

tu revista

muje

11 ^{VO AÑOS} ANIVERSARIO

GRATIS | Edición #51

Suplemento Diabetes
Cambiando Estilos de Vida

COVID y las Fiestas

2020
para no olvidar

¿Eres un "líder helicóptero"?

Recetas para diabéticos
deliciosas y saludables

A Donde Ir
Ciudad de México

Decoración de **historias navideñas**

Modesto
acén

Polifacético y con muchos sueños por cumplir





¿Está cumpliendo los 65 años ?

Ya eres elegible a un plan de seguro de Medicare

¡Medicare tiene muchas opciones dependiendo de sus necesidades!

Comprender cómo funciona Medicare y cuándo inscribirse puede ser confuso.

Llámenos para una revisión, SIN COSTO, de sus opciones.

Nos sentaremos, escucharemos sus objetivos, responderemos todas sus preguntas y luego le explicaremos todas sus opciones para que pueda tomar una decisión informada.



407-708-8992 **MARISELLE BUTLER**
Asesor de Beneficios

Nuestros médicos se especializan en:

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

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

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



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



¿Qué hace al Center for Digestive Health diferente?

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



Seis lugares convenientes en la Florida Central

OFICINA CENTRAL

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

KISSIMMEE

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

CLERMONT

1920 Don Wickham Drive,
Suite 325
Clermont, FL 34711

LAKE MARY

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

OVIDO

7432 Red Bug Lake Road
Oviedo, FL 32765

SAND LAKE

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

PRESIDENTE

Jackie D. Méndez

jdmendez@turevistamujer.com

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

COLABORADORA ORLANDO VIVE

Dilia Castillo

Fotógrafa

FOTO DE PORTADA

Roberto Láncer

Localidad: Photographika Studio

Fotografía: Ramón "Tonito" Zayas

Stylist: Claudia Madrid

Maquillaje: Ybelka Hurtado

Moda Modesto: ROMA Boutique

Moda Ana Teresa: Khloé Boutique

Moda Nicaron: Khloé Boutique

Peinado Ana Teresa: Ybelka Hurtado

Peinado Modesto: Huey Delgado (Barbería 304)

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

Muchos de nosotros vamos a festejar la Navidad de una manera no tradicional, alejados de seres queridos o en nuestra "burbuja COVID" con un grupo reducido de personas. El solo hecho de pensar que serán unas celebraciones poco convencionales, nos baja el espíritu navideño de otras épocas.

Sin embargo, pensando siempre en positivo, el 2020 nos deja también una gran lista de regalos que debemos agradecer. Me refiero a las pequeñas acciones que nos empoderan para ser mejores seres humanos y que muchas veces damos por obvias o pasamos desapercibidas. Cada uno de nosotros tiene el poder de cambiar la vida de alguien, no se necesita de grandes inversiones económicas ni de un esfuerzo descomunal para lograrlo, la única herramienta es nuestra intuición. Saber entender la necesidad inmediata del otro, una simple conversación donde las palabras que elijas pueden empoderar o dañar la autoestima, aprender a escuchar, un consejo a tiempo o simplemente servir de compañía sin juzgar.



El significado de dar y tener la oportunidad de recibir esos pequeños detalles, son verdaderas joyas que la vida te regala y te recuerda que vale la pena vivirla.

¡Feliz Navidad 2020!

Marcela Pinzón

Editora



Accounting Firm CPA, LLC

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

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

1235 Mount Vernon St, Orlando, FL 32803

Tel. 321-332-1400 • Fax 321-249-0532

SERVICIOS

- Servicios de Contabilidad
- Servicios de Nómina
- Estados Financieros

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

www.accountingfirmcpa.com

HOLIDAY PHOTOSSESSION SPECIAL

1-4 PEOPLE

VALID UNTIL 12-30-20

ONLY \$149.99



CALL TODAY

407.965.9009

DOWNTOWN LOCATION
INDOORS
2621 E. SOUTH STREET.
ORLANDO FL 32803

INCLUDES:

- * 30 MINS. PHOTOSSESSION
- * -1 DOWNLOADABLE LINK WITH ALL HIGH RESOLUTION PICTURES
- * 1-50 DIGITAL IMAGES
- * 1 COPYRIGHT RELEASE
- * 1 EDITED PICTURE

**MAKEUP & HAIR AVAILABLE
AT EXTRA FEE.**



WWW.AJPRODUCTIONEVENTS.COM



Windermere Pediatrics

For all Your Growing Needs!



Servicios

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

Aceptamos la mayoría de los planes de seguros convencionales



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

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

Gerente de Oficina:
Debbie Franks



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




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

CONTENIDO



- 8 **Suplemento:** Diabetes, cambiando estilo de vidas
- 13 **El Ojo Muy Dulce**
- 16 **La Hipoglicemia en Personas con Diabetes**
- 20 **¿Tiene Preguntas sobre Medicare?**

En Portada:

22 Modesto Lacén

Polifacético y con muchos sueños por cumplir

Conozca Su Cuerpo:

27 Covid 19 y las Fiestas

Asunto de Parejas:

31 Aprenda a ser Padrastro o Madrastra

38 Adiós al 2020

40 A Nuestros Columnistas un Millón de Gracias

A Donde Ir:

44 Ciudad de México

PREFIERO CUIDADO QUE INSPIRA A QUE SIGA MIS SUEÑOS.

Después de sufrir una herida traumática en la muñeca, a Paula le preocupaba el no poder alcanzar su meta de convertirse en cirujana. A través del cuidado que transforma vidas del equipo ortopédico de Orlando Health, ella recibió cirugías reconstructivas y terapia física que no tan solo salvaron su mano, sino también sus sueños y su esperanza. Gracias a su determinación y a su cirujano ortopédico especialista en manos, Paula algún día podrá cuidar de sus propios pacientes.

Entérate en OrlandoHealth.com/historias

PAULA

**ORLANDO
HEALTH**[®]

Orthopedic Institute





SUPLEMENTO **DIABETES**

CAMBIANDO
ESTILOS DE
VIDA

¿SE PUEDE REPARAR LA DIABETES?



Por *Dr. Titus Venessa, PHD, MDSC.*

*Investigador Médico Científico y Nutraceutico
Para más información sobre cómo
obtener estos suplementos, llamar al
1.800.944.5549*

La definición médica de diabetes es cuando el cuerpo humano no puede usar la insulina, causando niveles altos del azúcar en la corriente sanguínea. Los niveles normales de la glucosa en la sangre son de 70 a 100 miligramos por decilitro. Si la persona tiene niveles más altos de 120 mg/dL, es considerado diabético. Cuando el páncreas no produce suficiente insulina o las células no responden a la insulina que es producida, y la glucosa en la sangre no puede ser absorbida en las células del cuerpo se llama diabetes mellitus.

La Asociación Americana de la Diabetes y las estadísticas de los investigadores reportan que las herencias genéticas, la cultura, la obesidad, y la falta de ejercicio juegan un papel muy importante en la causa de la enfermedad. Así mismo, nuevos estudios científicos demuestran que el uso de azúcares artificiales en los alimentos y bebidas carbonatadas, el aspartame y la esplenda también son perjudiciales.

Los síntomas incluyen frecuente orina, sed excesiva, debilidad física y hambre. La diabetes crónica causa serios problemas de salud, incluyendo desórdenes en los riñones, problemas cardiovasculares, sobrepeso y hasta ceguera. Aproximadamente 20 millones de americanos sufren de diabetes, otros millones desconocen que la tienen.

Existen varios tratamientos para contrarrestar la enfermedad, sin embargo, no hay evidencia clínica de algún recuperado.

NUEVAS ALTERNATIVAS MÉDICAS

El gran interrogante es si existe alguna nueva alternativa médica que restaure la diabetes. La respuesta es positiva.

Varios estudios clínicos comprueban la eficacia de la medicina complementaria y alternativa. Un reporte de la Agencia Federal Científica (CAM Research), indica que el 62% de las personas con diabetes que utilizaron este tipo de medicina, obtuvieron resultados significativos en su recuperación.

Los ingredientes botánicos que han demostrado ser efectivos son: Nopal, cactus (prickly pear), coccina indica y fenugreek, gymnema silvestre, arándanos (blue berry) y canela, los cuales son utilizados en la medicina ayurveda y en la complementaria para quemar el azúcar, controlar la insulina y bajar de peso.

Continúa en la siguiente página...

“ Se trata de un daño en los nervios causado por las altas concentraciones de glucosa en la sangre. No tiene cura, pero se puede ralentizar su evolución. ”

Neuropatía

Diabética

Una complicación que **NO** tiene cura

Por Marcela Pinzón

Los nervios son un conjunto de tejidos que conducen impulsos entre el cerebro y las distintas partes del cuerpo. Los sensoriales reaccionan a los estímulos externos y nos permite sentir calor, frío y dolor; los autónomos regulan las funciones involuntarias como los latidos del corazón, el sudor y la digestión e influyen directamente en la actividad de los órganos internos.

Una persona con diabetes tiene mayor posibilidad de desarrollar daños en los nervios, ya que las altas concentraciones de glucosa en la sangre, pueden afectar los vasos sanguíneos que nutren los nervios con oxígeno y nutrientes, ocasionando lo que se conoce como neuropatía diabética. La probabilidad incrementa, si además sufre de sobrepeso, presión arterial alta, concentraciones altas de colesterol, consume bebidas alcohólicas o fuma.

Aún cuando, la neuropatía diabética puede afectar hasta el 50% de los pacientes con diabetes, ésta se puede prevenir o reducir controlando los niveles de glucosa en la sangre y llevando un estilo de vida saludable.

Continúa en la siguiente página...



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

Tipos de Neuropatía Diabética

Existen cuatro tipos de neuropatía diabética, según los nervios afectados:

- NEUROPATÍA PERIFÉRICA**
 Afecta primero pies y piernas y luego manos y brazos.
Síntomas: Entumecimiento y capacidad reducida para sentir dolor o percibir cambios de temperatura, sensación de hormigueo o ardor, calambres o dolores punzantes, mayor sensibilidad al tacto, problemas en los pies como úlceras, infecciones y dolor en los huesos y las articulaciones.
- NEUROPATÍA AUTONÓMICA**
 Afecta los órganos internos.
Síntomas: Problemas con el ritmo cardíaco y la presión arterial, el sistema digestivo, la vejiga, los órganos sexuales y las glándulas sudoríparas entre otros.
- NEUROPATÍAS FOCALES**
 Son afecciones en las que generalmente se dañan nervios individuales, con mayor frecuencia en la mano, la cabeza, el torso o la pierna.
- NEUROPATÍA PROXIMAL**
 No es tan frecuente, se presenta en los nervios de la cadera, glúteo o muslo. Generalmente afecta un lado del cuerpo y en raras ocasiones puede extenderse al otro lado.
Síntomas: Dolor fuerte e incapacitante y pérdida significativa de peso.



Diagnóstico y Tratamiento

El médico le preguntará por sus síntomas y antecedentes médicos; le hará un examen físico para verificar nivel de sensibilidad a la temperatura y al tacto, ritmo cardíaco, presión sanguínea, fuerza y tono muscular; realizará una prueba de filamentos para determinar la sensibilidad que tiene en las extremidades y evaluar sus reflejos. Probablemente le solicitará también, análisis específicos para comprobar el diagnóstico.

No existe una cura para la neuropatía diabética, pero gracias a los tratamientos existentes es posible ralentizar su evolución, aliviar el dolor y controlar las complicaciones según la neuropatía que presente.

Mantener sus niveles de azúcar en la sangre en un rango saludable es la mejor manera de disminuir la probabilidad de desarrollar esta enfermedad o contrarrestar sus síntomas. Tome sus medicamentos tal como se los recetaron, deje de fumar, haga ejercicio con regularidad y aliméntese con una dieta sana y balanceada.



Fuente:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetic-neuropathy/symptoms-causes/syc-20371580>

¿Qué es el Pie Diabético?

El Pie Diabético es el resultado de la coexistencia de neuropatía (enfermedad del sistema nervioso) y vasculopatía (inflamación de los vasos sanguíneos) que favorece la aparición de lesiones e infecciones y puede progresar a situaciones tan graves como la gangrena. Sin embargo, en la mayoría de los casos se puede evitar con un diagnóstico precoz y un correcto tratamiento.

¿PORQUÉ OCURRE?

Con el tiempo, una diabetes no controlada, puede causar daño en los nervios (neuropatía diabética) ocasionando pérdida de sensibilidad en los pies; es posible que la persona no sienta una cortadura, una llaga o una ampolla. También puede disminuir la cantidad de flujo sanguíneo, lo cual hace más difícil que una herida o una infección sane, la aparición de úlceras e incluso un proceso gangrenoso que requiera de una amputación.

Aún cuando no es frecuente, el daño en los nervios también puede producir deformidades en los pies, lo cual se conoce como "El Pie de Charcot", que generalmente inicia con enrojecimiento, calentamiento o hinchazón. Los huesos y dedos empiezan a deformarse tomando una forma extraña.

SIEMPRE ATENTO A ESTOS SÍNTOMAS

Los signos de un paciente con Pie Diabético varían en función de las complicaciones que presenten. ¡Es importante estar alerta!

- Pérdida de la percepción ante estímulos dolorosos, presiones excesivas y/o cambios de temperatura.
- Hinchazón
- Atrofia y debilidad de la musculatura de la extremidad inferior, lo que produce deformidades y aumento de las presiones en determinadas zonas.
- Resequedad, dejando la piel más frágil y con tendencia a agrietarse.
- Edemas y distensiones vasculares
- Cambios en la coloración de la piel
- Dificultad en la cicatrización
- Dolor

¿CÓMO EVITAR UN PIE DIABÉTICO?

Lo más importante es controlar los niveles de azúcar en la sangre y seguir el plan que su médico tratante le indique. Aun cuando no presente ninguna alteración en los pies siga estos simples consejos:

- Revise sus pies todos los días
- Una buena higiene es esencial
- Mantenga su piel humectada
- Lime los callos y callosidades suavemente
- Corte las uñas regularmente. Si no puede hacerlo, pídale a un podiatra que lo haga por usted
- Utilice siempre zapatos cómodos
- Proteja sus pies del frío y del calor
- Pida que le revisen los pies en cada visita médica
- Ayude a mantener el flujo sanguíneo. (Ponga los pies en alto cuando esté sentado, mueva los dedos y los talones por unos minutos durante el día, no use calcetines apretados y deje de fumar).



Fuente: American Diabetes Association. Microvascular complications and foot care. Diabetes Care. 2016;39 (Suppl. 1):S78.

VIP
FAMILY PRACTICE

Adultos y Niños

→ Médico de Familia
→ Médico Primario
→ Médico de Inmigración

Tele Medicina disponible

Se reciben pacientes sin Seguros y sin Citas Previas

Paciente sin seguro \$75 primera visita. Sigüientes visitas \$55.

401 West Oak Street, Kissimmee, FL 34741
407.674.2044

Dr. Frank Yañez, M.D.

Feliz Navidad

&

PRÓSPERO AÑO NUEVO!

El Ojo muy Dulce



Por **Jaime Membreno, MD, FACS**
Retina Macula Specialits

Tel. 407.931.1510 www.rmseye.com

*Enfermedades y Cirugía de la Retina
Retinopatía Diabética, Degeneraciones y Traumas
Ex presidente de Florida Society of Ophthalmology
Ex presidente de American College of Surgeons, Florida Chapter*

Un bizcocho, una empanada y unas habichuelas con frijoles... ¡Qué delicia! En esta temporada tan bella de celebraciones y tradiciones familiares, existe una enfermedad que está presente en muchas de nuestras familias y amistades: la diabetes. Para quienes padecen de esta condición, los festejos son saboreados con temor, ya que la dieta y la actividad son elementos primordiales en su cuidado.

Conocer y entender la diabetes es un paso elemental para una vida completa. Los médicos de atención primaria y los endocrinólogos son la base fundamental para el cuidado y manejo de estos pacientes. Esta es una condición que incluye aspectos emocionales, físicos y mentales, por lo que educar sobre alimentación y estilo de vida es muy importante.



