras afecciones, considerar antecedentes de dolor general que dura más de 3 meses y la cantidad de partes del cuerpo en la que presentó dolor en la última semana, pueden dar algunas pistas.

¿Qué tratamiento existe?

Para combatir, hacer menos dolorosa y reducir los síntomas, el paciente debe hacer cambios en su cotidianidad, como tomar medicamentos, adoptar un estilo de vida saludable y realizar terapias. Algunas personas complementan el tratamiento con medicina alternativa, para obtener mejores resultados.



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

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

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

Hay más:

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

Cuando sus pacientes necesitan más, llame a VITAS.

800.723.3233 • VITAS.com



Más personal. Más servicios.
Más experiencia.

VITAS®
Healthcare
SINCE 1980

La importancia de la higiene Oral



Por Gloria Bocachica

Periodontitis se define como la inflamación de los tejidos que rodean al diente (encía, membrana periodontal y hueso). Es provocada por una infección bacteriana, la cual ha sido asociada con múltiples condiciones médicas.

La falta de cepillado y uso de hilo dental adecuado, ocasiona la acumulación de placa dental alrededor de los dientes, la cual se calcifica, formando sarro. Al ser poroso, la bacteria se establece, infectando las encías y el hueso, provocando inflamación en la encía y posterior pérdida del hueso. Las bacterias además pueden invadir la sangre, hasta llegar a otras partes del cuerpo dañando, las válvulas cardiacas.

Es conocido que las enfermedades cardiovasculares son la causa número uno de muerte en mujeres, cada minuto fallece una a causa de esta enfermedad. Se asocia, además, con daño a las células del cerebro y destrucción de las neuronas (estudio de la universidad noruega de Berge) y posiblemente Alzheimer, según un artículo publicado en "Science Advances".

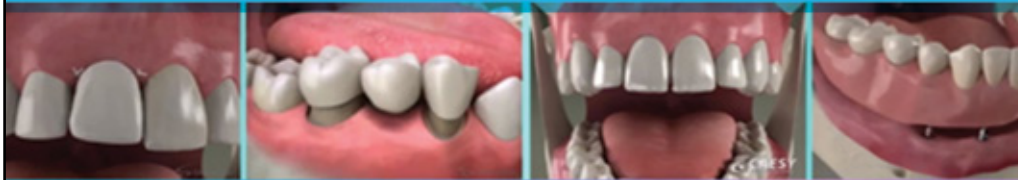
Debido a los cambios hormonales, algunas mujeres pueden notar sangrado gingival antes del periodo menstrual así como durante el embarazo. Estudios han relacionado los partos prematuro y niños de bajo peso al nacer con la condición.

La diabetes, contribuye altamente a la presencia de la enfermedad periodontal. El alto contenido de azúcar en la sangre afecta la respuesta de las células que combaten las infecciones, y por consiguiente aumenta el riesgo en la encías, lo que es cuatro veces más común en las mujeres que en los hombres.

No tratar la enfermedad periodontal puede provocar dolor y la pérdida de dientes. Su especialista podrá darle recomendaciones de tratamiento.

La mejor prevención es cepillar correctamente nuestros dientes, utilizar el hilo dental así como visitar al dentista por lo menos dos veces al año.

CORONAS • IMPLANTES • BRACES • VENEERS



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



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

Examen, Radiografías, Limpieza

PRECIO REGULAR

~~\$300~~

SOLO \$49

*Sujeto a aprobación de crédito. Ciertas Restricciones



AHORA ABIERTO LOS SABADOS

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

321.972.8312

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



Por Santiago Martínez, MD

Alergista certificado por el Colegio Americano de Alergias e Inmunología.

Para citas llamar al 407.203.2301

¿Qué sabe sobre la Rinitis alérgica?

Si estornuda con frecuencia, su nariz muestra secreción, está congestionada, siente molestia con picazón en la nariz, ojos, garganta o paladar, sus oídos están tapados, siente que su sentido del olfato o del sabor han disminuido, o tiene dolor de cabeza en las áreas de los senos para nasales, probablemente padezca de rinitis alérgica.

Esta condición es conocida como “fiebre del heno” y afecta a más del 15% de la población, incluyendo adultos y niños.

Tipos de rinitis

La rinitis alérgica estacional suele ocurrir durante la primavera, verano o principios del otoño y es usualmente causada por sensibilidad al polen de los árboles, granos o hierbas y/o a las esporas de moho que se encuentran en el aire.

Otras personas pueden experimentar síntomas todo el año, esta condición se conoce como rinitis alérgica perenne, la cual es generalmente ocasionada por sensibilidad al polvo, los ácaros, la caspa de los animales y/o a las esporas de mohos. Las alergias alimentarias están consideradas como una causa controversial de síntomas nasales perennes.

¿Qué causa el estornudo, la picazón de los ojos y otros síntomas?

Cuando una persona sensible a las alergias inhala un alérgeno (sustancia causante de alergias), como por ejemplo el polen, su sistema inmunológico reacciona anormalmente. El alérgeno estimula las células que se encuentran en las membranas nasales, provocando la liberación de histamina y otras sustancias químicas. La histamina dilata los pequeños vasos sanguíneos de la nariz y

el fluido se extravasa hacia los tejidos circundantes, causando secreciones nasales, lagrimeo, picazón, edematización y otros síntomas alérgicos.

Algunas complicaciones de la rinitis alérgica incluyen infecciones de oído, sinusitis, dolor de garganta recurrente, tos, dolor de cabeza, cansancio, irritabilidad, patrón de sueño alterado y pobre rendimiento. Incluso, cierto porcentaje puede llegar a presentar asma.

Su diagnóstico

Su alergista puede iniciar el proceso tomando una historia clínica detallada, buscando pistas en su estilo de vida que ayuden a concretar las causas de sus síntomas. Se le preguntará acerca del medio ambiente en que vive, sus hábitos alimenticios, historia médica familiar, si tiene mascotas y la frecuencia y severidad de sus síntomas. Es posible que requiera realizarse ciertas pruebas de alergia, la más común es la cutánea, donde se introduce en la piel pequeñas cantidades de alérgenos.

Aprenda como tratarla

Una vez su alergista ha establecido el diagnóstico, se hacen las siguientes recomendaciones:

- Medidas de control ambiental utilizando filtros HEPA para limpiar el aire en el interior de la casa de partículas de polen y moho y caspa de animales.
- El uso de coberturas hipo alérgica para

las almohadas y el colchón pueden servir para disminuir la exposición a los ácaros en el polvo doméstico.

- El aire exterior alcanza la saturación de polen y moho más alta entre las 5:00 a.m. y las 10:00 a.m., por lo cual se recomienda limitar las actividades al aire libre a temprana hora de la mañana.
- Utilizar mascarillas cuando se realizan acciones de jardinería como cortar la grama o limpiar las hojas. Tomar medicamentos apropiados previos a estas actividades.

Inmunoterapia o “vacunas de alergias”

Éstas pueden ser recomendadas a personas que no responden bien al tratamiento con medicamentos, experimentan efectos secundarios o la exposición a los alérgenos es inevitable. La inmunoterapia no cura las alergias, pero puede ser efectiva en controlar los síntomas disminuyéndolos de forma significativa.

Las inyecciones o vacunas de alergias se administran usualmente en intervalos variables por un periodo que oscila entre tres a cinco años.

Existen muchas formas de tratar las alergias según la frecuencia, severidad, duración de los síntomas y el grado de sensibilidad de cada persona.

El Alcoholismo ¿Una enfermedad Crónica?

La Organización Mundial de la Salud reportó en 2014, que el consumo de alcohol es un factor determinante en más de 200 enfermedades, en especial cáncer, cirrosis y lesiones sufridas en accidentes. Anualmente 88,000 personas mueren por causas relacionadas al alcohol en los Estados Unidos.

