

tu revista **m**

11 VO AÑOS **ANIVERSARIO**
GRATIS
| Edición #49

Suplemento
**Vida después
de los 60**

¿Tiene el amor edad?

**Alimentación
Saludable** para una
edad de oro inolvidable

A Donde Ir
ATLANTA

**Trabaje
desde la
casa**

Desafíos en el
trabajo a distancia

Así viven la **cuarentena**
los famosos

10 tips
para tener su
oficina en casa

Valeria
Pera
La actriz mexicana
que no para de crear



Nuestros médicos se especializan en:

- Enfermedad por Reflujo de Ácido (GERD)
- Síndrome de Intestino Irritable (SII)
- Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII)
- Enfermedad de Crohn y Colitis Ulcerosa
- Enfermedades Agudas y Crónicas del Hígado y Páncreas
- Enfermedad Celíaca (Intolerancia al gluten)
- Enfermedades del Intestino Delgado y del Colon
- Síndromes de Dolor Abdominal, Constipación y Disbiosis del Micro Bioma
- Síndromes de Diarrea y Mala Absorción

Combinamos la más avanzada tecnología y el cuidado más cuidadoso 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 Mayoroff, MD
Marion Hogan, MD
Samuel A. Giday, MD
Jason A. Korenblit, MD



¿Qué hace al Center for Digestive Health diferente?

- Contamos con 4 oficinas en la Florida central para su conveniencia y fácil acceso
- Nuestro centro de Cirugía Ambulatoria está acreditado y certificado por el AACC, ANCA y por CMS.
- Ofrecemos anestesia con propofol para su mayor seguridad y confort, a través de un selecto equipo de Anestesiología y enfermeras anestestistas 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 Bariátrica 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 Carbonatos en el Aliento (Breath testing), Centro de Infusión para Terapia Biológica en pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal, y Terapia de Ablación con Radiofrecuencia en pacientes con esófago de Barrett 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: 407-896-9711

KISSIMMEE

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

CLERMONT

1100 Doss-Walkers Drive
Suite 325
Clermont, FL 34711

LAKE MARY

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

OVIEDO

7432 Red Bug Lake Road
Oviedo, FL 32765

SAND LAKE

7358 Sandlake Commons Blvd.
Suite 2125, Medplex II
Orlando, FL 32819



CQT
—
INTERNATIONAL

¿Qué es la Oxigenoterapia?

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

O₂

BENEFICIOS:

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



Consulta, tratamiento y productos

407.275.6494

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

PRESIDENTE

Jackie D. Méndez

jdmenendez@turevistamujer.com

EDITORIA

Marcela Pinzón

mpinzon@turevistamujer.com

PRODUCCIÓN

DIRECTORA CREATIVO

Mariselle Butler

mbutler@turevistamujer.com

GERENTE DE DISTRIBUCIÓN

Samuel Ramírez

SERVICIO AL CLIENTE

Sofía Victoria Snyder

ssnyder@turevistamujer.com

COLABORADORA ORLANDO VIVE

Dilia Castillo

Fotógrafa

FOTO DE PORTADA

Mike Paz @mikepazphoto

MAQUILLAJE

David Franco @davidfranco makeup

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

Hace varios meses que la vida cambió, un virus insignificante en tamaño, pero tan fuerte y poderoso nos obligó a parar. Cada uno, sin excepción, tuvimos que sentarnos a reflexionar el verdadero significado de nuestra existencia. Muchos se miraron al espejo y les gustó lo que vieron, otros no tanto, pero nos dimos cuenta que lo que pasa en este planeta es responsabilidad de todos, y que de alguna manera estamos conectados entre nosotros. Lo que yo haga va a repercutir en los demás y así sucesivamente en una cadena interminable.

Hay muchos heroes en esta historia, sin duda los trabajadores de la salud, servicios de aseo y educadores, por mencionar algunos, pero en esta edición quisimos darle gran relevancia a otros hereos de los que poco se habla, los mal llamados "Personas de la tercera edad" a quienes preferimos referirnos como "Personas de la tercera vida".

Ellos, que son los más vulnerables a esta pandemia, no solo han tenido que someterse a una cuarentena más estricta, sino que han ido perdiendo su voz y su voto. Atrás quedaron los tiempos en que se admiraba a la "vejez". En otras épocas, quienes gozaban de cierta edad, eran respetados, no por viejos, sino por su sabiduría, por todas esas experiencias vividas. Montaigne en la Francia del siglo XVI decía: "Es injusto excusar a la juventud de seguir sus placeres y prohibir a la vejez el buscarlos". Nada más cierto, la edad es solo un número.

En una sociedad como la japonesa, los mayores son considerados un tesoro nacional, el país cuenta con más 30,000 hombres y mujeres de más de 100 años. Aprendamos de ellos, tienen mucho por contar y nosotros... ¡tanto que escuchar y aplicar!

Marcela Pinzón
Editora



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

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

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

www.accountingfirmcpa.com

SERVICIOS

- Servicios de Contabilidad
- Servicios de Nómina
- Estados Financieros

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



¿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

Windermere Pediatrics
For all Your Growing Needs!

Servicios

- Pruebas de Diagnóstico completa
- Pediatría
- Físicos
- Consultar por enfermedad
- Circuncisión para recién nacidos
- Perforaciones de oído para sietas (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 garantizan atención profesional a todas nuestras pacientes.

Denise Serafin, M.D.
Ginny L. Guyton, M.D.
Larissa Negren, M.D.
Marc Feldman, M.D.

Amber Eastwood, ARNP
Maryann Dunn, ARNP
Nurse Practitioners

Gerente de Oficina
Debbie Franks

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

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

CONTENIDO

24



37



40



Suplemento: Vida a partir de los 60

8 La Nueva Tercera Edad

11 La Época donde las mujeres brillan más

13 Alimentación saludable para una edad dorada inolvidable

Conozca Su Cuerpo:

17 ¿Cómo saber si sufre de déficit de Vitamina D?