OJO CON LOS OJOS

El ojo, es un órgano que utilizamos a diario y que damos por hecho su funcionalidad. El sentido de la vista, nos brinda alegría, nos permite hacer, crear, aprender entre muchas otras acciones, debemos darle una gran importancia y un buen cuidado. Cuando aparece la hiperglucemia, los síntomas oculares pueden ser los primeros en manifestarse. Cambio del enfoque; fluctuaciones visuales por la mañana, por la tarde o entre un día y el siguiente; manchas visuales, destellos o sensibilidad a la luz son algunos ejemplos.

La diabetes puede afectar todas las partes oculares, el lente cristalino, la circulación externa e interna, la retina, los músculos oculares y el nervio óptico. Aún cuando los síntomas pueden ser compartidos por muchas otras enfermedades, la vista doble y el ojo cruzado son característicos de la neuropatía diabética.

La retinopatía diabética tiene un diferencial médico muy amplio que incluye oclusiones venosas de la retina, retinopatía hipertensiva, síndrome isquémico ocular, complicaciones neurovasculares, retinopatía de sickle cell, embolizaciones de abuso de droga, sarcoidosis, síndromes inflamatorios, retinopatía de radiación, síndromes hipercoagulables, entre otros.

Continúa en la siguiente página...

La diabetes combinada con la hipertensión e hipercolesterolemia/ dislipidemia (colesterol o lípidos elevados) es un riesgo adicional, y es muy común con el paso de los años. La Asociación de Diabetes Americana insiste en que un examen oftalmológico con dilatación y examinación de fondo de ojo, por lo menos una vez al año, es indispensable para un diabético. Cuidarse el azúcar (glicemia), la presión arterial y realizarse exámenes preventivos para el diagnóstico temprano con su oftalmólogo, puede preservar su vista.

Los tratamientos para los ojos, pueden disminuir los aspectos no permanentes del daño diabético. Cirugías que en algunos casos pueden restaurar parte de la visión, medicina intraocular entre las más avanzadas de la ciencia son algunos ejemplos. Los tratamientos de la retina están basados en estudios nacionales e internacionales y protocolos muy establecidos. Solamente visitando a su médico se puede diagnosticar y tratar su condición específica.



Durante la pandemia del COVID-19, los pacientes con cáncer avanzado no están solos

Durante las pandemias, desastres naturales o crisis comunitarias, VITAS® Healthcare continúa preparado y comprometido al cuidado de los pacientes con cáncer y otras enfermedades progresivas.

Elija el cuidado de hospicio que le ofrece la máxima comodidad en el lugar que usted o sus seres queridos prefieran. Elija VITAS.

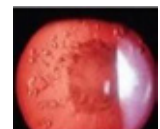
VITAS
Healthcare
SINCE 1980

800.723.3233

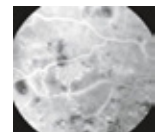
VITAS.com



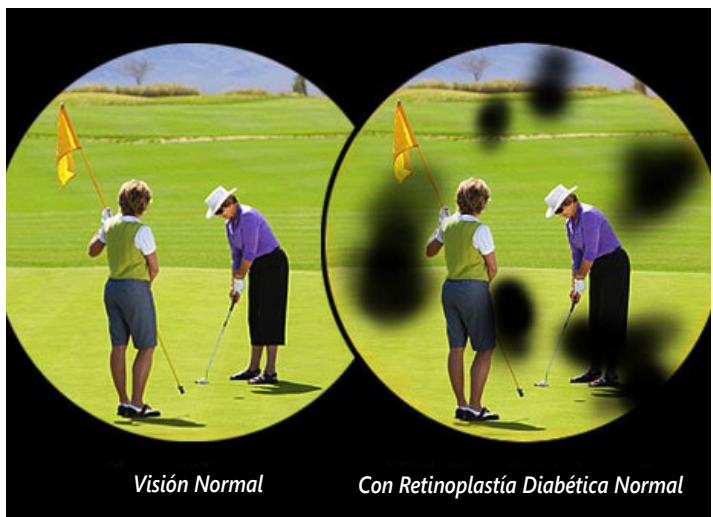
Neuropatía Extraocular



Catarata



Retinoplastía Diabética

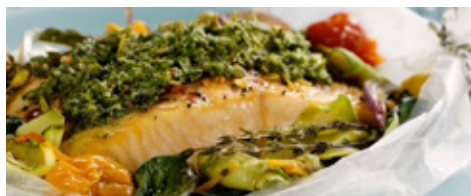


Visión Normal

Con Retinoplastía Diabética Normal

RECETAS para diabéticos deliciosas y saludables

01.



SALMÓN EMPAPELADO cubierto con pesto y espinaca

INGREDIENTES para 2 porciones

- 2 filetes de salmón, (Aproximado 200 gramos c/u sin piel)
- 1/2 cebollas moradas fileteada
- 1 taza de Espinaca
- 1 taza de jitomate cherry de colores enteros
- 1 zanahoria, cortada en tiras finas
- 1 calabaza, cortada en láminas
- 4 ramas de tomillo
- 1 cda. de hojuelas de chile
- 1 pizca de sal y pimienta

Para el Pesto

- 3 litros de agua
- 1 cda. de sal
- 1/2 manojos de albahaca,
- 1 taza de Espinaca
- 1/4 tazas de aceite de oliva
- 1/4 tazas de semilla de girasol
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a 180°C.
- Calienta una olla con agua, hasta que llegue a punto de ebullición, sumerja la albahaca y las Espinacas y cocine durante 2 minutos. Retire y sumerja inmediatamente en un bowl con agua y hielos. Escorra y reserve.
- Para el pesto, licúe las hojas blanqueadas, con el aceite de oliva, las semillas de girasol, el ajo y sazone con sal y pimienta.
- Licúe hasta obtener el pesto y reserve.
- Sobre una charola, coloque papel para hornear, añada una capa de jitomates cherry, zanahoria, calabaza, tomillo, hojuelas de chile y hojas de Espinaca.
- Encima coloca un filete de salmón, sazone con sal y pimienta y cubra con un poco de pesto. Repita con el otro filete.
- Cierre el papel con ayuda de un hilo, hornee durante 15 minutos, retire del horno y sirva de inmediato.

Fuente – Kivilimón <https://www.kivilimon.com/receta/platos-fuertes/salmon-empapelado-con-pesto-de-espinaca>

Por Marcela Pinzón

Para celebrar las fiestas que se avecinan, es momento de lucirse con estas exquisitas recetas. Recuerde que ser diabético no es sinónimo de sacrificios a la hora de comer, por el contrario, existen infinidad de opciones deliciosas y muy saludables para toda la familia.

02.



CROQUETAS de coliflor al horno

Son muy fáciles de hacer, riquísimas de sabor, ligeras y saludables.

INGREDIENTES

- 1 coliflor
- 1 diente de ajo.
- Perejil fresco.
- 40 g. de harina integral, de avena o la que utilice habitualmente.
- 40 g. de queso rallado.
- 30 g. de fiambre al gusto (Pavo, pollo o jamón cocido).
- 1 huevo.
- Aceite de oliva.
- Pimienta negra.
- Sal.

PREPARACIÓN

- Pique finamente la coliflor con la ayuda de una picadora o rallador de cocina. Colóquela en un recipiente apto para el microondas y cocine de 10-12 minutos a máxima potencia.
- Sáquelos y mezcle bien con el resto de ingredientes. Añada el queso rallado, el perejil fresco picado, el diente de ajo picado, la harina, el fiambre de su preferencia cortado en trocitos pequeños, el huevo, sal y pimienta al gusto. Mezcle todo muy bien y deje reposar unos 15 o 20 minutos en la nevera.
- Precaliente el horno a 180°.
- Coloque papel vegetal o especial para horno en una bandeja y arme las croquetas en forma redonda o alargada.
- Pase un pincel con un poco de aceite de oliva y hornee a 180° (calor arriba y abajo) durante 30 minutos o hasta que estén doraditas.
- Acompañelas con la salsa de su preferencia.

Fuente: Caceroladas - <https://www.caceroladas.com/2019/11/receta-de-croquetas-de-coliflor-al-horno.html>

03.



BIZCOCHO DE PLÁTANO

Esta receta puede servir como un delicioso postre. Se prepara con fruta, no lleva gluten y es una delicia.

INGREDIENTES

- 4 plátanos maduros
- 2 cdas. soperas de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de leche descremada
- 2 huevos sin yema
- 1 cda. de extracto de vainilla
- 1/4 de taza de edulcorante no calórico
- 2 tazas de mezcla para bizcocho sin gluten
- Un puñado de semillas de lino

PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a 350° y ponga aceite o mantequilla en un molde de horno.
- Elija el molde en función de la forma que desea darle al bizcocho.
- Machaque los plátanos maduros hasta hacer una pasta.
- Mezcle los plátanos con el aceite de oliva, la clara de huevo, la vainilla, la leche y el edulcorante.
- Una vez mezclado, añada la mezcla para bizcocho sin gluten y las semillas de lino.
- Coloque la mezcla en el molde y hornee durante 30-35 minutos.

FUENTE: Magazine Soluciones para diabéticos <https://www.solucionesparadiabetes.com/magazine-diabetes/bizcocho-de-platano/>



LA HIPOGLICEMIA en personas con diabetes



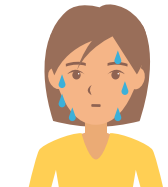
Por *Kenneth Rodríguez, M.D.*

Endocrinólogo

Central Florida Endocrine and Diabetes Consultants, P.A.
407-629-4901

Oficinas en Maitland y Orlando

HIPOGLICEMIA SÍNTOMAS



SUDORACIÓN



PALIDEZ



IRRITABILIDAD



HAMBRE



FALTA DE COORDINACIÓN



CANSANCIO

La hipoglicemia es una condición en donde el azúcar en la sangre baja más del nivel normal. Las personas con diabetes deben saber cómo detectar síntomas de azúcar baja, ya que muchos medicamentos para la diabetes, incluyendo la insulina, podrían causarla. Un nivel de azúcar menor de 70 mg/dL se considera hipoglicemia en una persona con diabetes.

Los síntomas incluyen cansancio, temblores, ansiedad, dolor de cabeza, hambre, sudoración, irritabilidad o latidos rápidos del corazón. Cuando es severa, se presenta confusión, incoherencia, pérdida del conocimiento, y convulsiones. En estos casos, es necesario la ayuda de un tercero para subir el nivel de azúcar, recuperar el conocimiento y hasta salvarle la vida.

El primer paso en una persona que desarrolla hipoglicemia, es investigar la causa. La mayoría de los pacientes con diabetes que padecen de azúcar baja, es debido a sus medicamentos. Las pastillas y la insulina podrían generar esta condición, por esta razón es recomendable hablar con su médico tratante sobre los posibles efectos de sus medicamentos y cómo prevenirlos y tratarlos.

¿CÓMO MANEJARLA?

El tratamiento depende del grado de la hipoglicemia. Si el individuo presenta azúcar baja, pero está consciente, debe ingerir al menos 15 gramos de azúcar que podrían provenir de suplementos para aumentar el nivel, como pastillas de glucosa o gel de glucosa; también es recomendable consumir cuatro onzas de jugo de fruta o de una bebida gaseosa regular; esperar quince minutos y volver a tomar el resultado. Si en este periodo de tiempo el azúcar no ha subido a niveles normales, el proceso se repite, si la condición no mejora debe llamar a la atención médica de emergencia.

Si la persona que está padeciendo de hipoglicemia se encuentra inconsciente, no se le debe dar ningún alimento o bebida por boca, ya que podría causar más problemas. En esta situación, existe un medicamento recetado llamado glucagón, se trata de una hormona que aumenta el azúcar en la sangre y podría salvarle la vida en una emergencia. Este es administrado por algún acompañante, por vía inyectable o nasal.

En resumen, la hipoglicemia es una condición muy importante que discutir con su médico. Si usted o algún familiar padecen de diabetes, debería educarse para saber cómo manejarla.



LA DIABETES EN LOS NIÑOS

Por *Marcela Pinzón*

La diabetes infantil es un trastorno metabólico grave que impide al cuerpo la descomposición y uso normal de alimentos, especialmente de azúcares (carbohidratos). Su causa fundamental se debe a un mal funcionamiento del páncreas, que es el órgano encargado de la producción de insulina.

Durante el proceso digestivo, los carbohidratos presentes en alimentos como la pasta, el pan y los postres, se convierten en azúcares simples: glucosa, galactosa y fructosa. Cuando la insulina no existe o es insuficiente, el proceso se interrumpe y el nivel de glucosa en la sangre crece desproporcionadamente.

Aun cuando las causas de la diabetes infantil no se conocen con exactitud, los factores hereditarios

desempeñan un papel importante en la predisposición a la enfermedad.

Es primordial estar atentos a los síntomas y seguir, al pie de la letra, el tratamiento indicado por el especialista, pues si no se maneja adecuadamente puede provocar graves trastornos a largo plazo, como pérdida de visión, enfermedades cardiovasculares, insuficiencia renal o problemas pulmonares, entre otros.

TIPOS DE DIABETES

1. **Diabetes mellitus tipo 1** – Es la más frecuente en niños, se caracteriza por la deficiencia de insulina desde el momento del diagnóstico clínico, lo que hace necesario el tratamiento sustitutivo de esta hormona de por vida.
2. **Diabetes de tipo 2** - También conocida como diabetes no insulino dependiente. A diferencia de la

primera, es menos frecuente en niños porque está estrechamente relacionada con un estilo de vida desordenado y el desgaste natural que va surgiendo con los años, con factores como el sedentarismo y la obesidad.

¿ES POSIBLE PREVENIR LA DIABETES INFANTIL?

Los primeros síntomas de la enfermedad pueden pasar desapercibidos: sed intensa, necesidad frecuente de orinar, pérdida de peso, debilidad, visión borrosa y sequedad en la boca y las mucosas. A menudo esta patología se diagnostica cuando su estado es avanzado y empieza a complicarse.

Para no llegar a este punto, los padres juegan un papel muy importante en las rutinas de sus hijos.

AQUÍ ALGUNOS CONSEJOS:

- Reduzca la ingesta de azúcares de absorción rápida que se encuentran en los dulces y los alimentos procesados.
- Incremente el consumo de frutas y vegetales.
- Estimule el consumo de abundante agua y reduzca el de gaseosas y zumos industriales.
- Fomente la actividad física y el deporte al aire libre.

Fuente: <https://www.msmanuals.com/es/professional/pediatr%C3%ADa/trastornos-endocrinos-pedi%C3%A1tricos/diabetes-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes>.

Está entre las edades de 50 a 85 años y tiene osteoporosis?

Usted podría calificar para un estudio clínico

Se aceptan nuevos pacientes.

Los participantes elegibles se beneficiarán de:

- Examen físico completo
- Densimetría Ósea
- Exámenes de laboratorio
- Medicación especializada
- Compensación para traslados

- ¿Ha sido diagnosticado con osteoporosis?
- ¿Ha tenido fractura con o sin osteoporosis?
- ¿Ha tenido un tratamiento basado en solo Vitamina D y Calcio?