Un estudio reciente del "American Medical Association, Psychiatry" reveló que, el consumo en exceso de alcohol ha aumentado de forma preocupante, y que los desórdenes ocasionados, han incrementado un 35% en hombres y un 84% en las mujeres, datos que causan gran inquietud.

Un test para responder honestamente

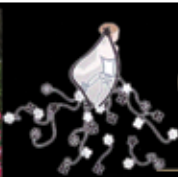
Alcohólicos Anónimos, es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo. Esta organización sugiere responder honestamente las siguientes preguntas al que crea tener problemas:

1. ¿Ha tratado alguna vez de dejar de beber durante una semana o más, sin haber podido cumplir el plazo?
2. ¿Le fastidian los consejos de otras personas en cuanto a su forma de beber y le gustaría que dejaran de entrometerse en sus asuntos?
3. ¿Ha cambiado de una clase de bebida a otra con el objeto de evitar emborracharse?
4. ¿Se ha tenido que tomar algún trago al levantarse por la mañana durante el pasado año?
5. ¿Tiene envidia de las personas que pueden beber sin meterse en líos?
6. ¿Ha tenido algún problema relacionado con la bebida durante el pasado año?
7. ¿Su forma de beber ha causado dificultades en casa?
8. ¿Trata usted de conseguir tragos "extras" en las fiestas, por temor de no tener suficiente?
9. ¿Persiste usted en decir que puede dejar de beber en el momento que quiera, a pesar de que sigue emborrachándose cuando no quiere?
10. ¿Ha faltado a su trabajo o a la escuela a causa de la bebida?
11. ¿Ha tenido "lagunas mentales"?
12. ¿Ha pensado que llevaría una vida mejor si no bebiera?

Si Respondió positivamente a cuatro o más preguntas, es probable que tenga un problema con el alcohol. Si cree que necesita ayuda, no dude en comunicarse con el siguiente número (407) 240-1181

El alcoholismo es una enfermedad crónica e incurable según lo ha reconocido la Organización Mundial de La Salud, y hoy día no hay lugar a dudas sobre este hecho.

Alcohólicos Anónimos
Comité de Información
al Público Distrito 33
Área 14, Florida



Memories Forever

Momentos Especiales

Dilia Castillo - Fotógrafa

Bodas • Modelaje • Quinceañeros • Eventos Sociales • Baby Shower

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

Social Media

¿Cómo conectar a nuestros hijos con su uso apropiado?



Por Denise Serafín, MD
Pediatra
Windemere Pediatrics
Tel. 407.297.0080

Como padres, tenemos la responsabilidad de enseñar y orientar a nuestros hijos en cada etapa de su desarrollo. Crecer en esta era de smart phones, iPads, y social media, añade otro nivel de guía necesaria para su bienestar.

El beneficio de las redes sociales y la información cibernética no se pueden negar, nuestros hijos tienen acceso a eventos que crean conciencia y activismo, unen intereses comunes entre adolescentes, pueden colaborar con otros estudiantes con los proyectos requeridos en su escuela, se facilitan las relaciones entre familiares distantes, entre otros. Sin embargo, si no existe un balance saludable entre el mundo "online" y el real, corremos el riesgo de comprometer su salud mental, emocional y física.

Para discutir con nuestros hijos:

- 1. Dormir bien:** Los adolescentes necesitan entre 8 a 10 horas de sueño sin interrupciones. Tener su celular u otros electrónicos en su habitación a la hora de dormir interrumpe la calidad del sueño. Estos elementos, deben apagarse una hora antes de dormir. Ideal recargarlos en otro lugar de la casa, para eliminar la tentación de poder usarlos a cualquier hora de la noche.
- 2. No divulgar información personal que le pueda perjudicar:** Asegurarse que cada red social tenga los "privacy settings" limitados a personas conocidas y no con acceso al público en general.
- 3. Ser prudente al escribir/postear comentarios y fotos:** Una vez se le da "send" a un mensaje de texto, comentario en Facebook, Instagram, Twitter, fotos, entre otros, no hay manera de revocarlo permanentemente. Estos mensajes y fotos dejan "digital footprints", creando un historial que los hace vulnerables en más de una manera. Cualquier persona puede acceder a esta información y perjudicarlos a nivel escolar, a la hora de solicitar el ingreso a la universidad, conseguir "scholarships" o empleo. En lo personal, un comentario negativo puede destruir amistades y la reputación de otros.
- 4. Reconocer que no todo lo que se lee o se ve en el internet es verdad.** Hay que crear conciencia sobre la fuente de información y cuán creíble ésta puede ser. Las fotos e imágenes de personalidades son muchas veces alteradas, y éstas pueden crear sentimientos de inferioridad, desórdenes alimenticios, entre otros.
- 5. Limitar el tiempo de conexión "online" para poder reconectarse personalmente.** Uno de cada cuatro adolescentes admite estar conectado "todo el tiempo" al internet. Nuestros hijos necesitan tiempo para estudiar, dormir y descansar, ejercitarse, compartir con sus amigos y familiares fuera del internet.
- 6. Evitar distracciones:** No textear cuando están manejando en el carro, al caminar, y a la hora de hacer tareas.

Mantenga las líneas de comunicación abiertas con sus hijos, pídale que les enseñen sus apps, sígalos en sus redes sociales, vean juntos los videos que ellos buscan en YouTube, pregúnteles cuáles son sus intereses online y haga un plan para el consumo digital de su familia. Como adultos, nosotros también tenemos que ser responsables a la hora de usar nuestras redes sociales.

Fuente: "Cómo conectarse con su adolescente sobre el uso y la seguridad de los medios de comunicación", website HealthyChildren.org de la American Academy of Pediatrics.

En Portada

Luciano D' Alessandro Reyes

“Estoy
abierto al
Universo”



Foto por GABRIEL CARVAJAL

Por Marcela Pinzón

Probablemente, la primera causa del fracaso es pensar en el triunfo fácil. No siempre se llega al éxito a la primera, y esto lo tiene claro Luciano, quien después de 16 años de actuación encontró la fama con el personaje de Pablo Dominguez en La Ley del Corazón, que marcó un antes y un después en su carrera.

De pequeño, este venezolano, nunca se le pasó por la cabeza que sería actor y mucho menos, que a los 43 años fuera uno de los solteros más cotizados entre las mujeres latinas. *“Soy ingeniero de sistemas, siempre me han gustado más los números que las letras, y mientras hacía mi carrera, modelaba como hobby. En el 2000 empecé a actuar y me enamoré de esta profesión”.*

Todo empezó cuando viajó a filmar un comercial a Maracay, *“Acompañé a una amiga actriz a grabar una serie, y el productor me preguntó si estaba interesado en actuar, me hicieron las pruebas y a las dos semanas empecé a actuar en una novela. Así de sencillo, pura y simple casualidad”* nos cuenta Luciano, mientras se prepara para una sesión de fotos.

Pero como no todos los comienzos son color de rosa, se dio cuenta, como él mismo lo dice, que no era *“soplar y hacer botellas”*, tuvo que estudiar y pasar varias pruebas. Y cuando ya tenía un nombre y una trayectoria, hubo una escasez de producciones en Venezuela debido a la coyuntura política que estaba viviendo el país, lo que lo obligó a buscar otros rumbos en Colombia.