En Portada: 22 Valeria Vera

La actriz mexicana que no para de crear.

Suplemento: Más que una Cuarentena

24 Así Viven los Famosos la Cuarentena

28 En tiempos de Coronavirus cuidar la Salud Mental

Sección Especial:

31 Discovery Your Beauty

15 años de Glamour y Esperanza

Mujeres en la Historia

33 Hedy Lamar: Del Cine al WiFi

Decorando su Hogar:

34 Trabajar desde el Hogar

A Donde Ir:

37 ATLANTA

En Perfil:

39 NAMOR
BY MARÍA ROMAN



Sabores:

40 "Summer Pasta Salad"



Alba

PREFIERO SENTIRME FANTÁSTICA.

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

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

ORLANDO
HEALTH®

Heart Institute



LA NUEVA TERCERA EDAD

Si los cuarenta son los nuevos 20 ¿Porqué los 60 no pueden ser los nuevos 40?

Por Marcela Pinzón

Esta es la pregunta que se hace la sociedad, cuando la esperanza de vida en las economías industrializadas ha aumentado en más de 30 años por primera vez en la historia de la humanidad.

Los llamados "Baby boomers" son la generación de la longevidad, ahora existen más personas en el mundo mayores de 65 años que menores de cinco, y según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se calcula que entre el 2015 y 2050 la proporción de adultos mayores pase del 12 al 22%. El gran reto ahora, es cambiar la mirada que tenemos sobre la edad y replantear esta idea, pues sentirse joven es una vivencia independiente de los años que se tengan.

Anteriormente, con 55 o 60 años ya se catalogaba a una persona como "de la tercera edad", sin embargo, hoy en día, el concepto se retrasa llegando hasta los 70 años y con él ingresan nuevos

cambios en la sociedad, modelos de vida diferentes, formas de lenguaje distintas y un nuevo imaginario que no se relaciona con la vejez, sino con un ajuste en el estilo de vida.

LA TERCERA VIDA ¿QUÉ ES?

Existe una tendencia de utilizar el retiro del mundo laboral para definir la vejez, que ahora, en la mayoría de los casos, se encuentra entre los 65 y 67 años; pero también este concepto es relativo, ya que incluso la edad de jubilación está cambiando, pues somos conscientes de que las personas conservan su capacidad física, síquica y cognitiva más allá de estos números.

Contrario a lo que pasaba en otras décadas, ahora vemos la jubilación como algo positivo, un referente para iniciar una nueva vida, donde el cuerpo y las ganas siguen vigentes, pero con la experiencia de los años y la certeza de tener el tiempo necesario para hacer lo que verdaderamente nos guste y nos brinde satisfacción.

Al cumplir los 60 años, muchas personas se consideran viejas y empiezan a auto limitarse, inician un camino gradual al encierro y se lamentan por el tiempo que ya se fue, cuando es todo lo contrario. Según un estudio realizado por la Universidad de Salamanca, al llegar a esta edad, en términos generales, el grado de satisfacción con la propia vida es mayor y la felicidad es más plena por el reconocimiento de los logros ya obtenidos.

Las personas mayores, están empezando a ser valoradas por su potencial económico y son un consumidor atractivo, pues tienen patrimonios acumulados de su vida laboral y la seguridad de su pensión, no son ajenos a las nuevas tecnologías, se desplazan muchas más veces al año por turismo e invierten más en temas de ocio.



Mente y Cuerpo siempre activos

Luego de la época de la jubilación, las oportunidades se abren para aprovechar el tiempo libre, pero siempre sin descuidar la salud. Recuerde que un envejecimiento activo lo lleva a la felicidad y para ello Tu Revista Mujer propone una serie de actividades, porque ¡Aburrirse está prohibido!

Actividades deportivas

Es aconsejable realizar cualquier tipo de deporte de baja o mediana intensidad que incluyan ejercicios aeróbicos. El yoga, por ejemplo, es ideal para mantener la mente activa y estable, reduciendo el nivel de estrés.

Actividades Solidarias

Nada más satisfactorio que ayudar a los demás sin esperar nada a cambio, y este es el momento para hacerlo. Existen miles de iniciativas como organizaciones y fundaciones donde su tiempo y experiencia son invaluable.

Turismo Sociocultural

No existen límites para descubrir el mundo. Aprender sobre la historia y la cultura de los destinos es una experiencia enriquecedora e inolvidable.

Actividades de Ocio

Existen Apps que lo pueden ayudar a ejercitar su mente con juegos de memoria y lógica y actividades creativas como Fit Brains Trainer o Lumosity entre muchas otras opciones.

Conciertos, teatro, todo tipo de visitas culturales, turismo de naturaleza, eventos sociales o juegos de mesa son también una gran oportunidad para disfrutar de la vida y hacer nuevas amistades.





Vida a partir de los

60



Secretos para mantenerse joven y atractivo DESPUÉS DE LOS 60



Por Dr. Titus Venessa, PHD, MDSC.

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

Envejecer es una ley genética para toda la humanidad, desde el momento en que nacemos comienza el proceso. Es un hecho científico que el envejecimiento es una combinación de la herencia genética, estilo de vida y condiciones del medio ambiente.

El objetivo de la ciencia médica es demorar o revertir el proceso, para ello se han desarrollado varias estrategias que describen cómo se puede extender la vida, y se han producido terapias como el uso de la hormona DHEA, Deprenyl, aminoguanidina, terapia de genes y de la modificación de la conducta.

Con el descubrimiento del colágeno, los científicos y expertos en la ciencia del rejuvenecimiento han logrado retroceder o reparar el deterioro del cuerpo a nivel celular y estructural, así lo confirma el Dr. Charles Issacs, Director del Centro de Investigaciones de Biología Molecular, del Instituto Nacional de Salud: *"Sin duda alguna, el descubrimiento del colágeno ha cambiado la práctica médica. Hoy tenemos respuestas a las enfermedades comunes e infecciosas y el cáncer. Ahora hemos traspasado las fronteras de la ciencia médica y podemos retroceder el proceso del envejecimiento, reconstruir el cuerpo y volver a tener una mejor calidad de vida y longevidad."*

El Dr. L. Palmer, miembro del comité del centro del control de las enfermedades, CDC, en Atlanta Georgia, declara que: *"El valor del colágeno como un reconstructor del cuerpo a nivel celular y estructural es un hecho clínico irrefutable"*.