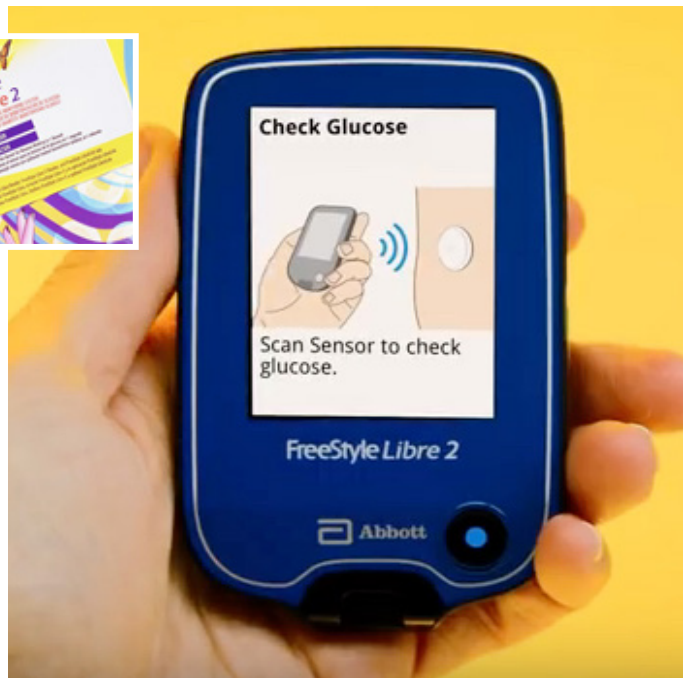
Si usted no está seguro de tener Osteoporosis, el Dr. Mandry puede evaluarlo y decirle si puede participar. Nosotros somos una práctica médica familiar y privada especializada en endocrinología. Nuestro enfoque es ofrecer cuidado de salud terapéutico a pacientes con condiciones endocrinológicas y en el metabolismo.

Inscríbese ahora
407.480.4836
www.jmandry.com

WEST ORANGE CLINICAL RESEARCH
ENDOCRINOLOGY

María Freire, PA-C José Mandry, M.D.

Para más información contacte:
West Orange Endocrinology & Research
1510 Citrus Medical Ct. • Ocoee, FL 34761 • 407.480.4830



Monitoreo Continuo de Glucosa (MCG)

Más efectivo y sin pinchazos



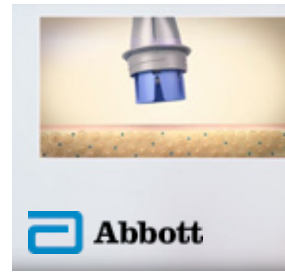
Por:
Lucy Duque Roberts,
APRN, DNP-C

Endocrine Associates of Florida
Tel. 407.936.3860

Uno de los cambios más relevantes de los últimos años en el cuidado de pacientes con diabetes, es el monitoreo continuo de glucosa (MCG). Se trata de un sensor que proporciona una imagen más completa de los niveles de glucosa en la sangre, evitando los fastidiosos pinchazos.

Actualmente, en Estados Unidos se pueden encontrar cuatro tipos de sensores, cada uno con unas ventajas y características definidas para que el usuario tenga la posibilidad de elegir el que más se ajuste a sus necesidades.

LOS CUATRO TIPOS DE SENSORES DEXCOMG6, MEDTRONICS SENSOR, FREESTYLE LIBRE 2 (hecho por Abbott) y **EVERSENSE**, el primer sensor implantado debajo de la piel y que se deja por 90 días.



MEDTRONICS SENSOR, produce una línea de bombas de insulina, con un sensor que permite a los pacientes usar la bomba como monitor y como instrumento para la administración de insulina. Una característica poderosa, es que puede auto controlar la cantidad de insulina suministrada cuando el paciente está hipoglucémico (azúcar baja). Esta característica no es única en la línea de medtronic, pues Tandem que también produce bombas de insulina, tiene la habilidad de coordinar con el sensor de **DEXCOMG6** y auto regularizar o disminuir la infusión de insulina si el paciente esta hipoglucémico.

EL SENSOR DE EVERSENSE actualmente no se comunica con ninguna bomba de insulina, pero permite al paciente monitorear el azúcar sin tener que cambiar el sensor por 90 días; una vez se cumpla este periodo de tiempo, el sensor se reemplaza a través de una pequeña incisión realizada por un medico.

MEDTRONICS, DEXCOM Y LIBRE se colocan encima de la piel, pero el paciente debe cambiárselos cada 7, 10 o 14 días.

Lo cierto es que la diabetes es una enfermedad que debe ser auto controlada por la persona

que la padece. El paciente no puede pretender que su médico tratante tome todas las decisiones que surgen diariamente. El uso del MCG puede ser de gran utilidad, al darle un conocimiento gráfico constante sobre su situación, así mismo lo guiará sobre cómo puede mejorar y auto controlar la diabetes para reducir el A1c.

En el futuro, esperamos que todos los sensores mejoren y sean más precisos.

Una buena recomendación es hablar con su médico tratante sobre la conveniencia de utilizar un MCG.




Memories Forever

Momentos Especiales

Dilia Castillo - Fotógrafa

Bodas • Modelaje • Quinceañeros • Eventos Sociales • Baby Shower

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

tu revista

mujer

*Feliz
Navidad*

Que este
nuevo año
llene su hogar de
alegría y les traiga
a todos salud, éxito,
felicidad, paz
y prosperidad.

*Feliz
Año Nuevo*

2021

¿Tiene preguntas sobre...

Medicare?

¿Tiene el tipo de estructura de **MEDICARE adecuado para satisfacer sus necesidades financieras y de salud?**

ADVERTORIAL

Best Option Health, LLC es una organización cuyo objetivo es simplificar el proceso de Medicare. Somos una agencia de seguros independiente que ofrece a nuestras comunidades una evaluación transparente de sus necesidades de Medicare.

Trabajamos en estrecha colaboración con United-Healthcare para acceder a planes de atención individual que permiten acceder a una variedad de médicos, servicios, medicamentos recetados y diversos beneficios relacionados con la salud, tales como audífonos, traslados a citas médicas, equipo de respuesta de emergencia y tecnología de control de la salud para aquellos que califican.

La inscripción en Medicare Advantage se ha duplicado durante la última década.

Las mujeres viven más que los hombres, por lo que controlar su salud a medida que envejecen se ha convertido en una prioridad para aquellas mayores de 65 años.

Llámenos hoy mismo y entérese si califica para acceder a algunos beneficios no cubiertos por Medicare tradicional, tales como exámenes de la vista, telesalud (virtual), beneficios de acondicionamiento físico y apoyo en el hogar. Así mismo, si desea reevaluar su Medicare a la luz de sus finanzas.

Best Option Health, LLC

(407) 479 - 8144

www.bestoptionhealth.com



Por Marcela Pinzón

Aun cuando en la Edad Media, hubo mujeres que practicaron la medicina, en el siglo XIX era impensable que una mujer pudiera estudiar esta profesión. Elizabeth Blackwell tuvo que recorrer un difícil camino para convertirse en la primera médica de los Estados Unidos, lo que representó el inicio de un gran cambio.



Nació en 1821 en Bristo Inglaterra, era la tercera de nueve hijos. Su padre era el propietario de un negocio de refinería de azúcar, pero luego de un incendio y varios inconvenientes económicos, la familia tuvo que viajar a New York en 1831 donde se establecieron con una nueva refinería.

Tras la muerte de su padre y su precaria situación económica, Elizabeth, junto a su madre y hermanas decidieron abrir una escuela privada para señoritas en Cincinnati.

Aunque en un principio estuvo inclinada por estudiar filosofía e historia, con el tiempo la idea de dedicarse a la medicina fue creciendo y se fortaleció cuando una amiga agonizante le confesó que, si en vez de un doctor hubiera tenido una doctora mujer a su lado, se habría ahorrado mucho dolor.

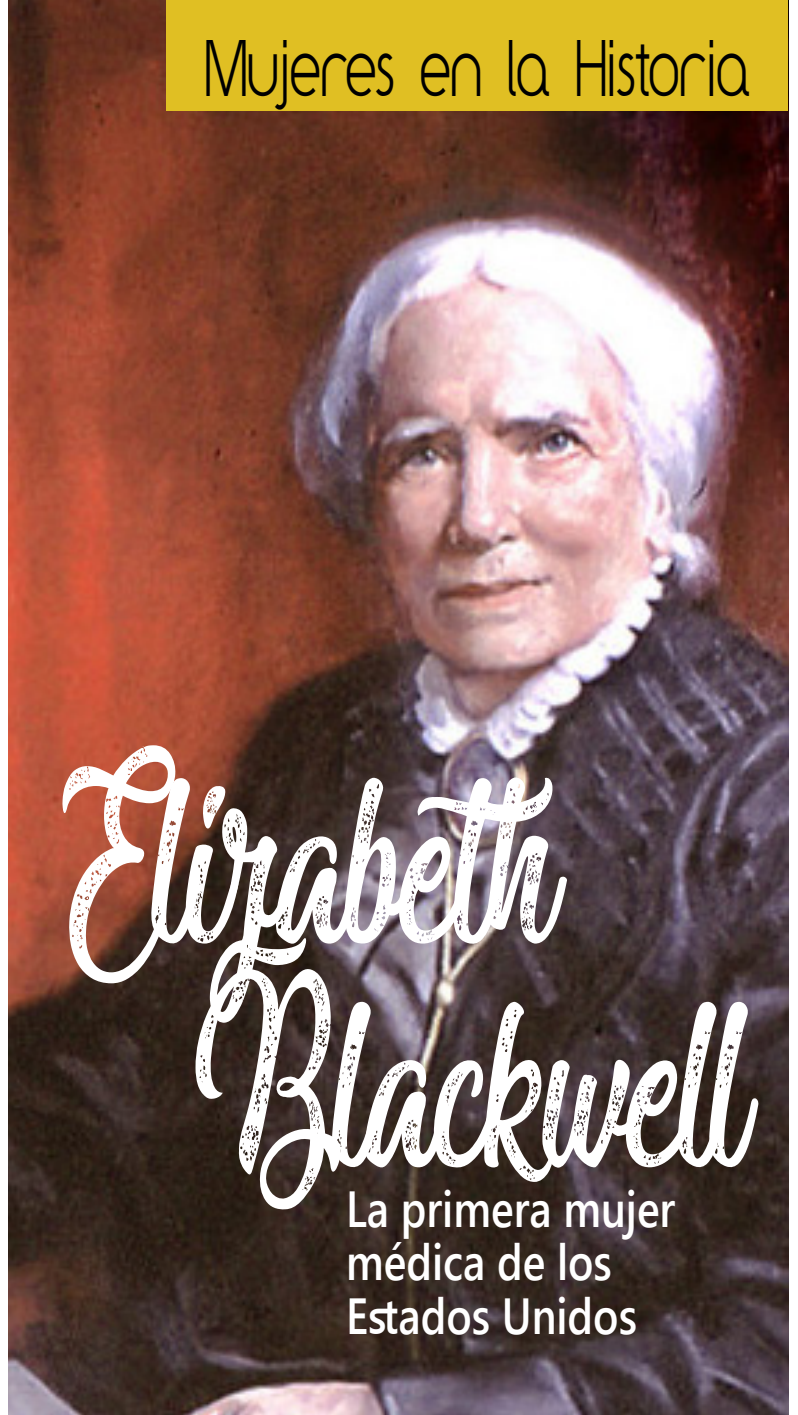
Su deseo ferviente de convertirse en doctora la hizo tomar varios trabajos como profesora para solventar sus estudios. Sin embargo, su camino no fue fácil, aplicó a 15 universidades donde fue rechazada antes de llegar a Geneva College de New York, donde sus directivos tomaron la decisión de aceptarla sólo si recibían la aprobación unánime de los más de 150 alumnos (hombres todos), quienes tomaron la situación como una broma, pero cuando vieron que era enserio, ya era tarde para negarle su merecido cupo.

Aun cuando Elizabeth era una mujer de carácter y siempre preocupada por las causas sociales, no la tuvo fácil. Por el hecho de ser mujer, tuvo que batallar contra varios prejuicios. Sus compañeros de clase se veían cohibidos para tratar determinados temas en su presencia, hasta llegaron a sugerirle que no asistiera cuando se impartieran lecciones de anatomía reproductiva.

En 1849 se graduó como la primera médica de los Estados Unidos. Ingresó a la universidad de Maternité en París para especializarse como obstetricia, pero cuando curaba la secreción purulenta oftálmica de un bebé, el líquido le salpicó en su ojo izquierdo, complicando su vista y su aspiración de convertirse en cirujana.

Fundó una universidad de medicina para mujeres, abrió un hospital, que hoy sigue funcionando como Lower Manhattan Hospital y es parte del sistema hospitalario de la ciudad de New York, escribió varios libros sobre educación médica y reformas sociales. Una verdadera inspiración, que no podemos permitirnos olvidar.

www.turevistamujer.com



Elizabeth Blackwell

La primera mujer médica de los Estados Unidos



En Portada

Modesto Lacén

Polifacético y con muchos sueños por cumplir.



Localidad: Photographica Studio | Fotografía: Ramón "Tonito Zayas"
Stylist: Claudia Madrid | Maquillaje: Ybelka Hurtado
Moda Modesto: www.shoptiendasroma.com | Moda Ana Teresa: [@paolabella](https://www.instagram.com/paolabella)

22 Edición #51 | Tu Revista Mujer

www.turevistamujer.com

Por Marcela Pinzón

Con más de 25 años de experiencia en el mundo artístico, Modesto Lacer es uno de los actores más queridos por el público de su natal Puerto Rico, Estados Unidos y los países de habla hispana. No es para menos, cuando hablas con él, además de su amplia trayectoria en el cine, el teatro y la televisión, te encuentras con un ser humano excepcional, alegre, soñador y muy apasionado por dejar un legado a las futuras generaciones.

Más ahora, cuando al lado de su esposa, la periodista y escritora Ana Teresa Toro, se estrenan como papás en medio de una pandemia. "Nicanor nació hace ocho meses, fue muy difícil porque el sueño que yo tenía de la llegada de mi hijo, como en la canción de Rubén Blades, era una fiesta con todos los amigos y no fue así. Fue una cesárea de emergencia, el hospital tenía medidas de bioseguridad muy extremas, estaba solo con mi esposa y todo parecía una película de misterio. Las circunstancias han sido muy retadoras porque no hemos podido compartir la alegría del niño con nuestros amigos; nos hemos cuidado mucho, pero también nos hemos cohibido de ir a la playa, socializar con otros niños, disfrutar del aire libre". Nos cuenta Modesto, quien también confiesa que los acontecimientos de este 2020 lo han hecho reflexionar y ser más consciente de la realidad actual.

Uno de ellos fue el asesinato de George Floyd en Minneapolis, hecho que sacó a flote la pandemia del racismo. "Estoy orgulloso de mis raíces, y ahora que tengo un hijo afrodescendiente mi responsabilidad es doble. ¿Qué mundo le voy a dejar a Nicanor si no tomo acción cuando puedo modificar las cosas? Ha sido un año de grandes lecciones, donde hemos revaluado lo que es realmente importante, hay que abrir la mente y el corazón. Si te enfocas en lo espiritual te das cuenta que todos somos iguales y no hay razón para discriminar por raza, religión, género, orientación sexual o política".

Además del español, habla inglés, francés y portugués. En teatro, ha hecho de todo un poco: musicales, clásico y teatro contemporáneo. En 2007 trabajó en Off-Broadway dándole vida a Pedro Knight, a quien más tarde también interpretó en televisión. Dentro de sus trabajos más recientes se destacan: Nicky Jam: El Ganador, disponible en Netflix; Tu Me Manques, de Rodrigo Bellot; La Barbería, de Waddys Jaquez; Fistful of Dirt, de Sebastian Silva y Santos, de Roselyn Sánchez.

◀ Usted es actor, escritor y director. ¿Si tuviera que elegir una, cual sería?

▶ Definitivamente la actuación, todavía vivo enamorado de este oficio. El actor tiene espacio para crear, y yo quiero seguir creciendo y profundizando. Mi mejor trabajo todavía no lo he realizado.

◀ ¿En qué se inspira para preparar sus personajes?

▶ Si es un personaje histórico voy a la raíz, estudio, investigo, leo todas sus biografías, conozco a la familia, físicamente me transformo y honro a esa persona que sí existió. Cuando son personajes ficticios trato de encontrarles su humanidad, es un trabajo de empatía, busco identificarme con ellos. Me inspiro en la vida misma, en entender que cada persona es un milagro, un proceso.

◀ Tomás en "La Esclava Blanca", le dejó gran reconocimiento y varios premios, ¿Porqué fue tan especial?