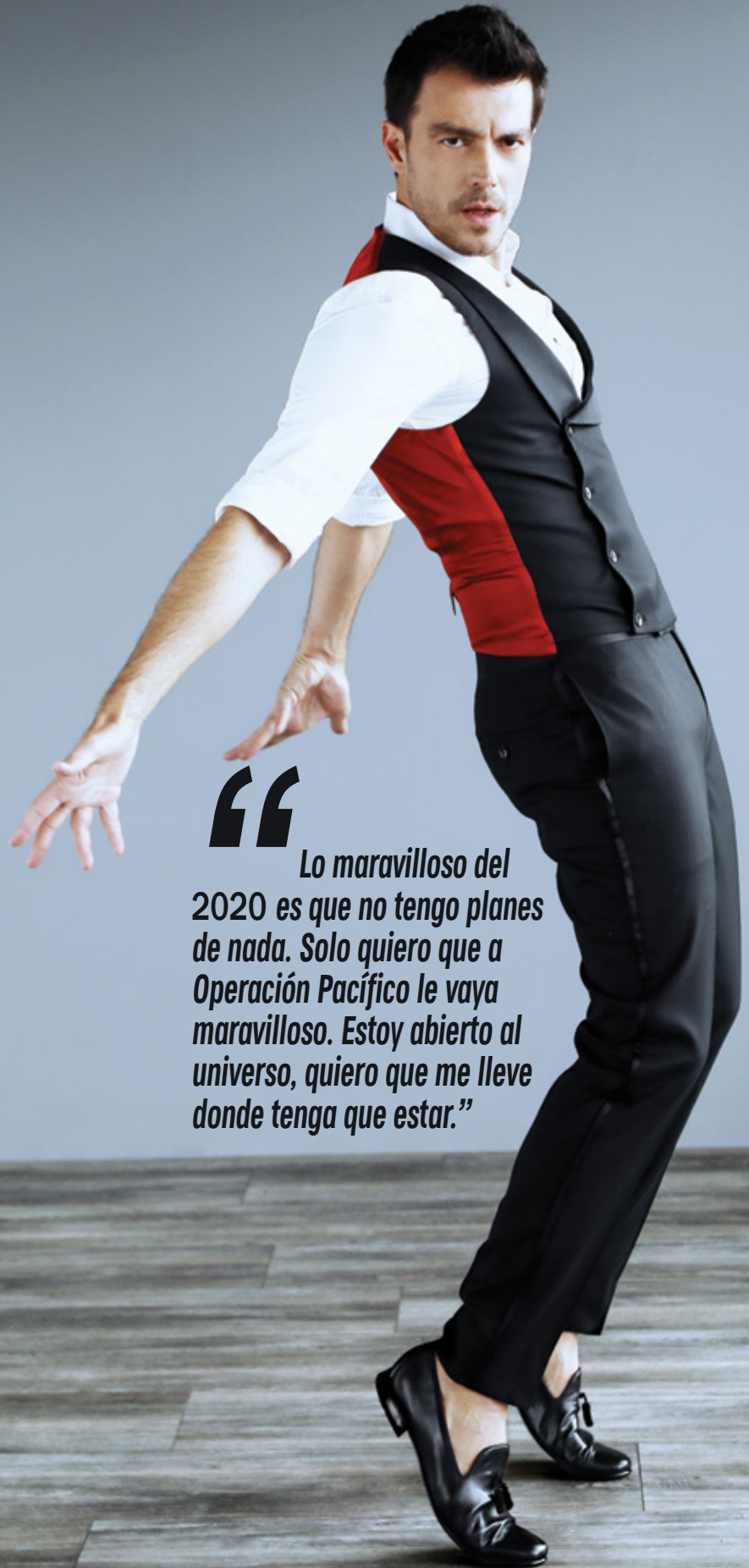
“En el 2010 empecé a grabar una novela, que a los dos meses sacaron del aire. A mí me dió muy duro, y para quitarme ese sentimiento de fracaso, regresé a Caracas, pero me quedé con la espina de que no podía dejar las cosas así”. Además del mal sabor que deja algo que no funciona, las cosas en su país empeoraban cada vez más, y en el 2014 regresó a Colombia en busca de nuevos proyectos. Fue ahí donde obtuvo el papel antagónico en la novela de Celia Cruz y se convirtió en Pablo Dominguez, el abogado que durante dos temporadas le quitó el sueño a más de una en La Ley del Corazón. *“Así empecé nuevamente, un poco temeroso, pero fue el momento en que logré internacionalizar mi carrera, asumí el riesgo, me saqué esa espina que tenía, ¡y vaya de qué manera!”* nos cuenta con orgullo.

Operación Pacífico, el nuevo estreno que promete

Operación Pacífico es la historia de Amalia, una capitana de la policía antinarcóticos que quiere acabar con el mundo del narcotráfico. Esta mujer, se esfuerza por ser buena profesional, madre y esposa. *“Mi personaje es Jorge Camacho, el marido. Amalia va a tener una batalla muy fuerte en su trabajo y yo me voy a encargar de que en su casa la lucha no termine. El tipo, aunque es un papá amoroso, es un muy mal esposo, un personaje machista, egoísta y manipulador”.* Nos cuenta Luciano, quien confiesa que se gozó cada capítulo, al esculcar ese lado oscuro que todos tenemos y casi nunca sacamos.

Continúa en la siguiente página...

www.turevistamujer.com



“**Lo maravilloso del 2020 es que no tengo planes de nada. Solo quiero que a Operación Pacífico le vaya maravilloso. Estoy abierto al universo, quiero que me lleve donde tenga que estar.”**

La mujer que lo enamora

"Me gusta una mujer que tenga sentido del humor. La mujer actual me encanta, la que es trabajadora, estudia y es activa. Esa que te invita a cenar sin motivo alguno. ¿Porqué no? Una mujer empoderada me fascina".

"Aunque ahora estoy soltero, mi vida privada casi nunca la comparto. Cuando tengo pareja trato de mantenerlo en secreto porque el día que uno lo saca al aire, todo el mundo tiene derecho a opinar. Tal vez es por eso mi fama del eterno soltero". Enfatiza dejando el misterio en el aire.

Al ser una figura pública, debe mantenerse en forma. Come saludable de lunes a viernes, pero el fin de semana disfruta de la vida y se da sus gustos. Hace ejercicio cuatro veces a la semana, y con la tranquilidad de un hombre que claramente se ve feliz dice: *"Todo debe tener un equilibrio, no creo en los extremos. Esa es mi filosofía".*



ANGUILA

... El Paraíso del Caribe

Por Marcela Pinzón

ESTA ISLA DE LAS ANTILLAS MENORES RODEADA DE ARENA BLANCA, SE UBICA DONDE EL MAR TIENE UN COLOR INDESCRIPCIÓN QUE DEJA A SUS VISITANTES DESLUMBRADOS.

Anguila es el destino más buscado por los turistas estadounidenses y europeos a la hora de ir de vacaciones. Detrás de la belleza de sus paisajes se esconde una rica historia, pues fue poblada por tribus amerindias que emigraron de América del Sur, hoy en día forma parte del territorio ultramar del Reino Unido.

A diferencia de otras Islas, Anguila es plana, con una altitud baja, razón por la cual su

vegetación es escasa. Esta carencia se compensa con sus increíbles arrecifes de coral.

El destino es internacionalmente conocido por su diversidad gastronómica, con restaurantes de talla mundial que ofrecen platos caribeños y cocina internacional. La especialidad son los mariscos, el pargo fresco y el mero con especias y salsas. Un plato muy popular para desayunar es el pescado de sal, rallado con piñonitos y cebolla.

“

Una buena época para visitar la isla, es noviembre, donde las lluvias han cesado. La moneda local es el Dólar Caribe-Este (XCD) y su idioma oficial es el inglés.”



Hospedaje y vida nocturna

Los visitantes pueden elegir dentro de los más de 1,750,000 alojamientos, que van desde una simple habitación hasta una villa de gran lujo.

Dentro de los lugares que ofrecen entretenimiento y una experiencia diferente se encuentran

- Johnno's
- Road Well Café
- Dune Preserve
- Ripples and the Red Dragon Dance Club

COLÁGENO

El reparador y rejuvenecedor del cuerpo

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

20%

DE DESCUENTO

ANTI-AGING-3

Colágeno-3
Collagen
Type I, II, III

Dr. Venessa, M.D.

CLINICALLY FORMULATED FOR
GELATIN REPAIR, AND FIGHTING
YOUNGER LOOKING SKIN.