El Dr. Donald Henderson, MPH, Oncólogo, Hematólogo, asegura: *"En mi práctica he comenzado a usar el colágeno para la reconstrucción del tejido conectivo y reparar los daños causados por el cáncer. Ahora el cáncer ya no es una marca de muerte"*.

Hoy día, médicos expertos en diferentes especialidades, recomiendan el uso diario del colágeno con el ácido hialurónico como un alimento complementario. El Dr. Bill Trusk, Reumatólogo, especialista en artritis y

osteoporosis destaca: *"En mi práctica clínica he comenzado a recomendar a mis pacientes el uso diario del colágeno, el ácido hialurónico, el calcio con magnesio y la glutamina, obteniendo resultados muy efectivos en la recuperación del deterioro de los cartílagos, tendones y coyunturas. Además, se han recuperado de las inflamaciones y el deterioro de la musculatura y de la piel"*.

¿Qué es el colágeno?

La palabra colágeno viene del griego y significa cola, la pega de la vida y genes, la molécula genética que transmite las herencias y las características de las personas de una generación a otra.

El colágeno es una composición de moléculas proteínicas que el cuerpo usa continuamente para renovar, recrear y reconstruir el cabello, la piel, las células, los genes, los órganos, la retina, la macula, el sistema inmune y todo el cuerpo por dentro y por fuera.

Según los científicos expertos en la ciencia del envejecimiento, el cuerpo produce 100% de colágeno desde que nacemos hasta los 25 años de edad, que es cuando el reloj de la juventud comienza a correr en reversa y reduce su producción de colágeno en un 15%. A los 35 años, ha disminuido su producción en un 25%, entre los 50 y 60 en un 45%, a los 70 años en un 60% y así sucesivamente.

Médicos estudiados en el tema, declaran que todas las enfermedades son el resultado de la deficiencia de colágeno, ya que es el material de reparación y mantenimiento de la salud interna y externa.

Algunos Secretos

La única manera para reparar y reconstruir el cuerpo de cualquier enfermedad es reponiendo la pérdida diaria de colágeno,

por esto, es importante tomar colágeno todos los días. Está comprobado que aquellos que lo hacen sagradamente, se encuentran saludables, con energía y una imagen rejuvenecida y atractiva a pesar de la edad.

Otro secreto, es utilizar productos de belleza facial anti Aging. Para conservar un rostro limpio, hidratado, elástico, brillante y joven puede usar faciales y cremas rejuvenecedoras. Mi esposa, quien se mantiene sin arrugas, con un rostro limpio, fresco, brillante y atractivo, utiliza los siguientes productos:



La única manera para reparar y reconstruir el cuerpo de cualquier enfermedad es reponiendo la pérdida diaria de colágeno, por esto, es importante tomar colágeno todos los días. Está comprobado que aquellos que lo hacen sagradamente, se encuentran saludables, con energía y una imagen rejuvenecida y atractiva a pesar de la edad.



Vida a partir de los

60



Crema Prevage: Anti Aging, overnight cream; Daily Serum de Elizabeth Arden; Pure Collagen Serum; Hyaluronic Acid Serum y Eye contours Serum de Wilma Schumann. También el Ceramides, Lift & Firm Day Lotion; Broad spectrum, Sunscreen SPF 30 de Elizabeth Arden. Prevage, Anti Aging Crema Cleanser de retinol para remover las impurezas de la marca Skincare Cosmetics; Pure Collagen Serum; Hyaluronic Acid Serum y Eye contours Serum.

Personalmente uso solo el Eye Countours de Wilma Schumann y he ordenado en Amazon un aparato de rejuvenecimiento facial llamado: *NORLANYA Home Facial Care Device for Anti Aging Skin*, el cual limpia las ojeras y las arrugas y mantiene la piel suave e hidratada, permitiendo lucir 10 a 15 años más joven.

Conservar un peso saludable y hacer ejercicio es otro de los secretos. Personalmente me mantengo en el peso ideal y cuidado que no me crezca la barriga, el plan es muy sencillo y no es costoso. Tomo cada día a las 10:00 a.m.



AMAZON
\$52.99/cada uno,
Envío GRATIS

3 tabletas de garcinia cambogia en un vaso de agua, y repito el proceso media hora antes de dormir. Para cualquier inflamación de la barriga tomo 2 encimas digestivas con las comidas y 2 cápsulas de beano – Ultra 800.

Así mismo, hacer ejercicio diariamente es esencial para oxigenar los músculos y la circulación y mantener una mente clara y dinámica. Lo ideal es ir al gimnasio, pero puede caminar por 20 minutos o montar en bicicleta.

La salud y la belleza entran por la boca

Alimentarse de una manera saludable es vital. Consumir frutas frescas, hacer jugos de frutas, ensaladas de vegetales, granos secos como habichuelas o frijoles, papa, maíz, cebada, granola, granos tiernos y nueces. No olvide tomar agua pura cada hora.

Si está interesada en un plan de rejuvenecimiento, vida saludable y feliz, comuníquese con el Dr. Venessa: 1.800.944.5549.

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

Usted podría calificar para un estudio clínico

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?

Inscribese ahora
407.480.4836
www.jmandry.com

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 endocrínicas y en el metabolismo.

WEST ORANGE CLINICAL
ENDOCRINOLOGY & RESEARCH

- Diabetes Mellitas
- Enfermedad de tiroides
- Osteoporosis
- Anormalidades de los lípidos
- Condiciones del metabolismo



Maria Frein, Ph.D. | Jon Mandry, M.D.