▶ Tomás fue un regalo. Cuando empecé a trabajar en "La Esclava Blanca", pensé que era de reparto y después entendí su importancia. Pude darle vida desde el primer capítulo hasta el último, lo cual es un privilegio para un actor. Se me eriza la piel, porque es un personaje muy profundo, triste, duro y opaco. Como a muchos afrodescendientes que vivieron en carne propia la esclavitud, le rompieron el espíritu. El racismo de hoy no se compara con lo que persona como Tomás tuvieron que pasar.

Yo me entrego a mis personajes, más aún si son mis ancestros, me siento orgulloso de representarlos. Tomás fue un personaje muy duro, con unas escenas retadoras. Entregué alma y cuerpo y me siento contento que al día de hoy la gente en la calle todavía me llama por ese nombre.

◀ ¿Pedro Knight ha sido el papel que más proyección le ha dado hasta el momento?

▶ Yo diría que sí. Esto mucha gente no lo sabe, pero he interpretado a Pedro Knight en dos ocasiones, hice la obra en Off-Broadway y también la serie de televisión. La gente pensaba que yo era cubano o no me conocía.

Todos queremos a Celia Cruz, es parte de la idiosincrasia latina. Pedro Knight era un hombre mujeriego, dicharachero y carismático, a quien el amor transformó en un caballero. Un tipo de masculinidad diferente, pues Celia era más famosa, aun cuando él también se desempeñaba como músico. Un

personaje divertido, muchos niños que vieron la serie todavía se acuerdan, había unas partes dramáticas, pero también unas muy cómicas.

◀ Ha actuado en cine, teatro y televisión y es uno de los actores más queridos a nivel internacional ¿Qué meta le falta por cumplir?

▶ En teatro me hace falta explorar textos clásicos, no sólo de la literatura angloparlante sino de la dramaturgia universal. Me encantaría hacer un musical en cine, donde haya baile, canto y actuación, donde se celebre la vida a través de esas tres disciplinas. Me gustaría también producir, aun cuando ya lo he hecho; no solo para tomar decisiones de contenidos sino también del elenco. Pienso que todavía falta fortalecer la representación de los afrodescendientes, a quienes convocan para temas de folclore, deportivos o culturales, pero eso ya pasó, ahora somos presidentes, abogados, ingenieros, astronautas y doctores. En este aspecto tengo algunos proyectos gestándose.

◀ ¿Qué significa la mujer y la familia para usted?

▶ Mis padres llevan casados 56 años y mi madre es una matriarca brillante, visionaria, hermosa, sabía que a través de su ejemplo nos ha enseñado lo que es ser una persona negra en este mundo. Ese respeto, esa dignidad, ese amor propio debemos de llevarlo nosotros. Una mujer que ha roto esquemas y que se ha forjado su propio camino. La admiro profundamente, la amo mucho, me inspira a ser mejor ser humano.

De Ana Teresa me enamoró que es igual de brillante a madre, luchadora orgullosa de su país, enfocada y libre. Es consciente que lo importante de la vida son las cosas sencillas, compartir, disfrutar una tarde en la playa, ver el atardecer caer mientras hablamos, estar conmigo en momentos difíciles. Me enamoró su brillantez, tiene el corazón en el lugar correcto.

◀ Teniendo en cuenta que esta Navidad será diferente, ¿Cómo la van a celebrar?

▶ La celebración empieza el 20 de diciembre con mi cumpleaños número 44. El sentido es volver a lo esencial. Como seres humanos damos importancia a lo material y nos olvidamos de la espiritualidad. Esta pandemia se acabará cuando volvamos a pensarnos en plural, ser conscientes que mis acciones tienen un efecto en ti y viceversa. ¡Cambiemos los paradigmas de como vivimos en sociedad!



Localidad: Photographica Studio | Fotografía: Ramón "Tonito Zayas"
Stylist: Claudia Madrid | Maquillaje: Ybelka Hurtado
Moda Modesto: www.shoptiendasroma.com | Moda Ana Teresa: @paolabella



¿Tiene COVID-19, gripe, un resfriado o alergias estacionales?

ADVERTORIAL
Por AdventHealth

El coronavirus, la gripe, el resfriado común e incluso las alergias estacionales pueden tener algunos síntomas similares.

Para ayudarlo a distinguir entre estas afecciones, aquí le presentamos un resumen de los síntomas más comunes.

¿CÓMO SABER SI TIENE SÍNTOMAS DE COVID-19?

Si se pregunta si usted o un ser querido tiene COVID-19, tenga en cuenta estos tres síntomas: fiebre, tos seca y dificultad para respirar. Estos son los principales síntomas que desarrollan las personas cuando tienen el virus.

Estos síntomas se manifiestan aproximadamente de 2 a 14 días después de que una persona se expone al virus, y suelen durar desde unos días hasta una semana.

La Organización Mundial de la Salud ha informado de otros síntomas, como fatiga, dolores corporales y dolor de garganta, en algunas personas infectadas con coronavirus. Sin embargo, estos no son tan comunes.

El coronavirus tiene menos síntomas primarios y que afectan principalmente el tracto respiratorio. Muchas personas parecen tener solo síntomas leves, mientras que otras pueden desarrollar una enfermedad grave.

Su médico puede decirle cuál es la mejor manera de proceder. Asegúrese de informar al médico si es mayor de 65 años o tiene alguna afección subyacente que pueda ponerlo en riesgo de presentar síntomas graves.

Entre ellos:

- Cáncer
- Enfermedad pulmonar crónica o asma
- Diabetes
- Enfermedad cardíaca u otros problemas cardíacos
- Enfermedad hepática
- Enfermedad renal crónica por la que se somete a diálisis
- VIH y otras enfermedades que debilitan el sistema inmunológico
- Obesidad severa (índice de masa corporal de 40 o superior)

Si tiene síntomas leves, su médico probablemente le aconsejará que se quede en casa y se mantenga a al menos 6 pies de distancia de otras personas. Se sentirá mejor si descansa bien y bebe una cantidad considerable de líquido.

¿CÓMO SABER SI TIENE SÍNTOMAS DE GRIPE?

Al igual que el COVID-19, la gripe es causada por un virus que se transmite de una persona a otra. Los síntomas pueden variar de leves a muy graves. A diferencia del coronavirus, existe una vacuna que lo protege contra la gripe y es su mejor defensa contra la enfermedad. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe cada temporada.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), una diferencia clave entre la gripe y otras dolencias, incluido el coronavirus, es la aparición repentina de síntomas. Es posible que se sienta bien un día y luego muy mal al siguiente. Además, los síntomas suelen afectar más que el tracto respiratorio

y pueden incluir:

- Tos
- Fatiga
- Fiebre o escalofríos
- Dolores de cabeza
- Dolores musculares o corporales
- Secreción nasal o congestión nasal
- Dolor de garganta
- Vómitos y diarrea (más común en niños)

Si un médico sospecha que usted tiene gripe, quédese en casa y apártese de los demás, como lo haría con otras enfermedades virales. En algunos casos, su médico puede recetarle medicamentos antivirales para tratar la gripe.

¿TIENE SÍNTOMAS DE RESFRIADO O CORONAVIRUS?

A diferencia del coronavirus y la gripe, el resfriado común no suele producir fiebre. Y a menudo afecta solo el tracto respiratorio superior. Si tiene un resfriado, es más probable que tenga estos síntomas:

- Congestión
- Tos
- Fatiga
- Dolores corporales leves
- Estornudos
- Dolor de garganta

Un resfriado suele ser menos grave que la gripe. Y los síntomas tienden a desarrollarse gradualmente. Pueden durar de 7 a 10 días.

¿ES ALERGIA ESTACIONAL O CORONAVIRUS?

En el caso de la alergia estacional, es importante tener en cuenta que no tendrá fiebre. Es probable que tampoco tenga tos, dolores corporales o malestar en el pecho. Los principa-

les síntomas de la alergia estacional, también conocida como la fiebre del heno, son:

- Ojos llorosos y con picazón
- Secreción nasal o congestión nasal
- Estornudos

Otra diferencia clave entre la alergia estacional y otras dolencias como el resfriado común es cuánto duran los síntomas. Con las alergias estacionales, puede tener síntomas hasta por seis semanas.

¿QUÉ HACER SI LE PREOCUPAN LOS SÍNTOMAS?

La mejor opción en este tiempo es hablar con su médico si usted o un ser querido no se siente bien y está preocupados por los síntomas.

Si bien muchas personas con COVID-19 tienen síntomas de leves a moderados, a veces se necesita atención de emergencia. Llame al 911 si usted o un ser querido desarrolla estos síntomas graves de coronavirus:

- Labios o rostro azulados
- Confusión o incapacidad para permanecer despierto
- Dolor o presión continua en el pecho
- Dificultad para respirar

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR

Estamos aquí para usted y su familia durante esta pandemia y la temporada de resfriados y gripe. Ocúpese de su salud y prepárese vacunándose contra la gripe en el consultorio de su proveedor de atención primaria o programe una cita con nosotros visitando, AtencionPrimariaEnEspañol.com



Preguntas y respuestas

con

Cameron Muñoz

Coordinadora de Experiencia de Parto y Educación para Padres, AdventHealth for Women.

1 Además de la atención primaria o especializada para mujeres, un sistema de atención médica como el de AdventHealth también ofrece programas que abordan la salud integral de las personas **¿Puedes nombrar algunos que estén relacionados particularmente a las mujeres, ya sea orientación nutricional, programas para madres y bebés, educación, etc.?**

En la primavera, AdventHealth for Women empezó a ofrecer recorridos virtuales por el hospital. La Coordinadora de Experiencias de Parto, es la encargada de estos recorridos virtuales que duran entre 30 a 45 minutos para permitir que los futuros padres aprendan qué esperar el día del parto, incluyendo información acerca de dónde estacionar, qué llevar al hospital... básicamente responde cualquier pregunta que puedan tener las familias. AdventHealth for Women's Baby Place Academy también trasladó sus clases a un entorno virtual para brindarles a las familias acceso a la información que necesitan para prepararse para su llegada al hospital, desde la comodidad y seguridad de sus casas. Estamos orgullosos de ofrecer una variedad de clases que incluyen nuestra serie de educación sobre el parto, conceptos básicos sobre el cuidado del bebé, clases de la lactancia materna, clase de Baby meets Fido, clases para hermanos y más. También hicimos que nuestro nuevo grupo de apoyo para mamá, The Baby Bunch, fuera virtual este verano. Este grupo de apoyo gratuito se ofrece dos veces por semana para las nuevas madres y cuentan con oradores invitados, consultoras de lactancia y una comunidad donde las nuevas mamás pueden unirse y compartir. También trajimos consultas de lactancia virtuales. Nuestra línea de amamantamiento es atendida por un asesor de lactancia todos los días (407.303.7650) pero sabemos que a veces las mamás necesitan un poco más de ayuda adicional y por eso ofrecemos consultas virtuales y también podemos acomodar consultas en persona si lo necesitan. Para obtener más información, visite www.BabyPlaceAcademy.com o llame al 407.605.3269 para recibir información en español.

Continúa en la siguiente página...





2 *¿Por qué además de una visita anual para un chequeo, estos aspectos que mencionamos son igualmente importantes para la salud de la mujer? ¿Quizás no hace mucho tiempo éstas no eran cosas a las que las mujeres le daban prioridad o tenían acceso?*

En AdventHealth for Women, sabemos que el acceso a la educación prenatal puede desempeñar un papel importante en los embarazos saludables. Al trasladar nuestros recursos al entorno virtual este año, hemos podido continuar brindando una educación importante para las mujeres.

3 *¿Qué avances tecnológicos han ayudado a las mujeres a seguir teniendo acceso a estos recursos durante la pandemia?*

La utilización de una plataforma como Zoom para la educación de los padres y las clases de preparación para el parto ha sido muy importante para que podamos educar a nuestras familias antes de su nueva llegada.

4 *¿Cómo seguirán evolucionando estos cambios o cómo seguirán siendo un componente clave del cuidado de la salud?*

COVID ha impulsado a los proveedores de atención médica a realizar más visitas virtuales y de telemedicina, y eso podrían ser un subproducto positivo con el que todos hemos estado lidiando. Incluso cuando regresen las clases

presenciales, todavía planeamos ofrecer educación virtual para que las mujeres puedan tener acceso a la información que necesitan. Proporcionar más puntos de acceso para que las mujeres reciban la atención y el asesoramiento que necesitan solo puede conducir a mejores resultados para ellas y sus bebés.





Covid-19 y las fiestas

Por **Antonio Crespo, MD**

Especialista en Infectología
Orlando Health
Infectious Disease
Tel. 407.370.8720

El Covid-19 sigue activo tanto en nuestra comunidad como en todo el país. Los casos continúan subiendo, ya van más de 12 millones en USA y más de 250,000 muertes. Actualmente se presentan cerca de 200,000 casos al día y sin bien, muchos son leves y se manifiestan con síntomas como malestar general, dolores musculares, dolor de garganta, cambios en el olfato y el gusto, fiebre y tos seca que pasa en algunos días, algunos pacientes desarrollan neumonía severa que requiere de admisión al hospital, cuidados intensivos y hasta asistencia para ayudarlos a respirar. Los adultos mayores y aquellos con otras enfermedades, son más susceptibles a complicaciones.

Ahora que se avecinan las fiestas y vamos a querer reunirnos con nuestros seres queridos, es importante recordar que este es un virus muy contagioso, que se transmite principalmente por vía respiratoria, por pequeñas gotas de saliva que se expulsan cuando la gente tose o estornuda, o simplemente al hablar, cantar o gritar. También puede contagiarse al tocar superficies contaminadas y llevarse las manos a la boca o a la nariz.

Cuando hay varias personas juntas en ambientes cerrados y poco ventilados, o es difícil mantener la distancia social de 6 pies, es cuando el riesgo se incrementa. Las personas pueden transmitir el virus aun antes de desarrollar los síntomas, para el momento en que éstos empiezan a manifestarse, los individuos del círculo cercano han estado expuestos y muchos terminan contagiados. Por eso es muy importante el uso de la mascarilla cuando estamos alrededor de otras personas, mantener la distancia social, lavarse las manos constantemente y sobre todo, estar pendientes de los síntomas. Si éstos aparecen debe mantenerse aislado y proceder a hacerse la prueba.

Todos debemos ser responsables. En la medida de lo posible, es mejor evitar los viajes. Si se va a reunir, tome las medidas necesarias, limite el número de personas, trate de hacerlo en espacios abiertos y ponga reglas claras a los asistentes.

Utilizar medios virtuales para conectarse es una buena idea, especialmente para los más susceptibles. Ya tendremos momentos para celebrar como nos gusta. Hay una luz al final del túnel, las vacunas están a la vuelta de la esquina.





Por
**ESTRELLA
FLORES-CARRETERO**
www.ieie.eu

¿Eres un líder helicóptero?



Al igual que los padres excesivamente protectores impiden el normal desarrollo de sus hijos, un líder demasiado supervisor puede arruinar a su empresa.

A menudo, vemos niños pequeños que ya podrían comer solos, pero que sus padres les meten la cuchara en la boca porque así tardan menos o se manchan tanto; pequeños que no colaboran en casa porque sus mayores lo hacen mejor y más rápido, o que no pueden intentar nada arriesgado, no vaya a ser que se lastimen...

Los llamados "padres helicóptero" son los que sobrevuelan constantemente la actividad de sus hijos, dirigen sus juegos, hacen sus deberes, los sobreprotegen y controlan cada minuto de sus vidas. El resultado son niños dependientes, incapaces de asumir responsabilidades, poco creativos y con problemas para gestionar sus emociones. Y lo peor: lo que aprendes en tu familia, lo extrapolas al mundo del trabajo.

Lo mismo ocurre en las empresas cuyos líderes caen en la excesiva supervisión. Y, en cierto modo, la tecnología facilita esta forma de gestión inadecuada, porque el trabajo de cada uno es fácilmente fiscalizable cuando todos los miembros del equipo están interconectados.

La supervisión es necesaria, por supuesto, pero encontrando un equilibrio

Delegaren el verdadero sentido.