HAPPY SECRET
COLLAGEN-5

Dr. Venessa

Programs 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

Los imperdibles

Si elige Anguila como su próximo destino, estos son algunos de los lugares que no puede dejar de visitar:

El Valle: Es la capital de la Isla, aquí se encuentran las edificaciones oficiales del lugar. Uno de los lugares más significativos, es la Iglesia de St. Gerard, la cual resalta gracias a su bella fachada de piedra y un techo semejante al casco de un buque.

Prickly Pear: Esta isla se ubica a seis millas de Anguila y se puede llegar en barco en menos de treinta minutos. Dentro del lugar puede encontrar diferentes restaurantes para todo tipo de paladar y actividades como el senderismo, snorkel, Kayak y el buceo (lo más característico de la zona), ya que aquí se encuentra una caverna submarina con rocas y tiburones para los apasionados por el mundo submarino.

Heritage Collection Museum: Es el único museo que se encuentra en Anguila y narra la historia a través de arte y piezas propias del lugar.

Island Harbour: Se encuentra al norte de Anguila y se caracteriza por ser un pueblo de pescadores, en esta zona se ubican diferentes resorts.

Shoal Bay East: Especial por su agua turquesa, uvas de playa, arrecifes y cocoteros. Un plan perfecto para quien busca relajarse en una de las arenas más limpias y blancas de la Isla. Ideal para los amantes del arte rupestre, pues se encuentra el Fountain Cavern National Park, con piezas de hace dos milenios atrás.

Festivales:

- **Moon Splash:** (marzo) Desde 1991 es el festival de música más popular de la zona. Además de ser un evento musical, ofrece una experiencia gastronómica. En sus diferentes ediciones se han presentado grandes artistas como Gregory Isaacs, Jimmy Buffett, Inner Circle y Third World.
- **Anguila Summer Festival:** (agosto) Es la feria más importante de la isla. Las personas se disfrazan y se realizan desfiles, competencias de calipso y carreras de barcas de madera.
- **Festival de Jazz Tranquility:** (Noviembre) Es un homenaje al Jazz, en el que asisten artistas regionales e internacionales.

Entrenarnos en la RESILIENCIA empresarial



Por ESTRELLA FLORES-CARRETERO
www.ieieamerica.com

Las capacidades para sobreponerse ante las adversidades y adaptarse a los cambios son necesarias en las personas y, por supuesto, también en las corporaciones. El viaje hacia el éxito empresarial no suele ser una cómoda autopista, sino un camino sinuoso, lleno de baches y desvíos sin salida.

Ser resiliente no significa olvidar el pasado y continuar como si nada; al contrario, implica analizar los fallos, aprender de los errores y buscar soluciones con determinación para afrontar el futuro.

Entrenar la resiliencia corporativa permite lograr resultados pese a los problemas que puedan generar las nuevas tecnologías, el constante cambio de los mercados, la globalización, el reto de la distribución...

Estos son, a mi modo de ver, los requisitos para que la resiliencia forme parte de la cultura corporativa:

ANTICIPACIÓN. No es posible adivinar el futuro, pero casi. Para ello es necesario permanecer atentos a los cambios sociales y observar las tendencias de los mercados; no esperar a que los clientes pidan algo para dárselo, sino ofrecérselo

antes de que ellos mismos sepan que lo quieren. Además, es preciso simular acontecimientos inesperados y diseñar respuestas ante situaciones adversas, estar alertas preguntándose: *¿qué pasaría si...?*

AGILIDAD. Todos conocemos sonados fracasos de empresas que no reaccionaron a tiempo, como Kodak, o crisis de reputación que tardaron demasiado en gestionarse. Son ejemplos que demuestran la necesidad de ser flexibles y saber cambiar de rumbo con rapidez.

ANÁLISIS. Girar el volante implica mirar al frente, sí, pero también analizar lo que dejamos atrás para aprender de los errores y no repetirlos. El pensamiento crítico debe formar parte del quehacer diario.

FORMACIÓN. La tecnología avanza vertiginosamente. Por un lado, ofrece más ventajas y funcionalidades, pero, por otro, es fuente constante de estrés. No todo el mundo puede adaptarse con las mismas capacidades ni a igual velocidad, por eso es importante contar con los canales de formación adecuados.

EMOCIONES. Las empresas resilientes están formadas por personas resilientes, que no caen en el pesimismo, que saben trabajar bajo presión, soportar el estrés, vencer el desánimo y ver oportunidades donde otros solo encuentran problemas. Los equipos resilientes no nacen, se forjan con estos materiales:

- **Confianza.** Las empresas deben trabajar para crear un clima de comunicación sincera, donde se conviva con respeto, sin permitir que nadie se sienta acosado o criticado por sus compañeros ni sus jefes, donde reine la solidaridad y el sentimiento de justicia.
- **Buenas relaciones.** Establecer lazos sólidos entre los miembros del equipo propicia el espíritu de cooperación, la empatía y el apoyo mutuo.
- **Creatividad.** Permitir que todo el mundo opine, valorar sus aportaciones y conceder autonomía para llevar a cabo los propios proyectos asegura el suministro de nuevas ideas.
- **Implicación en la toma de decisiones.** Los éxitos son de todos. Por lo mismo, si algo va mal, todos pueden sentirse responsables de los fracasos y también de buscar soluciones.

Cuando estas condiciones se dan, las crisis se convierten en oportunidad porque, como diría el poeta Horacio, *"la adversidad tiene el don de despertar talentos que en la prosperidad hubieran permanecido dormidos."*

WEST ORANGE CLINICAL ENDOCRINOLOGY RESEARCH

Centro de Investigación

Nuevo Nombre, Misma Dedicación

El Dr. Mandry anuncia el nuevo nombre de su práctica, West Orange Endocrinology. El nombre cambió pero su dedicación en el cuidado de la salud de sus pacientes es el mismo desde que comenzó su práctica en el área de Orlando hace 27 años.

Nuevos Pacientes son bienvenidos

Condiciones que atendemos:

- Diabetes
- Desórdenes de la tiroide
- Osteoporosis
- Desórdenes del metabolismo
- Desordenes de glandula adrenal y pituitaria
- Dislipidemia



Maria Freire, PA-C

José Mandry, M.D.

Pacientes podrían cualificar para estudios clínicos y recibir nuevos medicamentos sin costo.

Llame para más información y coordinar su cita

1510 Citrus Medical Ct. (407)480-4830
Ocoee, FL 34761

Se aceptan la mayoría de los planes de salud. Nuestro personal lo asistirá en coordinar su cita lo antes posible.

Primera revisión no tiene cargo. Otras revisiones son \$20 cada una y serán facturadas al paciente

www.jMANDRY.com

TIPS

para su nuevo negocio en 2020



¿Quieres empezar un negocio nuevo o invertir en uno existente? Antes de empezar, si invertirás tiempo en hacer crecer el negocio, pregúntate: *¿Este rubro verdaderamente me apasiona?* Es importante que te guste lo que vas a hacer, porque el camino al éxito siempre exigirá la milla extra, y darla cuando estás cansado, aburrido o no te gusta lo que haces, es muy difícil.

En el libro *Making a Life, Making a Living*, de Mark Albion se menciona un estudio de Srully Blotnick hecho con 1,500 graduados de negocios entre 1960 y 1989. A cada participante se les preguntó: *¿quieres ganar dinero primero y luego dedicarte a lo que te apasiona?* o, *¿quieres hacer lo que te apasiona y esperar a que eventualmente el dinero llegue?*

De las 1,500 personas, 1,245 dijeron que querían ganar dinero primero. Las otras 255 personas eligieron hacer primero lo que les apasionaba, esperando algún día llegar a tener dinero.



Por MARGARITA PASOS
<https://pasosalexito.net>



Veinte años después, había 101 millonarios en el grupo. Sin embargo, lo más impactante fue esto: de los 255 que prefirieron seguir su pasión, 100 se volvieron millonarios, o sea casi el 40% del grupo. Mientras que de las 1,245 personas que prefirieron ganar dinero primero, tan solo una llegó a ser millonaria, o sea el 0.08% del grupo.