Para más información contacte:
West Orange Endocrinology & Research
1130 Citrus Medical Ct. • Orange, FL 34761 • 407.480.4830



LA VIDA DESPUÉS DE LOS 80

Al cumplir los 80 años llega la “cuarta edad”, la última parte de la vida, la vejez avanzada. El desafío del mundo de hoy es brindar a estas personas la calidad de vida que se merecen.

Por Marcela Pinzón

La expectativa de vida viene en decidido aumento, lo que implica un cambio de paradigmas. Las generaciones han cambiado y el gran interrogante que se presenta es ¿Cómo recalcular la vida más allá de los 80?

Esta nueva etapa, se diferencia de la “tercera edad”, porque según los estudios científicos, las personas entramos en el “umbral del cambio”, el cual viene acompañado por patologías degenerativas y crónicas. Empezamos a dislumbar un deterioro físico, emocional y psíquico, creando un alto nivel de dependencia.

Prevención, la mejor medicina

Es un hecho que viviremos más, pero si no existe calidad de vida, esto no es una buena noticia, por esta razón, diferentes gobiernos han puesto en marcha programas que fomentan el autocuidado y la prevención a través de un estilo de vida saludable.

Evitar posibles enfermedades del futuro, es más impor-

tante que nunca. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) debe existir una integración de servicios sanitarios para hacer frente a este reto.

Un punto a favor de estas nuevas generaciones que se aproximan a la cuarta edad, es que son mucho más formados y con mayor experiencia asociativa, lo que quiere decir que por ningún motivo se dejarán discriminar como ocurría en otras épocas. Estos nuevos integrantes de la “cuarta edad”, ya están reivindicando sus derechos a la igualdad, sobre todo desde las mujeres, quienes disponen de una larga trayectoria profesional con todos los conocimientos, experiencia y preparación necesarios para darse a respetar, a pesar de sus nuevas limitaciones ocasionadas por la edad.

Los adultos mayores de hoy, mal llamados “viejos”, han tenido acceso a una mejor formación y un ejemplo contundente es el uso de la tecnología, el cual ya está reduciendo la brecha generacional. Quienes utilizan internet disfrutan más de la vida y tienen acceso a un mundo de posibilidades virtuales que en otras épocas eran inimaginables.

Síntomas de la cuarta edad

- Deterioro físico
- Debilitamiento del organismo, lo que se traduce en mayor probabilidad de padecer una enfermedad grave.
- Mayor aislamiento social
- Pérdida de la autonomía.

La época donde las mujeres brillan más



Por: Vionette Pietri

Fundadora y directora de la Fundación Baila Corazón. Visita su sitio web: www.vionettepietri.net Tel. 321.276.1906

Como agente de bienes raíces, tuve la oportunidad de promover propiedades en comunidades de la tercera edad de la Florida, lo cual me permitió conocer de cerca el estilo de vida de las mujeres.

Me sorprendió su paz mental, la extraordinaria sabiduría y belleza que da la experiencia de lo vivido. Una de las residentes me contaba que se había mudado recientemente de Pennsylvania porque en este Estado vive su hija. Cuando comenté que es extraordinario poder disfrutar a su hija y nietos, me respondió: “Es lo que nos merecemos todos. Trabajamos fuerte para esto.”

Mientras su esposo labora, ella aprovecha

para ir un rato a la piscina a relajarse, ahora que abrieron las facilidades. Le pregunté cómo lo había pasado en este tiempo de pandemia y respondió que muy tranquila en la casa con su marido, aprovechando el tiempo juntos, preparando nuevas recetas de cocina y viendo películas.

Observaba a la señora tan feliz, tan tranquila y pensaba: “Definitivamente esa es la época donde las mujeres brillan más. No porque tengan la cintura perfecta, ni la piel sin líneas de expresión, sino porque tienen la plenitud de ser lo que quieren ser. No andan complicándose la vida, ni con afán, viven tranquilas, a su ritmo, con planes a corto plazo, disfrutando el hoy, no el pasado ni el mañana”.



MODA, ESTILO Y ELEGANCIA A LOS 60

Si piensa que porque tiene más de 60 años debe vestirse aburrida y utilizar ropa suelta para disimular sus imperfecciones ¡Está muy equivocada! Es una época para renovarse, lucir moderna y reafirmar su personalidad.

Por Marcela Pinzón

Con el paso de los años es más difícil reconocer, según las tendencias de moda del momento, las que son más adecuadas para usted. Puede ser porque aparecen unos kilos de más, por los efectos negativos de la gravedad y porque prefiere la comodidad sobre lo "fashion".

Existen muchas mujeres que al llegar a los 60 años piensan que por el hecho de ser mayores se verían ridículas luciendo modernas, mientras otras ya no aceptan el hecho de que ya no tienen 20 y empiezan a vestirse como adolescentes, ¡error garrafal! Esto las hace lucir de más edad. Lo cierto es que, sin importar los años y la moda del momento, debe huir de todo aquello que no realce su figura y disimule los desperfectos.

Tenga en cuenta, que las tendencias son efímeras y a los pocos meses desaparecen, mientras que las prendas clásicas siempre estarán presentes, dándole un toque de elegancia y permitiéndole mayor libertad para utilizar accesorios más llamativos.

¿Que sí y que no?