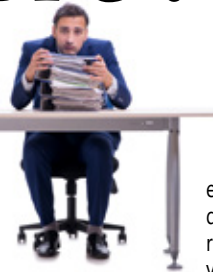
Puede que un líder sepa mejor cómo hacer las cosas de la manera más rápida y eficaz, pero eso no significa que tenga que hacerlas él. Bastará con que dé indicaciones, que comparta cuál es el método que a él le funciona y que deje que los demás trabajen sin hipervigilancia. Un buen jefe sabe que él no es un jugador estrella, sino simplemente el entrenador del equipo.

No repetir lo mismo varias veces.

Indicar las tareas pendientes y asignarles una fecha, consensuada con la persona que va a asumir la responsabilidad, es mucho más eficaz que estar recordando los plazos y lanzando avisos repetidos de que el día de cierre se aproxima. Un líder no puede preguntar cada dos por tres "cómo va eso", ni actuar como esos padres que repiten: "Te he dicho cien veces que recojas tus juguetes..."

Permitir que la gente se equivoque.

Un error puede ser fatal para la empresa y debe



evitarse a toda costa; pero hay que correr el riesgo y que sean responsables de sus decisiones y encuentren nuevas soluciones.

La creatividad fluye solo cuando uno debe afrontar sus propios retos, y solo si es responsable de sus equivocaciones y aciertos.

Dejar espacio para la intimidad.

Las oficinas abiertas de las grandes empresas tienen algo de inhumano. La gente puede sentir la necesidad de esconderse, aunque no tenga nada que ocultar, solo por el instinto de privacidad en el trabajo. Por eso es importante crear espacios donde los empleados se relajen para trabajar de forma más eficiente.

Decía Roosevelt, quien no solo fue presidente de Estados Unidos, sino también un gran estratega, que "el mejor ejecutivo es quien tiene el suficiente criterio para elegir buenos colaboradores que hagan lo que hay que hacer, y la suficiente fuerza de contención para no entrometerse mientras lo hacen". Pues eso, no hay que ser líderes ni padres helicóptero.



Por **Esther Beniflah**

Cenas familiares y mascotas ¿dónde está el peligro?



Al acercarse las fiestas, una especie de alarma se enciende en el mundo de las mascotas. La tendencia de los hispanos a hacer partícipes a los perros de la comida familiar, es un error que puede salir muy caro. Nuestros perros nos acompañan, con gran cariño, en los momentos más felices de celebración familiar, pero cuidado con los restos de comida.

"Permitir que el perro coma restos de una parrilla, atraído por los olores del asado, solo le ocasionará problemas. Básicamente, porque el animal se alimenta mejor que nosotros, de forma más sana", explica el Dr. Héctor Avilán, médico veterinario y experto en nutrición de perros de Maximus Dog Nutrition.

Nuestro mejor amigo desciende del lobo, un animal depredador que se alimenta de carne. Pero, esto no significa que los perros deban consumir pura carne, ni mucho menos residuos de las comidas humanas. Ellos están bajo el orden de los carnívoros, pero sus características intestinales presentan rasgos en común con los omnívoros.

Hoy en día, los perros tienen la ventaja de

que existen en el mercado alimentos balanceados nutricionalmente, con la proteína necesaria para un buen funcionamiento orgánico: provienen de carnes de pollo, pescado, cerdo, bovinos... Así como un excelente balance de nutrientes naturales, con fibras, grasas, vitaminas, minerales y otros beneficiosos para su salud.

Pero, **¿qué hacemos con esa mascota intranquila, que apenas nos deja comer porque incluso quiere subirse a la mesa?**

"Debemos enseñar al perro a comportarse, y ahí entra la parte psicológica. Si le damos sobras de nuestra comida, luego vendrán los problemas estomacales. Hay que acostumbrarlo a comer dos veces al día. No puede hacerlo todas las veces que quiera", alerta el experto de Maximus Dog Nutrition.

El Dr. Avilán expone una teoría interesante: Cuando vamos a decidir qué alimento dar a nuestra mascota, es importante tomar en consideración si seríamos capaces de comerlo. Sí, nosotros mismos.

"La mayoría de las veces, los humanos no comemos sanos. Los pasos a seguir para disfrutar el alimento son: que nos atraiga, que nos guste,

que sea digerible y que su digestión sea favorable para nuestra salud. Al comprar comida para perros, sigamos los mismos pasos nuestros", explica.

Como veterinario, el Dr. Héctor Avilán ha participado en el diseño y fabricación de alimentos para perros, caballos y otras mascotas. Hoy, como cofundador de Maximus Dog Nutrition, es uno de los hispanos más reconocidos en este sector.

La compañía impulsa el inspirador programa #InseparableForLife, con el propósito de motivar a los dueños de perros a que den un compañero a la mascota que ya tienen en casa.

"Primero, busquemos la comida que atraiga al perro. Que, en cuanto vea la bolsa, ya comience a imaginar su olor. El alimento debe oler como si nosotros lo pudiéramos comer también, pero que ese olor no invada nuestro espacio", dice.

Vienen días de grandes celebraciones, a pesar del impacto de la pandemia. Afortunadamente, nuestros perros nos acompañarán en todas, porque formamos parte de una gran familia. En los aperitivos, almuerzos y cenas, no cometamos el error de ofrecerle residuos. Por su propio bien.

'Feedback'

la clave para motivar

Por Estrella Flores-Carretero

Desde niños, aprendemos a comportarnos de acuerdo con lo que los mayores responden ante nuestras acciones. Esperamos un feedback positivo o negativo para continuar avanzando en un sentido o en otro y también para construir nuestra propia imagen y autoestima. Igualmente, en la empresa necesitamos encontrar una respuesta, un feedback a nuestro trabajo que nos permita mejorar el desempeño y conocer la repercusión que tiene nuestro esfuerzo.

El objetivo de dar feedback a las personas que integran una corporación es elevar su motivación y, por tanto, optimizar los resultados. Y eso se consigue ofreciendo cuidado emocional.

Algunas empresas incorporan el feedback como un procedimiento más, con estricta evaluación de las competencias. No conviene olvidar que toda acción humana está regida por las emociones, y que por eso son lo primero que debemos tener en cuenta si queremos construir una organización de éxito.

La buena retroalimentación. Las personas esperan comentarios, consejos, felicitaciones y agradecimientos sobre su labor. El reconocimiento puede ser público, privado, conllevar una promoción, ventajas laborales o un incentivo económico. Cuando una empresa está satisfecha con un empleado tiene que hacerlo explícito, con palabras de agradecimiento primero y con acciones después. De este modo, se potencia el rendimiento y se incrementa el sentido de pertenencia.

El feedback nunca es negativo. A veces hay que decir que las cosas no son como sería deseable. Pero hay que saberlo decir. No se trata de críticas, sino de buscar soluciones a procesos que no funcionan o de lograr cambios en una actuación. En esos casos, es importante preparar una reunión en privado con la persona cuya actitud deseemos modificar.

Hay que identificar el problema y limitarse a lo concreto, no sacar temas del pasado o colaterales que no vengan a cuento. Además, conviene hablar de datos probados, no de suposiciones, y no atacar al individuo, solo intentar remitirnos a los hechos de manera asertiva.

Por ejemplo, nada de decir "siempre entregas tarde", sino "el trabajo no ha estado a tiempo y eso ha provocado que...". Explicar cuál es el problema, cómo afecta a la empresa, qué podemos hacer para que no vuelva a ocurrir y asegurarnos de que ha quedado claro. Y otra cosa: cuando haya que dar un feedback negativo, intercalar algún aspecto positivo de la persona.

Reciprocidad. Todos debemos estar abiertos a que los demás nos digan lo que piensan de nuestro trabajo. El feedback no es de arriba abajo, ni al revés. Debe ser multidireccional. Por otra parte, las empresas se enfrentan cada día a situaciones estresantes que obligan a tomar decisiones arriesgadas, afrontar constantes cambios y manejar conflictos estresantes. Para saber si están orientando el timón en la dirección correcta, necesitan recabar también el feedback de sus clientes. Escuchar es imprescindible para implementar medidas que nos permitan ser más competitivos.

Un estudio de Gallup, la empresa estadounidense de análisis, publicado en 2019, reveló que entre las principales razones para dejar un trabajo está la de no sentirse valorado. En el mismo sentido, el informe del Barómetro del Empleo de InfoJobs revela que la segunda causa de preocupación entre los trabajadores es la falta de reconocimiento: nada menos que un 67.5% de los encuestados confiesa que se sienten desmotivados, alejados de su empresa por esta causa; solo medio punto por debajo de la precariedad laboral.

El reconocimiento es como una palmadita en el corazón, una caricia emocional que refuerza el vínculo de los empleados con sus empresas; tiene muy bajo coste y un altísimo beneficio. Estemos atentos a ofrecerlos.

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

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

Dar en la medida en que se recibe



Por Nancy Alvarez

Sexóloga

Para tener acceso a más temas de familia y sexología o conocer la línea de productos de Nancy Alvarez puede visitar la página: www.nancyalvarez.com

Normalmente, exigimos cosas que nuestra pareja no puede darnos. La pareja se compone de dos seres que comparten una vida en la que debe haber justicia relacional. Osea, dar en la medida en que se recibe. Lo justo sería que cada uno diera un 50%.

Realmente es doloroso sentir que mi pareja puede darme algo, pero me lo niega o esconde, sabiendo que lo necesito. Esto es algo muy difícil de soportar. No hay justicia en esa relación, ni mucho menos reciprocidad.

Pero **¿qué es la reciprocidad?** Dar en la medida en que se recibe, tener una relación justa. Cuando esto no sucede, el que da y recibe poco, se siente frustrado y de mal humor; no entiende por qué su pareja no puede darle en la misma medida.

Aquí surge algo nuevo. **¿Y si no puede darte lo que estás pidiendo?** Muchas mujeres exigen a los hombres que sean tan emocionales y afectivos como ellas, que digan "te quiero", que pidan perdón y un gran etcétera. Sabemos que los hombres son analfabetos emocionales.

Cuando digo esto, no es para culparlos, ni para que se sientan mal. Muchos sienten que los estoy insultando, pero en realidad critico a una sociedad que forma a hombres incapacitados para amar, para pedir perdón y decir "te amo". Incapacitados si no pueden "cumplir con sus tres P": proteger, preñar y proveer. Y al hombre, que es un pene erecto caminando por la vida, también se le exige tener siempre una erección y ser un gran amante.

Con todas estas exigencias es muy difícil que los hombres tengan contacto con sus emociones, que puedan ser tiernos y cariñosos. ¡La sociedad se lo prohíbe! Recuerde que le dicen constantemente: "el hombre no llora".

Mujeres, piensen bien antes de exigir lo que el hombre no puede dar. Hombres, nunca exijan a una mujer que sea una gran administradora, que no viva pendiente del romance, de que usted le mande flores y le diga "te quiero". Esas cosas son como la piel de la mujer. Y si usted no me entiende, también fracasará.

Una relación funciona cuando entiendo que mi pareja, aunque quiera, no puede darme todas las cosas que deseo. Y cuando mi pareja entiende que yo, como mujer, no puedo complacerlo en muchas cosas que espera de mí. Eso se llama madurez.

Lo importante es que intentemos dar el 50% en la relación, que cuando no podamos, no tengamos miedo en decir: "esto es lo máximo que puedo dar, pero quisiera darte más".

Hay que ser justos y no tacaños cuando se trata de dar a nuestra pareja. Si usted gana más, usted paga más en los gastos de la casa. Y él, lo más que pueda. El punto es no abusar.



Aprender a ser padrastro o madrastra

Por Nancy Alvarez

En un mundo donde el divorcio sube como la pasta en agua hirviendo, ser madrastra o padrastro es muy importante. Ambos deben asumir:

- Las funciones del papá o la mamá, con sus consecuencias.
- Poner castigos si es justo y necesario.
- Llamar la atención, tal como lo haría un padre.
- Tomar la responsabilidad de estos niños.
- Tener buena comunicación con los "hijos que ha asumido ahora", darles afecto, decir cuando algo no le gusta, respetando las reglas de comunicación, sin lastimar, sin juzgar, adoptando la posición de "yo creo, a mi me parece".
- Dar apoyo emocional, ayudarlos en tareas de la escuela, asistir a las reuniones, hablar con los profesores. En fin, hacer lo que haría su verdadero padre.

Lo más importante es cuándo y cómo debe actuar. Nunca se meta en los problemas serios al principio. Antes debe crear un lazo de afecto y comprensión con este "hijo". Es muy común que los hijos se sientan celosos con el "intruso". Dele espacio para compartir con su mamá o papá. Si existió una separación, el niño está acostumbrado a tener a mamá solo para él. Usted debe abrir un espacio para ellos, respetando el que tenían antes.

Cuidado con los padres biológicos. Nunca los critique, ni a ellos ni a sus familiares. Los niños los aman y sufren si hablan mal de su abuelita o su tío. Espere con tranquilidad, y sin perder el control, las bombas que le tirarán esos "familiares". Por lo general, son los que pueden hacer que usted se divorcie.

Los estudios indican que los segundos matrimonios duran menos que los primeros, y una de las causas son la relación del nuevo cónyuge con los hijos de su nuevo compañero y la familia del ex. Cuidado, mucho cuidado.

Si tiene hijos y estos vivirán con el nuevo compañero, debe asumir

- 1 Cuando el niño es pequeño y encuentra un nuevo papá o mamá, lo ama, empieza a llamarlos así, espontáneamente. En ese caso, debe decirle que su padre biológico es también su papá. Nunca obligarlo a llamar papá o mamá al nuevo compañero o que se cambie el

apellido. Esto crea en el niño un sentimiento de "deslealtad" a su verdadero padre, y debe ser manejado por un buen terapeuta familiar si quiere mantener la salud mental de su hijo.

- 2 Tampoco se debe presionar a que lo quieran como a su papá. Ese es un proceso lento de verdad. Pero hay esposas o madres que al ver al niño queriendo a su nueva pareja y lo bien que se tratan, desean borrar al papá o a la mamá biológica. Empiezan a exigir al niño que le diga papá y hasta que se quite el apellido del otro.

Por último, toda familia reconstruida o en transición necesitan terapia, si no quieren un segundo divorcio o separación. Se puede.

"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



Prepare a su hijo para la llegada de un hermanito



Por Nancy Alvarez

Si no cree en los celos de los pequeños, debe leer esto. Es muy dulce entender la mente infantil y comprobar las cosas que los libros nos han enseñado y lo cierto de las teorías.

Una amiga de mi hija dio a luz a un niño. Ya tenía otro, de apenas dos años. La gente cree que esto es algo hermoso, y lo es. También cree que su hermano lo amará, pero es un proceso en el cual padres y demás adultos deben ayudar, o las consecuencias serán fuertes.

Nadie se pregunta: *¿qué pasó con el pequeño hermano de dos años? ¿Alguien lo preparó? ¿Puede un niño de dos años entender, sin que le expliquen, que su hermano recién nacido le ha robado su trono, se adueñó de todo el tiempo y de la atención de su mamá? ¿Y encima le dicen que debe quererlo?*

Mientras la mamá amamantaba al hermanito, el otro intentaba colocarse para también hacer lo mismo. O cuando veía a su mamá dándole el seno, decía que él quería un bobo, pero grande como ese, señalando su seno. Y, para colmo, le quitaron a su nana, que cuida al "intruso" cuando su mamá duerme, porque el enano no la deja dormir. Un adulto se pondría furioso, agresivo, y el niño también, dándole mordidas a todos y llorando, supuestamente "sin ninguna razón".

Otras reacciones de libro aparecen: ha vuelto hacer pipí en la cama, ya no

quiere a su nana porque también atiende al mocoso que vino y no se ha ido. Se queja de que su mamá decía que venía, pero nunca le dijo que se quedaba. Para rematar, le pide a su mamá todos los días su tetero. Este pequeño, que ya no se hacía ni pipí ni pupú en los pantalones, ahora ha vuelto a hacerlo. Lloro sin parar, no quiere comer y la madre dice: "no sé qué voy a hacer".