Una vez que estás claro sobre lo que te apasiona, debes entender que el mejor momento para realizar una investigación de mercado es antes de invertir.

Una de las mejores maneras de construir un negocio es comenzar en un 'bootstrap'. Esto significa que comienzas con muy poco dinero y haces crecer el negocio con los beneficios que vas logrando, en lugar de contar con financiamiento externo o con préstamos de familiares y amigos.

Lo primero es investigar a los competidores, y preguntarte lo siguiente: *“¿Por qué alguien dejaría de comprar un producto para adquirir el mío?”*. Si ya existe algo similar en el mercado, *¿por qué alguien dejaría la comodidad y empezaría a comprar el mío, del cual no conoce nada? ¿El mío es mejor, más barato o de mejor calidad?*

¿Puedo convencer al suficiente número de clientes para permanecer en el negocio?

La segunda manera de hacer una investigación de mercado rápida es sospechar sobre el producto o negocio y ser muy cauteloso. Busca su defecto fatal, aquello que está mal y que podría costarte mucho dinero. **Es como buscar el eslabón más débil de la cadena.**

Si estás pensando entrar en el negocio de otra persona, o si alguien intenta venderte un negocio existente, asegúrate de que no haya un defecto fatal. Solo debes seguir adelante si este no existe. Averigua también por qué se vende el negocio. Muy pocas personas querrán traspasar un negocio exitoso. Por lo general, intentan deshacerse del mismo porque pierden dinero.

Una vez decidas que no hay una falla fatal, imagínate en ese negocio por los próximos veinte años. Cuando piensas a largo plazo, adoptas las mejores decisiones. Como dice Simon Sinek, *“todas las empresas saben qué hacen, pero muy pocas saben por qué lo hacen”*. Empieza con el *“por qué”*, y eso te dará las energías y la resiliencia para lograr todas tus metas.

“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





Por Lianabel Rosario
 Director & Mother Agent
 Lianabel Int'l.
 Para más información
 llame a 407.601.5108

¿Cual es su problema de Postura?

1. Mi cabeza está arriba sobre mis hombros.
2. Mis hombros están encorvados.
3. Mis hombros están muy atrás.
4. Mis hombros están muy rígidos y altos.
5. Mi pecho y busto están caídos.
6. Mi estomago está hacia afuera.
7. Mis caderas están muy afuera.
8. Rodilla bloqueada caminando a un lado u otro.
9. Los dedos de mis pies, están apuntando haciaafuera.
10. Mis pies están apuntando hacia adentro.
11. No tengo mi cuerpo balanceado
12. Camino muy pesado.
13. Miro hacia abajo mucho.
14. Cuando me siento, tiro mi cuerpo.



POSTURA

¿ESTÁ DERECHO COMO UNA FLECHA?

La Postura es esencial para mantener una apariencia atractiva, fluidez sanguínea y relajación muscular. Es el balance del cuerpo, asociado con buena salud mental y física. La postura se refleja al caminar, pararse, sentarse y hasta para dormir.



Resoluciones de Postura: Debemos...

- ✓ Mantenga las rodillas flexibles
- ✓ Sostenga el estomago presionado
- ✓ Relaje sus hombros
- ✓ Controle sus glúteos
- ✓ Mantenga el diafragma en alto
- ✓ Mantenga los brazos relajado y a los lados, con los codos flexibles
- ✓ Cabeza en alto, desde la coronilla
- ✓ Oídos sobre sus hombros
- ✓ Mire hacia abajo únicamente con sus ojos
- ✓ Pies derechos
- ✓ Controle su peso al caminar, sin descontrolar las caderas
- ✓ Siéntese derecho, nunca deje colapsar sus hombros y espalda.

Cuando la tierra se sacude

Misión Zona Cero,
de Pie para Puerto Rico
Fundación Unidos de
Corazón a Corazón



Por Adamar González, MD

Doctora en Medicina General
Creadora del Programa de
Salud y Nutrición
Health Revolutions MD.
Directora de la Fundación
Unidos de Corazón a Corazón
321.310.6648

Gracias a la tecnología en nuestro siglo podemos estar preparados para un huracán, unas lluvias torrenciales o un frente de frío, sin embargo, todavía no se han desarrollado métodos para poder predecir otros eventos atmosféricos como la erupción de un volcán o un terremoto. El pasado 7 de enero la isla de Puerto Rico volvió a sentir la furia de la naturaleza cuando la tierra ya no parecía ser tan segura. Un temblor de 6.6 había estremecido la arquitectura de la isla y así mismo los corazones de todos los puertorriqueños.

Pueblos como Guayanilla, Guánica, Ponce y Yauco así como el resto de la isla sintieron como ellos mismos le llamaron "la sacudida de la tierra" y fue entonces que la historia de la isla volvería a dar un nuevo giro.

Todos conocemos que desde entonces la isla no ha cesado de temblar diariamente y aunque desde siempre Puerto Rico ha estado ubicada entre fallas geológicas es ahora cuando cada puertorriqueño entiende que se debe estar más alerta para responder no importa la hora o el lugar que pueda suceder el próximo temblor.

Eso fue lo que encontré a mi llegada a Puerto Rico en nuestro viaje misionero Zona Cero de Pie para Puerto Rico de la Fundación Unidos de Corazón a Corazón. Desde enero comenzaron desde Orlando las llamadas de personas



y organizaciones sociales e iglesias que no dudaron de buscar como poder ayudar a nuestra isla. A ellos se le unieron fuentes de apoyo desde Puerto Rico, grupo de Médicos y dueños de negocios que entendía la magnitud del desastre así como la necesidad emocional que estaba sufriendo el pueblo.

Eso fue el motor que nos inspiró a volver a ayudar a nuestra isla con la Fundación Llevando no tan solo artículos y ayuda médicos sino también llevando junto a la Iglesia Mi alto Refugio en Bayamón artículos de primera necesidad, creando Kits familiares de primeros auxilios y sobre todo mucha esperanza a través del amor que Dios nos brinda y que podemos dar a cada hermano que lo necesita.

La tarea no tan solo sería llevar esa ayuda médica sino realmente distribuirla a lugares donde era necesaria y donde la ayuda no había llegado. Tengo que decir que existen grandes corazones en cada uno de mis hermanos puertorriqueños que dieron de su tiempo y esfuerzo desde la preparación del equipo médico y su distribución a comunidades en áreas de la montaña donde se encontraban viviendo en casetas ubicadas en parques y canchas de baloncesto.

En esas comunidades encontramos a varios hermanos encamados y recientemente operados sin servicios médico. Era parte de la misión proveerle cuidados Médicos al igual que los artículos de primera necesidad y los medicamentos que les hacían falta en esos momentos. La iglesia Mi alto Refugio estaría encargada de suministrar la ayuda en compras de comida y artículos de higiene personal al igual que llevar apoyo emocional y espiritual. También se nos unieron personalidades como Yuyita que llevaron alegría y amor a esas comunidades.

Continúa en la siguiente página...

La tarea comenzó a las 5 am y desde temprano observamos la gran cantidad de autos que bajaban desde San Juan para distribuir la ayuda en los refugios. Fue tan grande esa experiencia de ver tanta solidaridad que sentí un orgullo tan especial en mi corazón de saber que pertenezco a un pueblo que ama ayudar sin esperar nada a cambio.