- No siempre va a utilizar la misma talla toda la vida, esta puede cambiar dependiendo de la marca y la prenda, lo más recomendable es que se mida la ropa antes de comprarla, asegúrese de que se sienta cómoda, que no le saque rollitos o, por el contrario, le quede demasiado holgada.
- Evite usar ropa muy ajustada o corta. Además de ser perjudicial para la salud, no es adecuada y si intenta parecer sexy, causará el efecto contrario.
- Ni tacones, plataformas o planos de "abuelita". Utilice zapatos cómodos pero con estilo. Sabemos que no quiere parecer mayor, pero tampoco que luzca como una adolescente. No es únicamente por moda, sino por salud, con el paso de los años la posibilidad de caerse es mayor y los tacones altos incrementan el riesgo.
- Los jeans, una prenda que nunca pasa de moda, puede ser un gran aliado para verse cómoda y moderna. Sin embargo, no debe exagerar. Ya sea una blusa, pantalón o chaqueta, debe ser sobria y de corte simple. Nada de telas desteñidas, rasgadas o manchadas. Preferiblemente que sea de tela delgada, así se verá más cómoda y estilizada.
- Utilice maquillaje ligero y natural, el exceso acentúa las líneas de expresión, cierra los poros y por ende acelera el envejecimiento.
- Use estampados, pero sin excederse, éstos pueden funcionar para disimular imperfecciones y dar equilibrio a su cuerpo. Por ejemplo, para dar volumen en las caderas o en el busto si tiene poco.
- Recuerde que "Menos es Más", sin importa la edad.



Vida a partir de los

60



ALIMENTACIÓN SALUDABLE para una edad dorada inolvidable

En los últimos años, se ha observado un incremento en la expectativa de vida de adultos de la tercera edad, gracias a las mejoras en los cuidados médicos y a la promoción de estilos de vida más saludables. Las personas de la edad dorada quieren seguir disfrutando de la vida y prefieren ser independientes y productivas. Sin embargo, la incidencia de enfermedades crónica continúa en aumento y es gracia a los cuidados médicos necesarios que se observa que los pacientes mayores de 60 años viven más con estas condiciones preexistentes y a su vez con sus complicaciones.

Aun cuando la incidencia de enfermedades crónicas continúa en aumento, se observa que los pacientes mayores de 60 años viven más con estas condiciones preexistentes y sus complicaciones, debido a las atenciones médicas recibidas. La correcta alimentación en esta población es fundamental para una vida saludable. El impacto de la mala nutrición puede aumentar el riesgo de otras enfermedades ya establecidas, incluso incrementar la mortalidad, el deterioro de la memoria y de condiciones degenerativas.

Con la edad, varios de los sistemas del cuerpo humano van disminuyendo sus capacidades, una alimentación saludable es indispensable para balancear estas pérdidas. Por ejemplo, en el estómago como en el intestino, la absorción de nutrientes y el movimiento se reducen drásticamente produciendo condiciones inflamatorias, mala absorción, estreñimiento y diarreas. Estas complicaciones pueden aumentar en pacientes con diabetes, enfermedades circulatorias y predisponer a enfermedades degenerativas como el cáncer. En personas donde la memoria y la capacidad cognitiva disminuyen, se observa un aumento en la desnutrición y anemias, debido a que no comen adecuadamente por olvido o mala selección de los grupos nutricionales, estos pacientes suelen presentarse con debilidad, falta de energía, dolores en las articulaciones, pérdida de los dientes y aumento en la aparición de condiciones cardiovasculares. Todos estos síntomas suelen confundirse con el proceso normal de envejecimiento, por lo tanto, no son atendidos a tiempo.

¿Cómo alimentarse en la edad dorada de la vida?

- La dieta debe ser siempre variada para que contenga todos los nutrientes necesarios y sea atractiva al paladar. Frutas de temporada con



Por Adamar González, MD

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

“Una alimentación equilibrada brindará más felicidad y salud en cualquier etapa de la vida. Sin duda es la mejor medicina preventiva para quienes quieren disfrutar de unos años dorados inolvidables y saludables.”

sabores refrescantes, ingredientes frescos que aumenten la cantidad de antioxidantes esenciales para evitar el proceso de inflamación crónica y con elevado contenido en vitaminas, minerales y fibra para mantener la motilidad intestinal y evitar el estreñimiento.

- El aumento de grasas vegetales, así como ácidos grasos esenciales (omega 3) son importantes para prevenir enfermedades cardiovasculares. Se destacan el aceite de coco, aceite de oliva extra virgen, almendras, pescados como el salmón y las sardinas. Estos grupos promueven un sistema nervioso saludable y no deben ser sustituidos por grasas de origen animal y alimentos fritos.
- Es necesario aumentar el consumo de calcio y Vitamina D, esta última es esencial para la correcta absorción del calcio y la prevención de condiciones como la osteoporosis. Alimentos como queso sin grasas, yogurt y leche libre de grasas son excelente fuentes de vitaminas y minerales para el fortalecimiento de los huesos y músculos.
- Limitar el consumo de sal y azúcar, especialmente en alimentos procesados con harinas, como lo son el pan y postres. Existen muchas alternativas de endulzantes naturales como la estibia y la



miel, que ayudan a disminuir los azúcares. En personas con condiciones como la diabetes el exceso de azúcar es dañino para todo el organismo.

- La hidratación es fundamental, especialmente durante esta etapa de la vida. Se recomienda ingerir mucha agua a lo largo del día, preferiblemente fuera de las comidas y en pequeñas cantidades. Es una manera de ayudar a prevenir el estreñimiento y asegura una correcta hidratación del organismo.
- Ingerir cinco comidas al día en pequeñas porciones, siendo el desayuno el principal aporte energético necesario, para iniciar el día con un buen rendimiento físico e intelectual; el almuerzo debe contener vitaminas y fibra; a media mañana y en la tarde, añadir una merienda simple con frutas o con un bocadillo pequeño y una cena ligera en la noche. Lo anterior garantiza un metabolismo activo durante el día, evitando el aumento o la disminución drástica del azúcar en la sangre que puede causar mareos o debilidad.
- Evadir alimentos que sean enlatados o embutidos, que por lo general cuentan con gran cantidad de colorantes, preservativos y aditivos que alteran las funciones del cuerpo y aumenta los niveles de sal.

Si desea un programa nutricional basado en su personalidad y condiciones de salud, lo invitamos a conocer Health Revolutions MD. Bajo supervisión clínica y de una forma natural, este programa llevará su vida a otro nivel. Desde control de peso, prevención de enfermedades crónicas hasta cómo disfrutar de su salud, los programas de nutrición le ayudarán a identificar cómo la alimentación y los estilos de vida saludable pueden hacer la diferencia. Comuníquese al 321.310.6648 o HealthRevolutionsMD@gmail.com o visítenos en adamargonzalezmd.com.