Prepare a su hijo para la llegada de un hermanito, dígame que debe ayudarlo, inclúyalo en las decisiones sobre los muebles, la ropa, etcétera. Hable constantemente sobre él, hágalo participe según va creciendo, de cómoda patatas y se mueve en su barriga.

Nunca le diga que debe quererlo, pero sí cuidarlo y no agredirlo. El amor no se obliga. Inclúyalo en las tareas para atender al bebé. Claro, las que no sean muy peligrosas.

Dedíquele tiempo en exclusiva. Llévelo a comerse un helado, cómprele juguete o ropa solamente para él, pídale a familiares y amigos cercanos que, cuando lleven algo, también lo tengan en cuenta.

Y compre libros sobre la educación de los niños y sobre cómo manejar sus celos. Ser padres ya no es algo que pueda hacerse sin preparación. Es una ciencia y tiene todos los libros que usted necesita para poder ser un gran papá o mamá.

Jessica Marie
Rosario REALTOR®
www.JessicaMarieHomes.com

407.928.1880

Jessica@jessicamariehomes.com



Office: 407.530.5006
Fax: 321.414.8805

214 E. Oak Street,
Kissimmee, FL 34744
www.oneteamhomes.com



YANIDSI VELEZ

Al servicio de la comunidad latina



Por Marcela Pinzón

Más de 60 millones de habitantes (independientemente de su estado migratorio) componen la comunidad latina en Estados Unidos. "No es solo un número, son 60 millones de influenciadores que trabajamos en corporaciones, educamos a nuestros hijos y contribuimos con la economía de este país." Dice Yanidsi Vélez, Directora Estatal de Hispanic Federation, quien desde hace dos años está al frente de esta institución sin ánimo de lucro, al servicio de la comunidad.

Esta ejecutiva boricua, llegó a Orlando junto con su esposo hace más de 15 años en busca de nuevos horizontes y con el firme deseo de servir, algo que sin duda lleva en su ADN. Como anécdota nos cuenta que a los siete años de edad quería ser monja, pero el destino le tenía otros planes.

"Cuando llegué a la Florida tenía claro que quería trabajar por una misión, convertirme en la voz de aquellos que por algún motivo no podían alzar sus voces. Mi primer trabajo fue con el Consejo Nacional

de la Raza como coordinadora regional, donde duré siete años, luego fui reclutada por la Organización Nacional de Funcionarios Latinos Electos (NALEO) donde estuve por seis años y ahora tengo la fortuna de servir al Hispanic, una entidad con la que me siento plenamente identificada".

Desde antes de llegar a la Florida, asumió cargos de supervisión, los cuales la llevaron a desarrollar un estilo de gerencia que refleja su personalidad y profesionalismo, en la actualidad, es responsable de una robusta operación. "Antes que jefe debes ser un mentor, una influencia positiva que ayuda a su gente a que avance, nunca debes sentirte amenazada por que otros te superen. Dentro de mi vocación de servicio no me quedo con nada, enseño, dirijo y motivo porque esos fueron los valores con los que crecí".

Para Yanidsi el día tiene más de 12 horas, pues debe encontrar un balance entre su vida laboral, sus hijos de cinco y tres años, su marido y los planes sociales y familiares. "Tener este equilibrio es extenuante, pero a Dios

gracias cuento con salud y el apoyo de mi mamá, que es una bendición y vive con nosotros. Mi trabajo me apasiona y lo ejerzo con gran satisfacción".

◀ ¿Cual es la función de la Federación Hispana?

► Ayuda a fortalecer organizaciones sin fines de lucro a nivel nacional, cuenta con sedes en New York, Puerto Rico, Carolina del Norte y oficinas en toda la nación. Actualmente tenemos doce programas activos cuyo principal objetivo es empoderar a nuestra comunidad latina en temas como economía, salud, educación y acción cívica entre otros.

Con la llegada de la Covid-19, hemos distribuido a la región Sureste, más de \$1.5 millones en fondos de emergencia, auxiliando a los más vulnerables con asistencia de renta, alimentos y herramientas.

◀ ¿Cuales son las necesidades más apremiantes de la comunidad?

► Debido a la pandemia, por primera vez vemos cómo cientos de miles de personas hacen fila para recibir una canasta de alimentos, también

asistencia a la renta ha sido uno de los fondos que más rápido se han consumido, pues los dueños de complejos de apartamentos no esperan y nuestra gente necesita un techo donde vivir. Otra gran necesidad son los servicios para la salud mental y las destrezas de desarrollo ocupacional.

Hispanic Federation tiene su línea de ayuda 1-844-HF-AYUDA donde las personas pueden recibir información sobre las asistencias existentes dependiendo de su locación.

◀ ¿Cuáles son los planes para el 2021?

► El 2021 es tiempo de expansión, crecimiento y evaluación. Nuestra comunidad tendrá una gran oportunidad políticamente hablando, donde habrá un proceso sumamente importante con la redistribución de los distritos de acuerdo a la población. El resultado del censo influenciará la distribución de los fondos para los estados y condados y en nuestro caso, seguiremos expandiendo nuestra labor en toda la nación. Como mujer y como latina creo que nuevos horizontes también nos esperan. Lo más importante es mantenernos positivos acorde con la misión de vida que cada cual tiene.

El mensaje a la comunidad es que no se queden atrás, que busquen informarse constantemente, para que así puedan vencer los obstáculos que esta pandemia está presentando. Tenemos que mantenernos unidos y positivos.

◀ ¿Cómo va a celebrar la Navidad, teniendo en cuenta que este año será diferente?

► Este año, más que nunca, ha permitido a los seres humanos evaluar sus prioridades, descubrir lo que verdaderamente importa y ser agradecidos. Será muy íntima. Muchos vieron la muerte muy de cerca, perdieron estabilidad, salud y el sentido de que todo era perfecto o estable, cuando el piso se te mueve debes analizar qué es lo que verdaderamente necesitas. En el 2020 hemos visto mucho amor y compasión a pesar de las divisiones; dentro y fuera de la organización vimos cómo las personas han ayudado a las más desvalidas y vulnerables. El deseo de amar, dar y compartir es real.

Sé que hay muchas situaciones que nos seguirán sacudiendo porque la pandemia continúa y ha dejado grandes secuelas, pero mientras la comunidad y el mundo se mantenga unidos, vamos a salir adelante.

Regala salud y belleza en esta Navidad



Por Esther Pichardo

Advanced Physical Medicine

Para citas y certificados de regalo, puedes llamar al 407.282.3615.

Legó la temporada navideña y con ella el ánimo de fiesta que sentimos al celebrar el nacimiento del niño Jesús, los intercambios de regalo y las fiestas en familia. Ese deseo de ser mejores personas, tener buena salud y belleza para recibir un nuevo año que esperamos sea mejor que el anterior.

Por eso **Advanced Physical Medicine** brinda alternativas seguras y efectivas para mejorar la salud y la apariencia física que también son ideas únicas y creativas para regalar en navidad.



ANTES DESPUÉS

Vampire Facelift

Todos queremos tener una piel tersa, bonita y libre de imperfecciones porque es el principal signo de juventud y vitalidad. El "Vampire Facelift" ha sido uno de los tratamientos favoritos de los famosos para restaurar la salud en la piel utilizando el plasma rico en plaquetas extraído de su propia sangre y los rellenos como Juvederm inyectados en áreas estratégicas de la cara.

Este procedimiento mundialmente conocido ofrece una manera efectiva y segura de restaurar su piel, disminuir las líneas finas y las manchas oscuras y aumentar el crecimiento de colágeno debajo de su piel.

Los efectos del "Vampire Facelift" son notables inmediatamente y pueden durar hasta 18 meses en promedio. El procedimiento es sencillo y se puede realizar en menos de 1 hora. Este tratamiento se puede hacer en cualquier edad adulta, aunque es más común en damas y caballeros entre las edades 40 a 75 años.



ANTES DESPUÉS

Vampire Facial

El "Vampire Facial" es igualmente famoso y brinda un método que revitaliza la piel envejecida, con manchas, arrugas y/o cicatrices mediante la percusión con microagujas sobre la piel. Se trata de una técnica que estimula la producción natural de colágeno y elastina. Entre los resultados finales se encuentran mejora de la elasticidad de la piel donde se haga (cara, el cuello y el escote, por ejemplo) y reducen las cicatrices, estrías y líneas de expresión leves y moderadas. Sus efectos reafirmantes se pueden observar tras pocas semanas y pueden durar hasta más de un año.



Siéntete más joven con el reemplazo de Hormonas Bio-Identicas

El balance hormonal es esencial para la buena salud tanto de hombres como de mujeres. La mayoría de nosotros comenzamos a experimentar el efecto del desequilibrio hormonal entre los 30 y los 40 años. Entre los síntomas puede experimentar aumento de peso, energía limitada o baja, pérdida de cabello, bajo deseo sexual, cambios de humor, trastornos del sueño, fatiga y depresión. La buena noticia es que estos síntomas causados por un desorden hormonal se pueden tratar y puede llegar sentirse mejor.

A través de un análisis de sangre sencillo se puede identificar si tiene un desequilibrio hormonal y Advanced Physical Medicine puede ayudarlo a aprender más sobre sus opciones de tratamiento y como restaurar su salud.



ANTES DESPUÉS

Botox

El Botox (o la toxina botulínica) es uno de los tratamientos más conocidos para eliminar o disminuir las líneas de expresión o arrugas faciales. Este tratamiento provee efectos relativamente rápidos (entre 5 a 14 días) que duran entre 3-6 meses. Puede también ser combinado con los tratamientos como el "Vampire Facelift" para alcanzar beneficios inmediatos y a largo plazo.

En fin, sabemos que la salud debe ser de adentro hacia afuera y para eso Advanced Physical Medicine cuenta con un personal médico certificado y con experiencia que se enfocan en obtener resultados anti-envejecimiento restaurando la belleza y retrasando el proceso de envejecimiento.

En estas navidades, siéntete bella(o) y feliz con una mejor salud y una versión mejorada de ti. Y no olvides, si ya no te quedan ideas, pero quieres regalar algo original... ¡regala salud y belleza!. Para citas y certificados de regalo, puedes llamar al 407-282-3615.



Sueros vitamínicos

La combinación de vitaminas y nutrientes de una sesión de terapia nutricional intravenosa puede ayudarlo a sentirse con energía y calma mientras se enfrenta al estrés diario, ayudar a su cuerpo a deshacerse de esa sensación de agotamiento y ayudarlo a absorber la cantidad recomendada de nutrientes importantes que su cuerpo necesita para funcionar adecuadamente.

El suero nutritivo dura entre 30 a 45 minutos. Durante la sesión, el paciente puede escuchar música, relajarse y leer. La terapia generalmente se realiza 1-2 veces por semana y los efectos beneficiosos generalmente se notan en la tercera o cuarta visita. Muchos de los que experimentan enfermedades crónicas, del sistema inmune y fibromialgia continúan usando la terapia intravenosa a menudo para mejorar su bienestar.



ANTES

DESPUES

Cabello más fuerte y abundante

Se estima que 56 millones de estadounidenses se ven afectados por la caída del cabello y hasta un 40% son mujeres. Advanced Physical Medicine ahora tiene un protocolo de tratamiento innovador que se ha cultivado durante años de experiencia en plasma rico en plaquetas en combinación con otros nutrientes para obtener el mayor potencial de éxito.

Esta terapia no requiere cirugías y aprovecha el poder de las plaquetas para estimular el crecimiento del cabello natural, grueso y saludable donde se ha producido el adelgazamiento del cabello.



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

NAVIDAD

2020

Cuentos infantiles



Por Teresita Aponte-Naranjo

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

Por fin ya está aquí una de las épocas del año más queridas y esperadas por grandes y chicos: La Navidad, ¿Que tal si enfocamos la típica decoración de nuestros espacios en las historias navideñas preferidas?

Así es, se trata de reflejar nuestro cuento infantil favorito en toda la casa, haciendo de esta actividad un juego que se deje llevar por el ingenio de toda la familia. La idea es impulsar la lectura y la imaginación de nuestros pequeños, integrándolos activamente en todo el proceso creativo, lo que a mí me gusta llamar "una feliz aventura decorativa".

Les mostraré cómo pueden personalizar esos lugares favoritos de su hogar, dando vida a su historia, cuento o película preferida. El único límite es su imaginación. La historia de "El Hombre de Jengibre" o "El Cascanueces" son un vivo ejemplo que aquí ilustro.

Recuerden que con solo añadir detalles de estos cuentos y utilizando los elementos que ya tenemos en casa, lograremos un ambiente renovado, logrando una experiencia completamente nueva año tras año, al combinar sueños y fantasías en nuestros hogares.





Jorge Parodi

• La Opera regresa! Opera Orlando ha estado trabajando en estrecha colaboración con el Dr. Phillips Center en protocolos y procedimientos de seguridad para volver a las actuaciones en vivo y en persona. *“Además de recibir comentarios de otras compañías de ópera y teatro que han comenzado a reabrir, estamos incorporando recomendaciones de los CDC, orientación oficial local y aportes de nuestro socio Orlando Health para preparar el lanzamiento de nuestra temporada 2020-21 en diciembre,”* afirma el director ejecutivo Gabriel Preisser. *“Es emocionante estar de vuelta en Opera on the MainStage en tan solo un mes, y personalmente estoy deseando ver a todos allí!”*

La serie Opera on the MainStage de esta temporada comienza con Die Fledermaus: La Venganza del Murciélago de Johann Strauss II, cantada en inglés con diálogos y supertítulos en inglés, en el Teatro Walt Disney del Dr. Phillips Center. El maestro argentino Jorge Parodi regresa a Opera Orlando para dirigir a los músicos de la Orquesta Filarmónica de Orlando en algunos de los valses más encantadores y memorables jamás compuestos, con Grant Preisser dirigiendo esta creación consciente de COVID de la farsa de Strauss.

La soprano Abigail Rethwisch hace su debut con Opera Orlando como la cautivadora Rosalinda, acompañada por el barítono ganador del Grammy y director ejecutivo Gabriel Preisser como su esposo menos fiel, Eisenstein. Ben Gully regresa a Opera Orlando en el papel del amante de Rosalinda, Alfred. La soprano Cree Carrico hace su debut con Ópera Orlando como la energética sirvienta Adele, y el dúo de marido y mujer, la mezzosoprano Sarah Nordin y el bajo barítono Tyler Putnam, regresan al escenario principal de Opera Orlando para cantar Prince Orlofsky y el Alguacil Frank, respectivamente. Completan el elenco los artistas de estudio para 2020-21 Andrew Pardini como Falke, Brent Doucette como el abogado Blind y Gloria Palermo como Ida, la Compañía Juvenil de Opera Orlando y el Coro de Opera Orlando.

DIE FLEDERMAUS:

La Venganza del Murciélago en el Teatro Walt Disney

Jueves | 17 de diciembre, 2020 a las 7:30 p.m.

Sábado | 19 de diciembre, 2020 a las 2:00 p.m.

Boletos: \$19 - \$129

Para más información y boletos, visite nuestra página web, www.operaorlando.org, o llame al 407.839.0119, ext. 0.

“El Cid” llega a Amazon Prime



La tan esperada serie española El Cid, se estrenará en exclusiva en Amazon Prime Video el 18 de diciembre en más de 240 países. Cuenta la historia del legendario Rodrigo “Ruy” Díaz de Vivar, uno de los personajes más misteriosos y complejos de la historia española.

La serie inicia con el joven Ruy y lo acompaña a través de su vida, hasta que llega a convertirse en un fiel vasallo a la corona, caballero y héroe. Tiene lugar en el siglo XI, una de las épocas más fascinantes de la historia de España, donde cristianos, árabes y judíos convivieron en la Península Ibérica, enfrentándose en guerras y forjando alianzas. El Cid es un cuento de amor, intriga, traición y lucha entre quien ostenta el poder y quien posee la autoridad.