Visitamos comunidades, casas, conventos y áreas de necesidad fuera de los refugios y se distribuyó los medicamentos y equipo médico que se transportó en 7 maletas desde Orlando hacia Puerto Rico. Siempre digo que somos nosotros los Misioneros somos los que nos llevamos la mejor parte al realizar una misión. Eso es así, porque no tan solo queda la satisfacción sino la alegría de ver tantos rostros y recibir los abrazos con un sincero agradecimiento que cambia por completo nuestras vidas. Hoy entiendo que no importa cuál sea la prueba que enfrentemos siempre existe en cada uno de nosotros y especialmente en nuestros hermanos puertorriqueños la esperanza de que nos tenemos los unos a los otros y que mañana será un nuevo día lleno de muchas bendiciones. La Fundación Unidos de Corazón a Corazón se solidariza con el Pueblo de Puerto Rico y los seguirá apoyando para que se levanten con más fuerza y sobre todo con más amor sin temor a que la tierra se sacuda nuevamente.



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

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. Muchos tienen que elegir entre comprar sus alimentos o sus medicamentos. Esto tiene que parar.

**Somos humanos. No somos ganancias.
Tomemos Acción. Aliados Adelante!**
www.aarp.org/RxMedicamentos



Facebook.com/cafeconlecheAARP
@AARPFL
aarp.org/español

Pagado por AARP

Un lugar abierto a la diversidad, donde hay espacio para todos

Por Marcela Pinzón

Lorena Torres y Luis Quiroz, es una pareja de colombianos que en 2001 decidieron empacar maletas y darle un nuevo rumbo a su vida, con la firme intención de comprar un negocio con potencial de crecimiento. Fue así, como el destino los llevó a Orlando, donde adquirieron una pequeña imprenta con un solo empleado, la cual hicieron crecer hasta el punto de tener más de 300 clientes, no solo en la Florida, sino en Georgia, New York, Washington, Colorado y hasta Puerto Rico. **Communicate 360** ofrece soluciones de mercadeo como impresión de material POP, camisetas bordadas, banners, puestos de display, impresión de revistas entre otros servicios.

"Acoplarse a un mundo diferente no fue fácil, más aún cuando llegas con un niño de tres y una de un año, y no tienes claro como funciona ni el sistema educativo. En todos los países, existen personas que te cierran puertas y otras que te las abren y en nuestro caso muchos las abrieron" cuenta esta pareja.

"Como extranjeros debemos respetar la cultura de este país que nos acogió, manteniendo nuestra propia identidad. Tenemos el privilegio de elegir lo mejor de los dos mundos, seguimos siendo muy latinos, pero hablamos inglés y respetamos el sistema." ¿Y qué más prueba de esto, que su gran actividad en la comunidad hispana? son miembros de la Hispanic Chamber of Commerce, la Pride Chamber y la Winter Park Commerce, entre otras.

"Something's Brewing", cerveza artesanal que invita a la inclusión

Luis y Lorena, se caracterizan por su creatividad y por hacer realidad sus sueños, y lo que empezó como unos simples cursos para hacer cerveza artesanal en casa, se transformó en un local ubicado en Winter Park, donde es posible encontrar una nueva experiencia cervecera.

El pasado 29 de febrero, al lado de dos socios y un maestro cervecero, reinaugaron un establecimiento con cuatro años de antigüedad, bajo el nombre **Something's Brewing**, y desde entonces la inclusión y la innovación no se han detenido. Desde que ingresas a este lugar, te dan ganas de quedarte. La madera y sus cálidos colores que contrastan con los barriles de birra, te invitan a catar sus diferentes creaciones acompañadas de 'casual food'.

La primera cerveza fue la **Dulcinea Sour** a base de frutas tropicales como mango, tamarindo y lulo, con un sabor ácido que hace agua el paladar. Otra, que ya es muy popular, es **Los Nevados**, a base de café colombiano. Sus sabores han sido tan exitosos, que rompieron fronteras y ahora, su cerveza tipo 'lager', fabricada con arroz de Jazmin, se distribuye en el pabellón de Japón de Epcot.

*"La cerveza es una bebida que une, abre espacios sin distinción; y eso es lo que queremos en **Something's Brewing**, un lugar que le da la bienvenida a la diversidad"* enfatiza Luis. Sus noches cerveceras latinas, LGBT, para 'gamers', para motociclistas, y sus 'brunch' familiares los domingos con Beermosas, así lo demuestran.

Donde: 750 Jackson Ave, Winter Park, FL 32789



MODA QUE MARCA LA PAUTA EN EL 2020

Según expertos en moda, la nostalgia y los recuerdos son las temáticas preferidas para las colecciones 2020.

El maquillaje se convierte en maximalista para ser el complemento perfecto de las prendas de vestir.

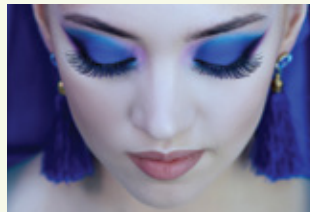
Es hora de desempolvar los estampados para lucirlos de nuevo y entre más vintage mejor. La línea seguirá por el mismo camino del año pasado, con la naturaleza como tema principal, las prendas con animal print, flores y selva son una buena opción a la hora de crear tu mejor look.

También llegan las telas de puntos en diferentes formas, colores neutros y el 'tie dye', un diseño que tiene orígenes en los años 90, caracterizado por ser colorido y psicodélico, sobre todo en playeras, polos y tops.

El 'mix' de prints también sigue pisando fuerte, en donde diferentes tipos de estampados se mezclan entre sí para formar una prenda o un outfit.

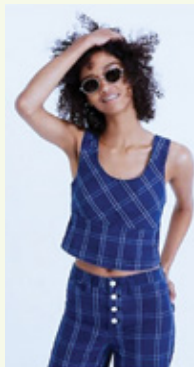
COLORES 2020

El 'Fashion Color Trend Report' presenta los colores que este año son tendencia, tonalidades que diseñadores y marcas usan en sus prendas y colecciones:



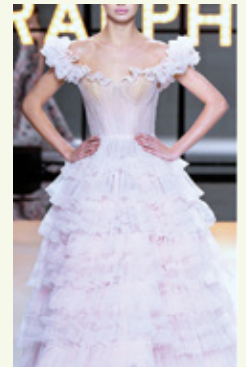
• Azul clásico

El color del año, su significado es confianza, conexión y calma. Ofrece un toque de elegancia y estilo.



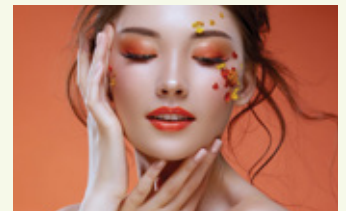
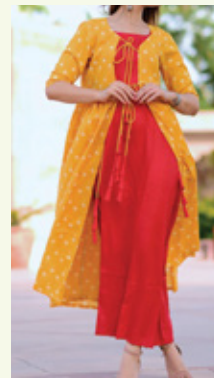
• Rosado Coral

Para un toque de femineidad al 'look' que decida llevar, diseñadores como 'Ralph & Russo' ya lo están usando en sus últimas colecciones.



• Aguamarina

A semeja a las aguas de las playas, brinda un aire de frescura y vitalidad. Es común verlo en accesorios como manillas, collares y aretes.



• Rojos y naranjas

Son los encargados de darle vida y un aire vibrante, ardiente y divertido a los 'outfits' de diario. Si se atreve a usar uno de estos colores, se sentirá con más confianza y determinación.

LO QUE NO PUEDE FALTAR EN SU ARMARIO



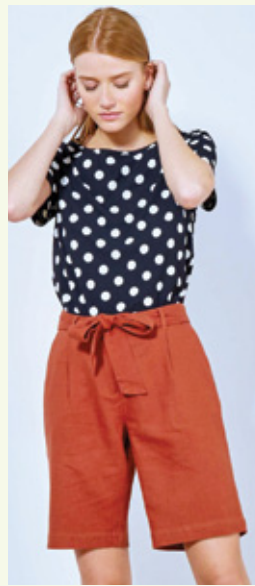
• Mangas globo

Blusas con mangas en diferentes formas anchas, vienen fuerte para imponerse en los looks y darles un toque de romanticismo y dramatismo.