Vida a partir de los

60



¿CÓMO ES LA EXPERIENCIA DE UN VOLUNTARIO DE HOSPICIO?

Por VITAS Healthcare

Jessica Ramos cree que lo mejor que uno puede hacer, es servir a los demás. Hace varios años sufrió una pérdida que la dejó devastada. Decidida a no deprimirse ni sentir lástima por ella misma, ingresó a [VITAS.com/Volunteer](https://www.vitas.com/volunteer) para buscar una actividad en la que pudiera dedicarse de lleno y distraer su tristeza. Hablaba muy bien inglés y español, seguramente alguien necesitaría de sus servicios.

Si bien, los voluntarios trabajan



Conviértase en voluntario de hospicio. Postúlese hoy a [VITAS.com/Volunteer](https://www.vitas.com/volunteer).

por lo general entre una vez a la semana y una vez al mes, Jessica se postuló para visitar pacientes tres veces por semana, todos residentes del mismo piso en un centro cerca de su casa. Durante cuatro meses, además de llevarles regalos, se quedaba una hora con cada uno de ellos, y aun cuando no recordaban su nombre, estaban encantados de verla, su mera presencia ya era un motivo para sonreír.

Sophie, en una silla de ruedas,

era procedente de Cuba, Su esposo la visitaba todos los días durante el almuerzo, así es que Jessica también llegó a conocerlo bien; Margaret, una panameña, tenía hijos que vivían en el área, pero anhelaba recibir más visitas; Wilson estaba postrado en una cama, debido al Alzheimer y TEPT, le suministraban morfina para el dolor y permanecía dormido. Jessica lo animaba lo que más podía, había escuchado que la música puede ayudar a los pacien-

tes con esta condición, así es que le preguntó qué género le gustaba, a lo que Wilson masculó: "música country", de inmediato Jessica le llevó algo de Clint Black. A Walter, quien era de Michigan, se encargó de buscarle en Google imágenes de su ciudad, para verlas juntos.

Al final, Jessica también encontró lo que ella necesitaba: "Definitivamente pude recuperarme de mi dolor y encontré más de lo que buscaba. Volveré" dice.

AARP Florida lanza nueva plataforma digital

...para ofrecer información en español durante la pandemia del coronavirus

ADVERTORIAL

Desde el comienzo de esta pandemia, los adultos mayores y las personas con enfermedades subyacentes enfrentan complicaciones graves por la COVID-19. Algunos se sienten aislados, deprimidos, abrumados o ansiosos. El aislamiento social es un problema común, incluso antes de la pandemia del coronavirus. Y aunque el aislamiento social y la soledad son problemas de salud serios de por sí, también pueden exacerbar otros problemas de salud existentes, como las enfermedades pulmonares y cardíacas, y la diabetes.

Para ayudar a difundir información valiosa y confiable a la comunidad de habla hispana en estos momentos de tanta incertidumbre, AARP ingresó al espacio digital y creó un podcast. El Podcast de AARP se dedica a ofrecer información, aclarar preguntas que llegan del público, y explicar los conceptos médicos relacionados de una manera accesible para todos. También comparten consejos sobre cómo mantenerse sano y seguro mientras cumplen con las órdenes de distanciamiento social en respuesta a la pandemia de COVID-19.

AARP siempre ha luchado por las personas de 50 años o más y por sus familias. Con este podcast, AARP ofrece episodios cortos semanalmente con expertos en los campos de finanzas, salud física y salud mental. Durante estos tiempos difíciles de distanciamiento, este programa busca brindar información actual y apoyo a las comunidades.

Episodios de El Podcast publican en la página de Facebook: [Café con Leche con AARP](#).

Para informarte de las últimas novedades sobre el coronavirus, visita [aarp.org/coronavirus](https://www.aarp.org/coronavirus).



Acerca de AARP

AARP es la organización sin fines de lucro, no partidaria, más grande de la nación, dedicada a motivar a las personas de 50 años o más para que puedan escoger cómo viven a medida que envejecen. Con casi 38 millones de socios, AARP se esfuerza por fortalecer las comunidades y lucha por los asuntos de mayor importancia para las familias: la seguridad de la salud, la estabilidad financiera y el bienestar personal.



Vida a partir de los

60



“

¡Qué vergüenza!...
¡qué vergüenza!...
¡Lo que han hecho
los abuelos!...
¡Qué vergüenza!...
¡qué vergüenza!...
¡Qué descaro!...
¡No hay derecho!...”

Flor de Invierno, Alberto Cortez

¿TIENE EL AMOR EDAD?



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

En mis redes me viven diciendo que es imposible que tenga una vida sexual tan activa, que diga que soy multiorgásmica y piensan que de los 50 en adelante tanto los hombres y mucho menos las mujeres, pueden tener el mejor sexo de su vida. Yo solo me río del analfabetismo sexual que hay en el mundo y la ignorancia de lo que está pasando en la ciencia actualmente.

Lo primero es que con las hormonas Bioidénticas que no dan cáncer ni accidentes cerebro vasculares, entre otros, usted regresa a los 35 años, con deseo sexual, sin problemas de disfunción eréctil en los

hombres, sin sofocones en la mujer, sin problemas con sus huesos, concentración y energía. Estas hormonas -en especial la testosterona-, ayuda a crear músculos, ayuda a quemar grasa, protege la próstata y el corazón.... y un gran etc.

Lo segundo son las células madre; regenerando tejidos y órganos, inyectada directamente en el pene es una maravilla para la disfunción eréctil e inyectada en las articulaciones previene la artritis, diabetes, etc.

Lo tercero son los pro telómeros, éstos alargan los telómeros lo cual hace que las células se mantengan jóvenes, convirtiéndose en una tremenda herramienta para frenar el envejecimiento.