Su protagonista será Jaime Lorente, famoso por su actuación en la serie La Casa de Papel. Además cuenta con un reparto de primera: José Luis García-Pérez, como el Rey Fernando I ‘El Grande’; Elia Galera, como la Reina Sancha ‘la Bella’; Carlos Bardem como el Conde de León; Juan Echanove, en el papel del obispo; Alicia Sanz, como la Infanta Urraca, entre muchos otros.

www.turevistamujer.com

Penélope Casanola, revoluciona las plataformas digitales



“Lo Bueno” es el segundo sencillo que lanzó recientemente esta revelación del género urbano en español, y que ahora forma parte de la nueva ola de mujeres latinas que triunfan con su música.

El sencillo, es parte del álbum “Penélope”, que se lanzará el próximo año junto a la disquera y empresa de marketing digital, Puntilla Music. El video oficial se encuentra publicado desde el pasado mes de octubre en su canal de YouTube, y en tan corto tiempo ya cuenta con más de 700 mil visualizaciones. La canción está disponible también en todas las plataformas de streaming.

“Intento siempre dar un mensaje positivo en todas mis canciones, que rompan las líricas sexistas que destacan en el reguetón actual”, explicó la intérprete y compositora bilingüe de apenas 19 años de edad, quien actualmente reside en Miami.

Instagram: <https://www.instagram.com/penelopecasanola/>

Facebook: <https://www.facebook.com/PenelopeCasanola/>

Tik Tok: <https://vm.tiktok.com/ZMJaHqn5g/>



“Cara Bonita”

la nueva obra de arte de Nacho

Este sencillo cuenta la historia de una mujer que ha capturado el corazón de un hombre, no solo por su cara bonita, como bien dice el título de la canción, sino con su mirada y personalidad, lo cual le ha dado poder absoluto sobre el artista.

“Cara Bonita” llega tras el éxito del último sencillo de Nacho, “La Buena”, que se lanzó recientemente y ha generado más de 50 millones de reproducciones combinadas.

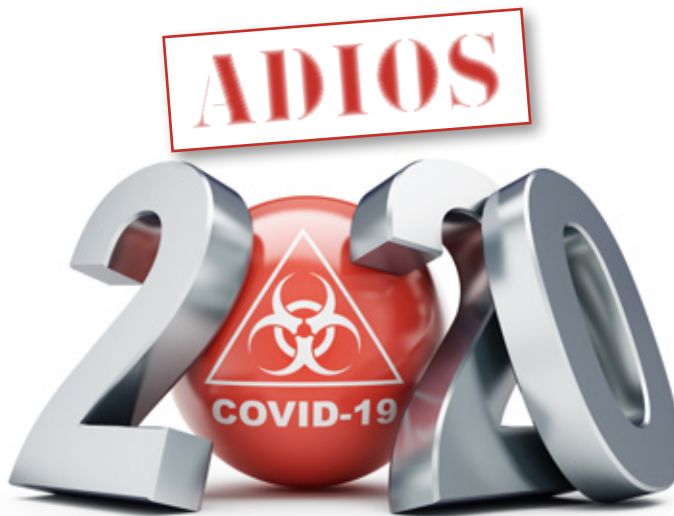
Nacho comprueba que el verdadero talento y la determinación te llevan al éxito meteórico. Con más de 12 millones de seguidores en Instagram y más de 6.2 millones de oyentes mensuales en Spotify, Nacho ha logrado acumular más de 4.5 billones de reproducciones durante toda su carrera y ha sobrepasado 2 billones de visitas en su canal de YouTube.

Actualmente, el artista está sumamente ocupado, creando música nueva para un EP que planea lanzar este mes de diciembre.

Por *Marcela Pinzón*

Si en alguna de las reuniones sociales a las que asistimos para despedir el 2019 y darle la bienvenida a una nueva década, alguien se hubiera atrevido a decir que en los siguientes meses llegaría una pandemia que literalmente paralizaría el planeta, que millones de personas serían sometidas a un confinamiento, el distanciamiento social se convertiría en ley, los desplazamientos a otros países se suspenderían, el comercio cerraría sus puertas y la economía entraría en una recesión sin precedentes, muy pocos lo hubieran creído. Algo que solo era posible en el imaginario de las películas de ciencia ficción, donde ni siquiera allí se le daba la credibilidad suficiente como para que algún día fuera real, llegó.

Cada año tiene momentos decisivos, pero el 2020 pasará a la historia de la humanidad, no solo por la aparición de la Covid-19, sino porque cada mes tuvo un suceso trascendental que nos dejó enseñanzas profundas. El Universo nos hizo bajar el ritmo, tuvimos que cambiar los paradigmas existentes, modificar nuestros comportamientos y entender que no somos invencibles.



Un año para nunca olvidar

En tiempo record, implementamos las herramientas tecnológicas necesarias para dar acceso a la virtualidad, la digitalización nos enseñó nuevas formas de trabajo, demostrando nuestro espíritu emprendedor, resiliente y comprometido. Los padres se acercaron a sus pequeños, llegó un nuevo concepto de masculinidad y aprendimos a disfrutar de nuestra compañía.

Sufrimos con cada muerte que la pandemia deja y entendimos el valor de los médicos, enfermeras, camilleros y otros profesionales de la salud que todos los días arriesgan sus vidas conviviendo con el virus, verdaderos héroes a quienes el planeta entero aplaude.

¡Adiós 2020, Gracias por tus enseñanzas!, ¡Bienvenido 2021, estamos listos para recibirte con lo que vengas, seguros de que llegas para continuar con tu proceso de hacernos mejores personas!.

ENERO

- Los Incendios en Australia matan a más de medio millón de animales.
- Inundaciones devastadoras en Indonesia (Yakarta).
- Donald Trump manda bombardear el aeropuerto de Irak, en donde se encontraba Qasem Soleimani, el segundo hombre más importante del país.



Crédito: The Hub



Crédito: EL SIGLO



Crédito: Agencia de Noticias FARS

- Muere el famoso jugador de básquet Kobe Bryant, su hija y otras siete personas en un accidente de helicóptero.
- China declara públicamente una "emergencia nacional" a causa del Covid-19.



Crédito: Ezra Acayan/Getty Images



Crédito: Getty Images

MARZO

- La OMS declara el virus como Pandemia Mundial.
- Los cierres y confinamientos se extienden por el mundo.
- Los mercados mundiales colapsan.
- Los polos aceleran su deshielo.



Crédito: Michael Nagle/Bloomberg/Getty Images



MAYO

- El Pentágono revela videos de OVNIS volando en la atmósfera de la Tierra.
- SpaceX se convierte en la primera compañía privada en hacer un lanzamiento espacial.
- George Floyd, un hombre afroamericano, es sometido y asfixiado por un policía. Miles de personas protestan por el abuso y la violencia racial #blacklivesmatter.
- E.U. registra su muerte número 100,000 por coronavirus.



Crédito: Dpto. de Defensa EEUU



Crédito: SpaceX



Crédito: Gires



Crédito: Author: Monish Ranney

FEBRERO

- El Coronavirus comienza a esparcirse. China e Italia los más afectados. Algunos países entran en cuarentena y la economía mundial empieza a decaer.
- Comienza la Guerra del Petróleo entre Rusia y Arabia Saudita, el precio del barril cae.



Crédito: Tom Toak/Getty Hospital



Crédito: Alyson McCrany/Reuters



ABRIL

- Grupos de estadounidenses salen a las calles a exigir un retorno a la normalidad.
- Las máscaras faciales y el distanciamiento social se convierten en una forma de vida.



Crédito: Elijah Newel/Getty Images/Bloomberg/Getty Images



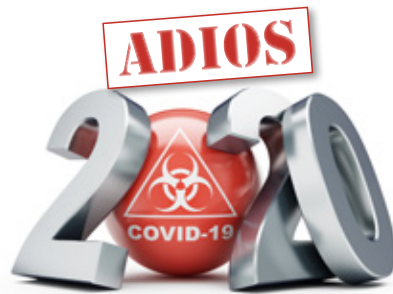
Crédito: Evan Frost/AP



Crédito: Derrick Cejrac/AFP

JUNIO

- El movimiento #blacklivesmatter se expande por el mundo. Manifestaciones en el Reino Unido, Alemania, Francia, Brasil, Australia, Sudáfrica entre otros países.
- Manifestantes derriban estatuas, banderas confederadas y otros símbolos de enemistad racial.
- Se registra un terremoto en México de magnitud 7.5 con epicentro en Oaxaca.



CONTINUACIÓN



Crédito: AFP / ANWAR AMRO

AGOSTO

- Fuerte explosión en el puerto de Beirut deja al menos 100 muertos y 4,000 heridos.

OCTUBRE

- Francia se convierte en el primer país con más casos y el Reino Unido con el mayor número de fallecidos.

DICIEMBRE

- ¡La humanidad se prepara para ser mejores personas y recibir el 2021 con toda la energía y buena vibra!



Crédito: Europa Press

JULIO

- La Unión Europea reabre fronteras a 15 países.

SEPTIEMBRE

- Europa vive un resurgimiento en los casos de COVID-19.



Crédito: Getty Images

NOVIEMBRE

- Estados Unidos, polarizado y en pandemia elige a su presidente.
- Los huracanes ETA y IOTA causan estragos a su paso por Centro América y el Caribe, Panamá, Colombia y Nicaragua los más afectados.
- Farmacéuticas dan al mundo una luz de esperanza, anunciando una efectividad de la vacuna contra la Covid-19 superior al 90%.
- Muere la leyenda del fútbol de todos los tiempos, Diego Armando Maradona.



Crédito: Reuters



Lecciones que nos dejó el 2020

1. No somos invencibles, somos más vulnerables de lo que creíamos.
2. Las fronteras son una ilusión. Todos, sin excepción, estamos interconectados.
3. Todos somos iguales frente a la adversidad y la enfermedad.
4. La familia es nuestro activo más importante
5. Solidaridad y empatía, ante todo.
¡Nos necesitamos unos a otros!
6. No se conforme, adaptese y reinventese.
7. Disfrute cada momento.
¡La vida es corta!
8. Agradezca lo que tiene, muchos desearían estar en su lugar.
9. Siempre mente positiva



Bienvenido



A NUESTROS COLUMNISTAS

1,000,000
de gracias

En esta última edición del año, le hacemos un homenaje a nuestros colaboradores, esos expertos que comparten su conocimiento con información que se convierte en una gran herramienta de consulta y aprendizaje.

¡Gracias por formar parte del equipo de Tu Revista Mujer!
enriqueciendo cada publicación con contenidos relevantes.



Dra. Adamar González

Desde muy joven sus padres le enseñaron el valor del trabajo, el amor a Dios y a su comunidad. Participó en proyectos de investigación en los institutos Nacionales de la Salud (NIH) en Bethesda, Maryland y en la Universidad de Harvard, formando parte de grandes publicaciones científicas.

Hace 18 años practica la medicina general, con certificación en HIV y en Nutrición, y desde hace más de ocho, la medicina correccional. Es la directora médica de la cárcel de Sumter County y creadora de la fundación Unidos de Corazón a Corazón, que brinda ayuda médica, psicológica y espiritual a la comunidad. En 2016, consciente de la gran necesidad de sus pacientes por cambiar sus hábitos alimentarios y estilo de vida, creó el programa de transformación en salud y nutrición Fitmed, el cual permite mejorar significativamente las condiciones crónicas y la calidad de vida de las personas.

Es columnista en diferentes medios de comunicación y merecedora de varios premios y reconocimientos como: Mujer destacada área de salud (Periódico La prensa – 2016), Mujer destacada en el servicio a la comunidad “We are the future”, “Spotlight Award for making a difference in the community” (2020) y Héroe de la Herencia Hispana por la ciudad de Orlando (2020) entre otros.

Para la Dra. Adamar, la vida se vive sirviendo y llevando amor a otros. “Poder asistir en lugares tan lejanos como África y Haití me enseñaron a valorar más y a agradecer lo que tengo”.

Dr. Titus Venessa

El Dr. Venessa ha dedicado su vida a estudiar la salud de la comunidad hispana. Nació en Ibarra (Ecuador), se casó muy joven con su primer y único amor y con 56 años de feliz matrimonio tienen una familia ejemplar compuesta por tres hijos, seis nietos y un bisnieto.

Cuenta con tres maestrías y dos doctorados, uno en Medicina Integrativa de Familia (MDHSC) y otro en Food Science, (D.Sc.); así como también una especialidad en Bioquímica de los Alimentos, con énfasis en el uso clínico de los componentes botánicos de Neutraceuticals como vitaminas, minerales, amino ácidos y plantas medicinales con miras a restablecer la salud integral.

Es el fundador y presidente de la compañía manufacturera de productos nutricionales de su marca, “Dr. Venessa’s Formulas” con más de 25 años en el mercado de suplementos a nivel internacional. También es el fundador y presidente de los “Health Food Forever Young” con 30 años de servicios en el área de Orlando. Es autor de 10 libros, productor y presentador radial, celebrando 30 años con su programa: “Salud al Día con el Dr. Venessa”.

“Mi secreto ha sido estudiar la vida de personajes que nacieron en hogares muy humildes y llegaron a ser famosos. Ellos me han motivado a luchar por la excelencia. Creo que una persona es tan grande como los éxitos que ha logrado, no importa cuál sea su origen, sí se puede triunfar”.



A NUESTROS COLUMNISTAS

1,000,000
de gracias

Vionette Pietri



Vionette, es puertorriqueña y vive en Orlando desde el año 2003. Esta abogada, con un doctorado en leyes, es también agente de bienes raíces licenciada en la Florida. Actualmente se desempeña como Multi Million Producer Realtor, asesorando a las familias para que realicen la mejor inversión en bienes raíces y así puedan cumplir su sueño de tener un hogar propio.

Sus años de trabajo, la han hecho acreedora de reconocimientos en los medios de la Florida Central como *"real estate influencer"*. Es también autora, columnista y conferencista internacional. Su primer libro *"Detrás del Velo...Descubre la Diosa en Ti"* le valió un reconocimiento del Congreso de los Estados Unidos.

"Ser sobreviviente de abuso sexual infantil y de violencia doméstica, me ha motivado a ser portavoz de los derechos de las mujeres y los niños, así como también a crear un imperio de poder femenino a través de la fundación Baila Corazón" nos cuenta. Su historia de superación forma parte del libro de CNN Latino, *"Latinos en América"*. Fue reconocida también por Telemundo como Hispana Triunfadora en los Estados Unidos.

Vionette es una mujer apasionada que vive la vida con sentido de urgencia. <https://www.vionettepietri.net>



Estrella Flores

Nació en un pequeño pueblo de Extremadura, una región española limítrofe con Andalucía y Portugal. Es escritora, psicóloga clínica y docente, tanto a nivel escolar como en el ámbito de la formación de profesores. Una mujer que no para de sorprender. Ha realizado diversos másteres sobre psicología transaccional, psicología educativa, trastornos de personalidad, trastornos educativos y dirección de empresas.

Ha publicado tres exitosas novelas: *Duele la Noche*, *Piel de Agua y Días de Sal*. Actualmente trabaja como directiva en varias compañías y fundaciones del sector educativo en España y es Directora General del Grupo Educativo Miguel de Montaigne, integrado por distintos colegios privados, donde se ocupa de la gestión pedagógica y la puesta en marcha de proyectos de innovación educativa.

Y por si lo anterior fuera poco, es colaboradora de prestigiosos medios de comunicación como: *Vocero* (Puerto Rico), *El Nuevo Herald* (Florida), *La Opinión* (Los Ángeles), *El Diario* (Nueva York) y *El Economista* (España y México). Es una convencida de que los sueños se pueden conseguir con pasión, disciplina y esfuerzo. ¡Su optimismo es contagioso! www.estrellaflorescarretero.com



A NUESTROS COLUMNISTAS

1,000,000
de gracias



Teresita Aponte

Esta diseñadora de interiores, se especializa en casas privadas y vacacionales de alta gama. Su distintivo es reflejar la personalidad de sus clientes, combinando de una manera creativa cada mueble, accesorio y elemento decorativo. Su completo servicio incluye planificación, distribución de los muebles, asesoría de color, cuadros y el más mínimo detalle.