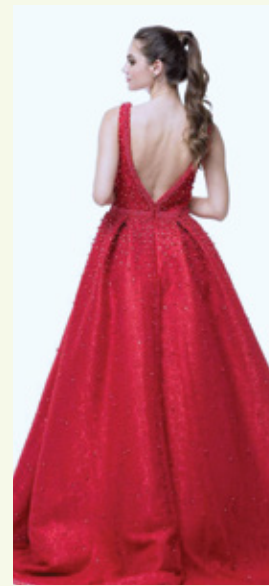
• 'Slouchy'

Prenda que se convierte en el nuevo pantalón pitillo, de cintura larga y pernera ancha.



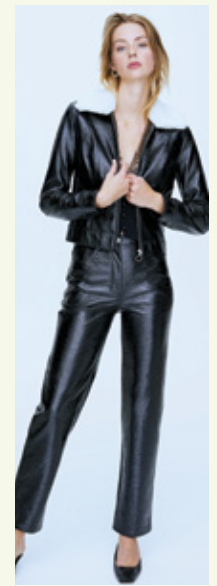
• Pantalón tipo bermuda

Pieza de ropa que llega a la altura de la rodilla, ideales para usarla con botas.



• Vestidos grandes

Los vestidos de fantasía de princesa salen de los cuentos, el vuelo y volumen son la clave para estas piezas.



• Conjunto de cuero

Chaquetas y pantalones de cuero son el outfit perfecto de este año.

ACCESORIOS, PIEZA FUNDAMENTAL

Los detalles del cabello, como diademas y coleteros son tendencia. Entre más llamativos, más especiales, convirtiéndose en el complemento perfecto para las prendas de vestir. Estos son los que todas las amantes de la moda deben tener:



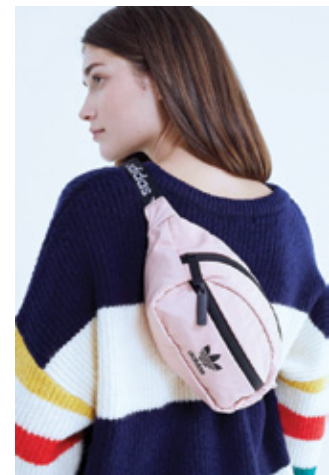
• Pasadores

Se mantiene esta tendencia para el cabello. Los pasadores o hebillas con formas y mensajes atrevidos, para marcar la diferencia y darle un toque chic a tu peinado del día.



• Aretes geométricos

Las figuras como triángulo, cuadrado, círculo o rombo cada vez toman más fuerza. Entre más perfecta y llamativa mejor. Los colores varían, aunque el dorado es el favorito de las fashionistas.



• Sí a las riñoneras

Regresamos al 2017 con esta moda, donde la riñonera o popularmente conocida como canguro, se convierte en tendencia. Eso sí, con materiales más sofisticados. Sus colores y texturas son delicados.

REGRESAN LOS BOLSOS GIGANTES

A diferencia del 2019, donde se impuso la moda de bolsos miniatura, llegan pisando fuerte los de mayor tamaño, las casas de moda ya se han unido a este movimiento ampliando la dimensión de sus icónicas carteras.



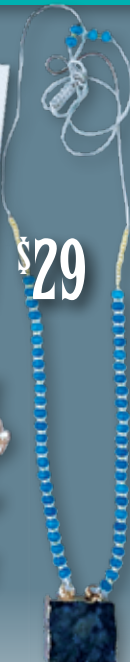
• Gafas carey

Las gafas de sol de tamaño XL y material carey se toman las redes sociales. Es muy importante el ancho de la montura.

Marthis Gift Boutique

por Martha Melendez-Pérez

Lo 'Chic'



VYLVET | SWIM

Diseñadora Daniela Pérez
www.Vylvetswim.com

\$79



PAN-AMERICAN
 MEDICAL ASSOCIATION
 OF CENTRAL FLORIDA

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

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

www.pamacfl.org



Por Teresita Aponte-Naranjo

Hudsons Vacation Interiors

Interior Designer

407-920-3020

taponte@hudsonsfurniture.com

La decoración de interiores definitivamente es un arte, por lo tanto, los diferentes estilos poseen su propio sentido de autenticidad, que generalmente cada uno de nosotros logra alcanzar y que se orientan hacia cualquier tema cobrando especial interés, según la época del año. A mi modo de ver, definitivamente, ¡No existe un mejor momento para transportarnos a ese mar de ideas infinitas como nuestro maravilloso verano!

Eso sí, se deben tomar en cuenta las diversas situaciones de esta singular estación del año, sin importar el lugar donde lo vayamos a disfrutar (la piscina, la playa, el campo, las montañas, entre otras). Lo verdaderamente importante es cómo complementamos y adaptamos nuestras ideas al actual ambiente en el que nos encontremos. Debemos ser capaces de lograr, con una mínima inversión, el vínculo con el motivo que en ese momento nos inspire, alcanzando así, una tendencia que influya definitivamente en esa ilusión vacacional.

En lo personal, cuando hablo de verano, me refiero al estilo playero, y ahora que nos acercamos a esta especial temporada, vamos a profundizar en las últimas tendencias que influyen en la decoración de interiores apoyada por estas espectaculares ilustraciones. ¡Espero que las disfruten!

Bien sea que esté decorando su bungalow playero o simplemente desee agregar un toque de playa a su hogar durante el verano, comparto algunas formas sencillas, fáciles y geniales de hacerlo. No caiga en soluciones pasadas de moda como un ambiente marino con criaturas marinas por doquier o elementos por el estilo.



Decoración para el verano 2020



En estas líneas y fotografías, lo invito a probar opciones más modernas, quizás un poco atrevidas, pero que de seguro le darán un toque costero a su hogar.

En la decoración de interiores, las tendencias y los estilos cambian cada temporada, y lo que estaba de moda hace un par de años ahora puede parecer excéntrico.

La manera más fácil, es agregar un toque del estilo que desea o hacerlo usted mismo, tal vez, creando una pared a modo de galería, para ello, utilice sus fotos de playa favoritas, experimente combinando obras de arte con motivos relacionados con el mar, o una tabla de Surf llena de alegres mensajes playeros. ¡Inspírese! ¡Recuerde que en el mar la vida es más sabrosa!

¡Hasta pronto!



Gastronomía

Al Día

Con El Chef Alex Gandia
¡RECUERDA... *la comida sin amor no alimenta!*

Chili de Pavo

Ingredientes:

- 4 lb. de carne molida de pavo
- 4 tomates frescos picados en cubos pequeño
- ½ taza de apio
- 1 qt. caldo de pollo
- 1 cucharada de chili powder
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 cucharada de comino
- Cilantro fresco machacado (al gusto)
- 2 latas de tomates machacados
- ½ taza de cebolla rosadas
- ½ taza de pimiento verde
- ½ taza de maíz
- ½ taza de calabaza picada en pequeños cubos
- 2 tatas de frijoles rojos escurridos
- 1 taza cebollines
- 2 dientes de ajo machacado
- 1 lb. queso cheddar
- 4 oz. sour cream
- Sal a gusto



Instrucciones:

1. En una olla grande, cocine la carne de pavo molida a fuego medio-alto hasta que pierda el color rosado.
2. Agregue el apio, cebolla roja, pimiento verde y la calabaza. Cocine y amortigüe los vegetales junto con la carne molida de pavo.
3. Luego añada las habichuelas rosadas, el tomate machacado, todas las especias, las hierbas aromáticas y el maíz.
4. Por último, añada el resto de los ingredientes y cocine por 15 a 20 minutos a fuego bajo.
5. Sirva con aguacate, queso rallado o cebollines verdes y sour cream.

¡Buen Provecho!



¿Sabias usted que!...

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

Puedes seguir mis redes en todas las plataformas digitales.