Cuarto, los suplementos nutricionales como la vitamina B3, que sabemos ya que la podemos producir, hay que beberla de buena calidad. Así como los minerales coloidales, DHEA (la madre de todas las hormonas) entre otros.

Todo esto contribuye a que usted se sienta de 35 años teniendo 60 o más...los 50 de hoy son los 30 o 25 de hace unos años.

El sexo nace y muere con la gente, para tener buen sexo existen miles de técnicas que funcionan.

Los hombres pueden ser MULTIORGÁSMICOS, tener orgasmo sin EYACULACIÓN, las mujeres TODAS somos multiorgásmicas lo único que el hombre debe hacer es estimular a los pocos segundos de tener el segundo orgasmo y así seguir hasta que vea fuegos artificiales...¡lo que se pierden los ignorantes!

Hay dos cosas importantes a destacar, una es el afán de la sociedad de creerse que la gente de edad no tiene derecho a disfrutar de su sexualidad, que como bien dice la hermosa canción "Flor de Invierno"; los hace volar y sentirse que viven y la otra es el bendito chisme, las benditas "reglas morales" que más que beneficio dan dolores de cabeza y culpa.

No abogo por una sociedad sin reglas, sino por una sociedad de seres humanos pensantes que revisen sus reglas y las adecuen a los tiempos que estamos viviendo, a los conocimientos científicos actuales y se cuida que esas "reglas" realmente aporten al ser humano y no que lo limiten.

Creo que todos los viejitos (los viejos que se sienten jóvenes) deben no solo oír esta canción, sino practicarla, olvidándose de lo que diga "la buena gente del pueblo".

¡BRAVO, Alberto Cortez, eso es verdadero arte!

Junio es el mes de la salud del hombre

Según estadísticas, los hombres mueren en promedio, 5 años antes que las mujeres y son más propensos a padecer cáncer, eventos cardíacos y traumas.

Generalmente, ellos están ocupados cuidando a los demás y por ende, no se ocupan de su propia salud. Por esta razón, durante el mes de junio el objetivo es fomentar estilos de vida saludables como el ejercicio y la buena alimentación.

Sabemos que la mejor medicina es la prevención y los niños deben aprender las bases de estos buenos hábitos que les servirán en el futuro.



Por José Silva, MD
Urólogo

Advent Health Medical Group
www.adventhealthmedicalgroup.com
Tel. 407.609.7391

¿Qué comportamientos ponen en riesgo la salud?

- **Bebidas alcohólicas**
30% de los hombres consumen más de cinco tragos, por lo menos una vez a la semana.
- **Tabaquismo**
16% de los hombres fuman
- **Falta de actividad física**
Alrededor del **45%** de los hombres no cumplen con los requisitos mínimos de actividad física establecidos por las guías de actividad física federales.
- **Obesidad**
Casi el **40%** de los hombres sufren de esta condición

¿Qué podemos hacer?

- Buscar un médico primario:
 - La mayoría de las condiciones que aquejan a los hombres son prevenibles. Es importante controlar la presión arterial, el colesterol, el peso y la próstata.
- Tener más actividad física, según las guías federales del 2018:
 - **Niños de preescolar:** el estar activos durante el día ayuda al crecimiento y al desarrollo.
 - **Niños y adolescentes:** Mínimo 60 minutos de ejercicio aeróbico tres veces por semana, se debe incluir fortalecimiento muscular.
 - **Adultos:** Se recomienda como mínimo 150 minutos a la semana de ejercicio aeróbico. Se ha demostrado que más de 300 minutos es aún más beneficioso.
 - **Adultos de más de 65 años:** si no pueden hacer 150 minutos de ejercicios aeróbicos por condiciones crónicas, deben evitar el sedentarismo siempre y cuando sus condiciones lo permitan.

¿Cómo saber si sufre de déficit de Vitamina D?

Por Marcela Pinzón

Ahora que llevamos varios meses en confinamiento por cuenta del Covid-19, mucho se ha hablado de la importancia de esta vitamina, que ayuda al cuerpo a absorber el calcio, uno de los principales componentes de los huesos. Las personas que consumen vitamina D en cantidades escasas, pueden tener huesos débiles y frágiles, un trastorno que en los adultos se denomina osteomalacia y en los niños raquitismo.

Los músculos requieren de esta vitamina para su correcto movimiento, el sistema inmunitario la emplea para combatir los virus y bacterias y regula la sustancia mensajera del cerebro Serotonina, también llamada la hormona para sentirse bien, por lo tanto tiene un efecto indirecto en su estado de ánimo.

Esta vitamina se puede obtener de tres maneras: A través de los alimentos, suplementos y con la exposición a los rayos de la luz del sol, siendo esta última la más efectiva.

Si presenta alguno de estos síntomas, es bueno que consulte a su médico, quien le ordenará un examen para constatar el déficit de vitamina D y le recetará algún suplemento multivitamínico :

- Dolor muscular, calambres, debilidad, temblores y hormigueo
- Apatía, falta de energía, cansancio permanente y fatiga constante.
- Mareos, trastornos del sueño y la concentración, inquietud, ansiedad, cambios de comportamiento, deterioro de la coordinación.
- Trastornos circulatorios, dolor de cabeza, sensación de frío o de congelamiento en manos y pies.
- Dolor en los huesos y articulaciones que aumenta con el ejercicio, reducción de la masa ósea.



Fuentes de Vitamina D

Además de la exposición del cuerpo a la luz del sol, estos son algunos alimentos que contienen la preciada vitamina :

- Pescados grasos como el salmón, el atún y la caballa
- Hígado de res
- Queso
- Hongos
- Yema de huevo
- Alimentos fortificados. Aquellos a los que generalmente se les añade vitamina D incluyen:
 - Leche y derivados
 - Cereales de desayuno
 - Jugo de naranja
 - Bebidas de soja

No se exceda

Ningún extremo es bueno, y esto aplica en este caso. Consumir demasiada vitamina D también puede ser perjudicial, ocasionando náuseas, vómitos, falta de apetito, estreñimiento, debilidad y pérdida de peso. Puede dañar los riñones y generar problemas en el ritmo cardiaco. El exceso de exposición al sol no causa intoxicación por vitamina D porque el cuerpo limita la cantidad que produce, pero tenga especial cuidado con los suplementos que consume.