Estudió administración comercial en la universidad de Puerto Rico, realizó un postgrado de diseño de interiores en el Liceo de Arte y Tecnología de la isla y cuenta con un grado asociado en música del Conservatorio de Música.

La experiencia de Teresita en temas de diseño, suma más de veinte años, ganando varios premios por volumen de proyectos y ventas. Vive en Orlando desde hace catorce años, con su esposo Alexander Naranjo y su perro "Sargento Armani".

Fiel creyente en Dios, el amor al prójimo y a la familia. Honestidad, respeto y rectitud son su filosofía de vida.

<https://www.hudsonsvacationinteriors.com/our-team>

Alex Gandia



Desde que tenía seis años, Alex supo que su destino sería alimentar a los demás, y desde entonces su pasión por la comida no ha parado.

Su familia, de raíces españolas y puertorriqueñas siempre realizaba eventos especiales, donde se reunían y disfrutaban de buenos momentos mientras compartían exquisitos platos. "Recuerda esto, LA COMIDA SIN AMOR NO ALIMENTA" nos dice este chef, quien a los doce años ya empezaba a dar sus primeros pinitos en Fajardo, Puerto Rico en un restaurante llamado El Faro.

Sus deliciosas recetas, lo han llevado a experimentar en diferentes campos. En los últimos años, como Chef, ha sido la imagen de productos como Carmela, Kiquet, Ciclón, Yaucono, Lifetime Pot, entre otras marcas; Sus recetas saludables y originales están presentes en varias plataformas, como Revista Lake, Revista Pulse, Revista Epiko, Revista Mujer y Times News. Ha participado en distintos programas de televisión, donde además añade ingredientes adicionales con su toque de simpatía, alegría y comedia, entre ellos Canal 13 News Orlando, Telemundo 31 NBCU y Estrella TV.

A través de su empresa Gandia's Catering LLC es también Chef personal de artistas y figuras públicas locales e internacionales, así como de grandes eventos y festivales.



1,000,000 de gracias

Dra Nancy Alvarez

Nació en Santo Domingo, República Dominicana. Es doctora en psicología clínica con maestría y post grados en terapia familiar, de pareja y sexual. También tiene una maestría en Programación Neurolingüística (PNL) y es hipnoterapeuta. Comenzó a producir y conducir sus propios shows de TV educativos en temas familiares, de pareja y de sexualidad, convirtiéndose en una figura pública muy popular y controversial.

Su éxito expandió fronteras y fue invitada especial de varios programas de habla hispana en Estados Unidos como "El show del Padre Alberto", "Despierta América", "Cristina" y "Sábado Gigante". Su éxito en Estados Unidos fue gracias al show de TV "Quién tiene la razón" que estuvo al aire por 6 años.

La Dra Nancy produce y actúa en "Todo sobre el amor" y "Solo para hombres...y también para mujeres una serie de shows educativos musicales en vivo, con consejos sobre relaciones y sexualidad.

Junto con su esposo, el Dr Álvaro Skupin y otros precursores de la investigación de células madres, creó SOLCEMA (Sociedad Latinoamericana de Células Madre). Actualmente es presidenta de Psicoaxis Corporation y de Mother Stem Institute. También ha creado su línea de productos relacionados con la salud física y emocional, mejorando la calidad de vida de miles de personas alrededor del mundo. <https://nancyalvarez.com>



Lianabel Rosario

Lianabel, más conocida como la "Eterna Reina de Belleza", es directora y agente de Lianabel Int'l, la academia de refinamiento, modelaje y talento (actores, cantantes y bailarines) con más de 34 años educando y promoviendo modelos y artistas de todas las edades.

Esta puertorriqueña, que llegó a la Florida hace doce años, cuenta en su portafolio, con más de 100 producciones de comerciales de televisión y publicidad. Así mismo, ha obtenido trece títulos en reinados de belleza alrededor del mundo, como Miss Puerto Rico, Miss PR World, The Face of 90's, Cover Girl Puerto Rico y Revlon Puerto Rico entre otros.

Su filosofía de vida es educar a las personas de una manera integral, dentro y fuera de los escenarios; y con el apoyo de la familia, desarrollar su autoestima para dirigirlos profesionalmente en la industria artística. <https://www.lianabelintl.co>



CIUDAD DE

MEXICO

MODERNIDAD,
TRADICIÓN Y
CULTURA

Por *Marcela Pinzón*

Si tuviera que describir a la Ciudad de México en una sola palabra, sería "fascinante". Un destino moderno y cosmopolita que conserva sus fuertes raíces culturales, ofreciendo al turista magia en cada rincón que visita.

A tan solo 3 horas y media en un vuelo directo desde Orlando, se llega a este destino compuesto por 8.8 millones de habitantes, quienes se destacan por su excesiva amabilidad, haciéndolo sentir bienvenido en todo momento.

La aventura empieza con su increíble gastronomía, declarada Patrimonio Cultural de la Humanidad por la Unesco, que llama a sus ancestros en cada bocado. El tamal, las quesadillas, las gorditas, los tacos de todo tipo, chiles y sopas son para chuparse los dedos. Ni hablar de las variadas presentaciones de tequila y mezcal, donde las famosas catas se convierten en un imperdible para entender la cultura de estas bebidas milenarias.

A pesar de ser una ciudad muy extensa, existen varias opciones para recorrerla como el automóvil, el metro, a pie o incluso en bicicleta. Eso sí, debe tener mucha paciencia pues también se destaca por su tráfico pesado.



Paseo La Reforma - Cortesía de la Secretaria de Turismo de la Ciudad de México. Foto por: Ricardo Gomez Garrido.

IMPERDIBLES

Zócalo Capitalino y Centro Histórico

Para conocer la esencia de la CDMX debe iniciar con un recorrido por las calles adoquinadas y la Plaza de la Constitución, donde podrá admirar los edificios históricos que la rodean y la imponente bandera monumental que ondea a 50 metros de altura.

Aquí se encuentra el **Palacio Nacional**, el primer edificio de la ciudad, un recinto que además de su grandiosa arquitectura, guarda un legado histórico invaluable. **La Catedral Metropolitana** es uno de los mayores centros de culto de la religión católica y sede de la Arquidiócesis Primada de México, su valor no sólo es religioso sino arquitectónico y artístico, colmado de arte virreinal y colonial.

En esta zona también se ubica el **Museo del Templo Mayor**, con ruinas prehispánicas, donde conocerá los aspectos más importantes de la vida económica, cultural, religiosa e histórica de los mexicanos.

El Museo de Arte Nacional (MUNAL), es una de las edificaciones más hermosas de la ciudad, expone las obras más representativas de los principales artistas mexicanos entre la segunda mitad del siglo XVI y la primera mitad del XX, como José María Velasco, Miguel Cabrera, Fidencio Lucano Nava y Jesús E. Cabrera.

Continúa en la siguiente página...

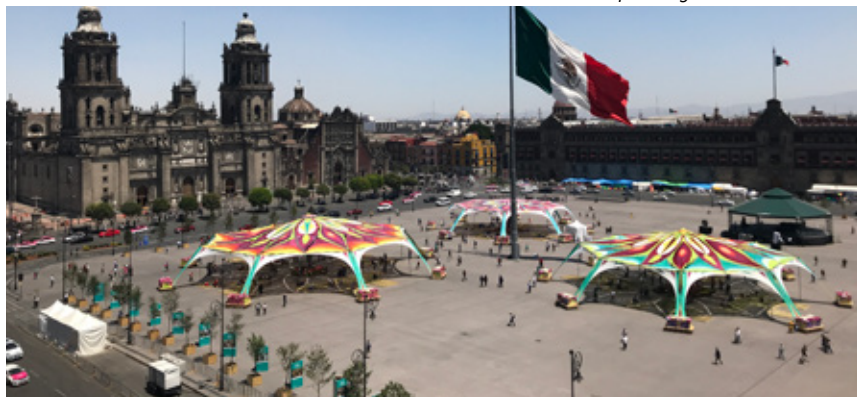
CLIMA

- Situada a más de 2,250 metros sobre el nivel del mar.
- Temperatura media anual: 60.8°F (16°C).
- Temperaturas más altas 77°F (25°C) (De marzo a mayo) y más bajas de 41°F (5°C) en diciembre y enero.
- Aún cuando cualquier época es buena para visitar la CDMX, la más recomendable es de noviembre a abril, cuando hay poca lluvia.

MONEDA

- La moneda oficial es el peso mexicano \$1peso = US\$ 0,049

ZÓCALO - Cortesía de la Secretaria de Turismo de la Ciudad de México. Foto por: Jorge Romero Bautista.





El castillo de Chapultepec se ve a lo lejos, así como algunas columnas del Monumento a los niños héroes que murieron durante la invasión estadounidense de 1847.
Foto por: foto@juanuribeviajes

BOSQUE DE CHAPULTEPEC

Este pulmón de la ciudad, no solo concentra espacios verdes para la recreación y el deporte, sino que también es sede del único castillo de América: El Castillo de Chapultepec, que acogió al emperador Maximiliano de Habsburgo y a su esposa Carlota, luego funcionó como Colegio Militar, más tarde residencia presidencial y por último museo.

En su colección permanente, encuentra pinturas y prendas de vestir con al menos dos siglos de antigüedad, así como muebles que pertenecieron a Carlota y Maximiliano.

MUSEO DE FRIDA KAHLO

También conocido como la Casa Azul, está ubicado en el centro de Coyoacán, uno de los barrios más antiguos y bellos.

La casa perteneció a la familia Kahlo desde 1904 y cuatro años después de la muerte de la pintora, en 1958, se convirtió en museo, exhibiendo, no solo sus obras de arte, sino también su historia de vida.



Cortesía de la Secretaria de Turismo de la Ciudad de México. Foto por: Jorge Romero Bautista

XOCHIMILCO

Xochimilco significa "tierra de las flores". Se trata de pintorescos canales de agua, ubicados a unos 20 km del centro de la ciudad, los cuales todavía representan el sistema de transporte de los aztecas. Las coloridas góndolas, adornadas con flores, lo llevan a dar un paseo en una atmósfera de fiesta, donde puede disfrutar de comida típica, artesanías y mariachis que le alegrarán la vida con sus famosas rancheras. El mejor momento para ir es durante el fin de semana.



El Ángel de la Independencia se esculpó para conmemorar el centenario de la Independencia de México, en 1910. Foto por: foto@juanuribeviajes

ROMA Y CONDESA

Estos barrios son los preferidos entre los jóvenes. La vida nocturna es para todos los gustos, desde música cubana hasta electrónica. Su oferta gastronómica también encierra desde lo tradicional hasta las fusiones más exóticas.



BARRIO DE SAN ÁNGEL

Este barrio conserva la arquitectura de las grandes casonas y villas que en otra hora fueron propiedad de adineradas familias. Caminar por sus calles adoquinadas y sus plazas lo llevan a deliciosos restaurantes y a comprar artesanías de la mejor calidad. El mejor día para ir es el sábado, cuando se habilitan los mercados artesanales en la Plaza San Jacinto y la Plaza del Carmen donde encuentra pinturas, cerámica, antigüedades y joyas entre otras bellezas.



PIRÁMIDES DE TEOTIHUACÁN

Situadas a menos de 50 km de Ciudad de México, un lugar lleno de misterios. Teotihuacán fue el nombre que le pusieron los aztecas cuando, en el siglo XIV descubrieron una de las mayores ciudades prehispánicas del continente, ya en ruinas. Aquí se encuentran la Pirámide del Sol, que representa el eje del mundo y la pirámide de La Luna, considerada la casa del dios de las tormentas.

BASÍLICA DE SANTA MARÍA DE GUADALUPE

Es el recinto mariano más visitado del mundo, después de la Basílica de San Pedro en el Vaticano. Su construcción fue basada en la aparición de la Virgen a un campesino indígena llamado Juan Diego, en 1531, a quien le pidió que se construyera un templo en su honor.

Por la trascendencia del hecho, Juan Diego fue canonizado en el año 2002, convirtiéndose en el primer santo indígena de América. La excursión a Guadalupe es uno de los tours clásicos que no se puede perder. Al encontrarse en el norte de la ciudad, se suele complementar con la visita a las pirámides de Teotihuacán.



Por: Lianabel Rosario
 Director & Mother Agent
 Lianabel Int'l.
 Tel. 407.791.8186

Líneas, texturas y colores

Vestuario



Estampados

Los estampados grandes hacen ver la silueta más grande de lo normal, mientras que los pequeños adelgazan.

Líneas en vestuario

Las líneas causan un efecto en la ilusión óptica, permitiendo crear la imagen del cuerpo deseado.

- **Horizontales:** Ensanchan la silueta
- **Verticales:** Adelgazan la silueta
- **Gruesas:** Agrandan la silueta
- **Finas:** Adelgazan la silueta

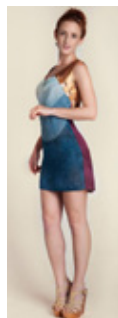
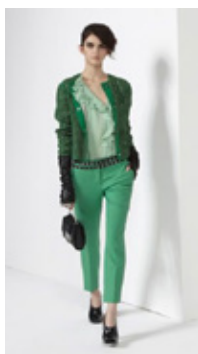


Colores

La rueda de colores es una herramienta esencial para generar sensaciones y analizar los colores más armónicos en un vestuario personalizado.

Los oscuros adelgazan, mientras que los claros ensanchan. Considerando esta teoría podríamos evaluar las siguientes combinaciones:

- 1 Monocromática:** Uso de un mismo color.
- 2 Análoga:** Uso del mismo color, desde el más oscuro hasta el más claro.
- 3 Complementaria:** Más atrevida con tonos opuestos.
- 4 Un toque de color:** Cuando requiere proyectar un look más conservador, debe combinar básicos como negro, gris, azul marino, crema, blanco, mahón o denim, con su color predilecto según el lugar correcto.



Reglas del tocado inteligente:



- Conozca su tipo de figura y vístase acorde
- Súrtase de colores neutros
- Los colores sólidos son más prácticos que los estampados
- Seleccione los zapatos y las medias de acuerdo al borde de la falda o del pantalón
- Descarte los zapatos de tacón o suelas anchas
- Vista tejidos naturales
- No lave su ropa en seco muy seguido
- No es necesario comprar ropa costosa para lucir bien
- Sea selectivo con correas, bufandas, zapatos, accesorios y carteras.

Comprador Inteligente

1. Compre en tiendas de buena reputación
2. Considere compras "online"
3. Asegúrese de lo que desea comprar con anticipación
4. Coordine su atuendo antes de comprar
5. Manténgase al tanto de la moda
6. Mantenga su atuendo pequeño pero completo
7. Piense en pequeños detalles
8. Busque ropa que no sea de temporada
9. Compre en "outlets" y considere tiendas de renombre
10. No compre al último minuto
11. Compre un buen atuendo en lugar de dos que no lo son.
12. Compre piezas por separado
13. Lea las etiquetas del vestuario previamente
14. No confíe en vendedores
15. Mírese en un espejo a los lados y atrás...

Texturas

La maximizada:
ensancha
Ejemplo: Velvet



La minimizada:
adelgaza
Ejemplo: La ceda





¿Qué es la Oxigenoterapia?

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



BENEFICIOS:

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



Consulta, tratamiento y productos

407.275.6494

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



Tus articulaciones fueron hechas para elevarte.



ORTHOPEDICS

AdventHealth Orlando es reconocido por *U.S. News & World Report* como uno de los mejores hospitales en cuidado ortopédico del país.



Nosotros estamos aquí para hacer lo mismo.

Tus articulaciones te permiten hacer cosas extraordinarias, pero son vulnerables a lesiones, inflamaciones y desgastes. Confía tus rodillas, cadera y hombros a la experiencia especializada del equipo ortopédico de AdventHealth - que brinda cuidado personalizado, incluso para las condiciones más complejas, para ayudarte a volver a estar en movimiento lo antes posible.

[OrtopediaExtraordinaria.com](https://www.adventhealth.com/ortopediaextraordinaria.com)

**AdventHealth**
feel whole.™

Vive en Plenitud