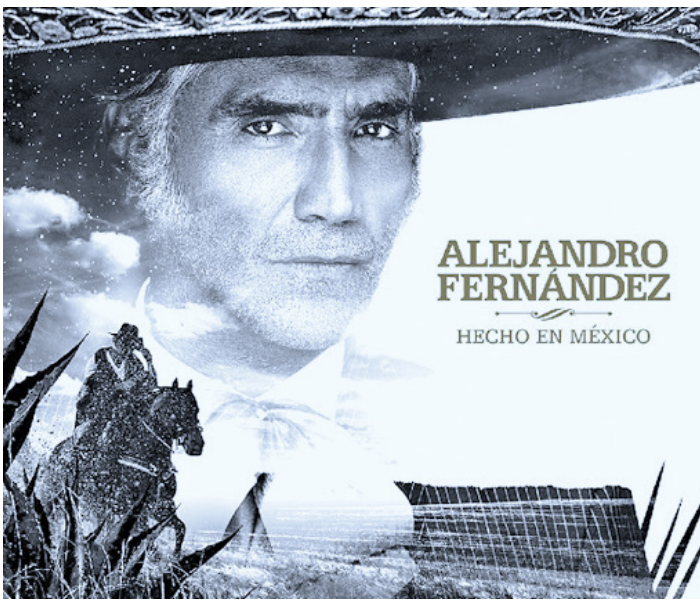
Chef Alexander Gandia



Los tomates son, sin ninguna duda, uno de los ingredientes fundamentales en casi la gran mayoría de las casas, especialmente por sus importantes beneficios y propiedades. Se pueden comer en ensaladas, pero también solos, hervidos, en salsa... Se convierten, de hecho, en unas hortalizas sumamente versátiles en la cocina, invitando a incluirlos en una amplísima diversidad de recetas y platos bien diversos. Es un alimento sumamente saludable, y además delicioso, lo que unido a su facilidad de preparación hace que sea un ingrediente indispensable en muchas recetas. Además, por su bajo contenido calórico y su poco aporte en grasas,

es fácil encontrarlo como alimento en el menú de muchas dietas de adelgazamiento. En resumidas cuentas, el tomate nos ofrece las siguientes propiedades:

- Alto contenido en licopeno, un antioxidante que ayuda a prevenir el cáncer de próstata en los hombres.
- Al ser baja en sodio es recomendada en la dieta de personas con hipertensión arterial. Es rica en fibra, sobretodo si se come con su piel
- Aporta vitaminas (sobretodo vitaminas del complejo B, C, A y E), así como minerales (como el potasio, fósforo y magnesio).
- Ayuda a hacer bien la digestión.



“Hecho en México” ...el esperado album de Alejandro Fernández

Alejandro Fernández, uno de los referentes más grandes de la música mexicana, presenta su esperado nuevo álbum ‘HECHO EN MÉXICO’, disponible en todas las plataformas digitales. Este álbum, 100% mariachi, rinde fiel tributo a un género que sólo los intérpretes legendarios han sabido hacerlo. “Hecho en México” nos transporta a 11 diferentes historias de amor y desamor en las que “El Potrillo” demuestra, una vez más, que es uno de los cantantes más talentosos de los últimos tiempos.

El disco incluye su exitoso sencillo “Caballero”, uno de los temas favoritos en Latinoamérica y Estados Unidos, así como su más reciente sencillo “Te Olvidé”, entre otros grandes temas como “A Qué Sabe el Olvido”, “Más No Puedo” y “Menti”.



“GRANDE” ...el nuevo sencillo de Gloria Trevi y Mónica Naranjo

La canción ya está disponible en todas las plataformas musicales. “Grande”, es una muestra de la gran amistad que une a estas dos artistas y cuenta historias de abuso. El tema está compuesto por Trevi, Marcela de la Garza, Alcover y Vladimir Muñoz. Su ‘video clip’, que ya es todo un éxito, se grabó en el Palacio Metropolitano en el Centro Histórico de la ciudad de México, bajo la dirección de Pedro Torres.



“Diosa de la Noche” Nominado como tour del año

El tour de conciertos “Diosa de la noche” que realizó la colombiana Karol G, junto a Gloria Trevi es uno de los nominados al Premio lo Nuestro 2020, la ceremonia musical más antigua del continente, que galardona a los mejores músicos latinos del año. En total asistieron más de 250.000 personas en los 50 conciertos que presentó por diferentes ciudades, entre ellas Nueva York, Los Ángeles, Miami y Chicago. Para este año, la gira continúa con un show recargado. ¡Espere las nuevas fechas!



PRESENTACIÓN TALLERES EN HISPANIC FEDERATION

SOS by Urbander presentó la versión visual de los Talletes de Bienvenida gracias al auspicio de Hispanic Federation.



DOCUMENTAL SOBRE EL HURACÁN MARÍA

Recientemente se presentó en Acacia Banquet Hall el documental Hurricane María , The Ame-Rican Dream donde se narra la experiencia de una familia puertorriqueña que llega a la Florida luego de su vida cambiara radicalmente a raíz del desastre natural.

ALMUERZO BENÉFICO

El grupo de mujeres cívicas Bendecidas y Bellas celebró su exitoso almuerzo anual en Eddy V. Restaurant de la ciudad de Orlando con el fin de recaudar regalos y fondos para varias casas hogares de niñas en República Dominicana.



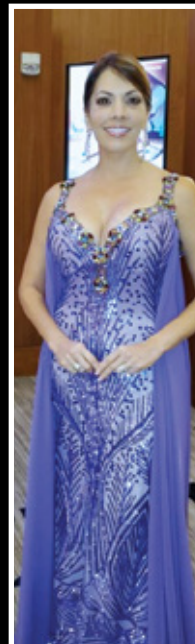
INAUGURACION 'THE VASCULAR EXPERTS FLORIDA'

Con casa llena la Dra. Lina M. Vargas inauguró su oficina en el área de Windermere. A la actividad se dieron cita distinguidas personalidades de nuestra comunidad como el Alcalde Jerry Demings, su asistente la Lcda. Iliá Torres, el presidente de la Asociación de Médicos Hispánicos de la Florida Central, el Dr. Carlos Alemañy y el presidente de Casa de Venezuela, el Sr. William Díaz, entre otros.



GALA ASOCIACIÓN DE MÉDICOS DE PUERTO RICO

La 'P.R. Physician Association of North Florida' y su presidente el Dr. Ismael Rodríguez celebraron la gala anual en Jacksonville con la participación especial como oradores de Braulio Castillo hijo y a la Dra. Antonia Novello.



PREMIOS EMMY

El presentador del tiempo para Telemundo 31 y nuestro apreciado amigo, Sergio González fue reconocido por su excelente trabajo con el premio Emmy. Muchas felicidades. Eres un orgullo hispano.



ENLACE BORGES - RODRÍGUEZ

En el Grand Plaza Hotel de St. Pete Beach unieron sus vidas Joel Borges y Cathy Rodríguez. La ceremonia se distinguió por su elegancia y el cariño de los invitados por la feliz pareja. Los padrinos de la boda fueron Alexandra Borges y Carlos Rodríguez. Las fotografías estuvieron a cargo de MT Pro Photo, Miguel Torres. Muchas felicidades a la nueva familia Borges - Rodríguez.



QUINCEAÑERA

La joven Yasmín Pérez celebró su quinceañero rodeada de familiares y amigos en la iglesia Casa de Bendición de la ciudad de Saint Cloud, templo dirigido por su padre, el Reverendo David Pérez y la Sra. Ivy Petez.



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

expertos en salud del corazón que hablan tu mismo idioma



El Instituto Cardiovascular de AdventHealth trata a más pacientes con enfermedades cardíacas y vasculares y a más mujeres con enfermedades cardíacas, que cualquier otro hospital en los Estados Unidos. Ofrecemos atención cardíaca en donde vives, con cardiólogos y cirujanos cardiovasculares de clase mundial que hablan inglés y español.

**Para más información, visita AyudaParaElCorazon.com
o llama al 407-605-3269.**