La vitamina D no es una vitamina normal. Es una hormona esteroide que se obtiene en un **90%** a través de la exposición al sol y en un **10%** de los alimentos.

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

Dr. Venessa

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

1204 E. Vine St.
Kissimmee, FL 34744
407.931.0557

La aplicación
“AdventHealth”
facilita el...

Acceso a la atención Médica Virtual

ADVERTORIAL

¿Alguna vez deseaste tener toda tu historia clínica al alcance de tu mano? ¿Necesitas obtener el historial médico de tus hijos antes del campamento o del comienzo del año escolar? ¿Olvidaste las indicaciones del médico o querías recordar las fechas de tus últimos análisis de sangre? Descargando la aplicación “AdventHealth” desde tu teléfono móvil o tableta, puedes hacer todas estas cosas y mucho más.

“AdventHealth” es una aplicación centralizada diseñada para ayudarte a ti y a tu familia a vivir en plenitud. Accede sin problemas a tu historial médico, coordina tu atención, programa las citas, ve los resultados de las pruebas y comunícate con los médicos, todo ello desde la palma de tu mano.

Con la aplicación AdventHealth, puedes:

• Encontrar un médico

Buscar un médico de cabecera o un especialista médico es fácil con la herramienta avanzada de búsqueda de médicos. Buscar por código postal, nombre del médico, especialidad o ubicación. Encontrarás las biografías de los médicos, las áreas de especialidad y videos educativos que pueden ayudarte a elegir el médico adecuado para ti.

• Programar una cita

Ahora puedes programar o solicitar una cita con tu médico de cabecera, especialista, centro médico de imágenes o laboratorio, directamente desde tu computadora o teléfono inteligente.

• Acceder a los registros médicos

Puedes crear perfiles personalizados para el historial de salud de tu familia que se pueden ver a través de nuestra red. Tendrás acceso directo a tu historial médico, incluyendo resultados de laboratorio, imágenes médicas, cirugías, notas del médico y más.

• Acceder a atención virtual urgente

Al descargar nuestra aplicación eCare, puedes conversar cómodamente por video con un médico de urgencias desde la comodidad de tu hogar o mientras

viajas. Una vez que un médico diagnostica tu condición, puedes presentar una receta a la farmacia de tu elección. Las visitas virtuales están disponibles en la mayoría de los estados donde AdventHealth está presente y cada vez se añaden más. Las condiciones comunes tratadas a través de las visitas virtuales incluyen:

- Conjuntivitis o conjuntivitis aguda
- Tos, resfrios, bronquitis y gripe
- Dolor en la parte baja de la espalda
- Alergias estacionales
- Infecciones sinusales y de las vías respiratorias superiores
- Afecciones de la piel
- Infecciones del tracto urinario

Si crees que estás experimentando síntomas que podrían ser más graves, como los asociados al COVID-19, puedes programar una visita virtual para obtener un diagnóstico y tranquilidad.

- Comunicarte con tu equipo de atención médica ¿Tienes una pregunta de seguimiento para tu médico o quieres enviar un mensaje al personal del consultorio sin tener que hacer una llamada? Comunicarte con tu equipo de atención médica es más fácil que nunca con la cómoda mensajería de la aplicación que te permite filtrar los mensajes por tema.
- Solicitar reposición de recetas. Usa la aplicación para hacer una solicitud de reposición rápida y fácil, y sigue tu camino.
- Pagar facturas en línea. Ve tus facturas y págalas en un solo lugar.
- Consultar las próximas citas y confirmar los horarios de las mismas en línea.
- Obtener resultados de laboratorio rápidamente, en un diseño que es conveniente y fácil de entender.

En AdventHealth, nuestro objetivo es crecer e innovar de manera que tu paso por la atención médica sea más fácil y accesible. Por eso usamos nuestra aplicación “AdventHealth” como una forma de poner toda la salud de tu familia al alcance de tu mano.

DESAFÍOS del trabajo a distancia



Por ESTRELLA FLORES-CARRETERO

www.iejie.eu

Muchas empresas pueden continuar desempeñando su actividad sin necesidad de que sus empleados se desplacen hasta la sede; es una suerte, pero requiere afrontar importantes desafíos.

No sabemos cuánto durará esta situación, ni si una vez superada lo estará para siempre. Así que aquellas empresas que sean capaces de desempeñar parte o toda su actividad de forma remota, harán bien en establecer las medidas necesarias para que su gestión y productividad resulten óptimas. Y no solo ahora, sino también en futuros escenarios.

Existen sectores importantes que, en realidad, no necesitan que sus empleados estén físicamente en la empresa para continuar su producción, aun-

que hasta ahora vinieran exigiendo su presencia. Teletrabajar puede proporcionar beneficios tanto a la organización como a los trabajadores, porque, entre otras ventajas, ahorra costes, facilita la conciliación personal y laboral, reduce el estrés... e incluso la contaminación. Y ahora también las posibilidades de contagio.

Sin embargo, son muchos los desafíos que deben superar las corporaciones para continuar produciendo y alcanzando nuevas metas, como la seguridad informática, el coste de la tecnología, etc. Estos son algunos de los retos más difíciles:

DESAFÍOS LEGALES. Quienes trabajan de forma remota tienen los mismos derechos y obligacio-

Transfórmese

nes que si lo hicieran en la empresa. Por lo tanto, deben registrar sus horas de trabajo, los tiempos extras, los descansos, los permisos, las bajas... igual que si acudieran a su sede. Esto no significa que no se pueda aplicar la flexibilidad en cuanto a horarios, porque muchos empleados conviven con niños o con mayores, y su día a día no es el mismo que cuando dejaban a sus hijos en el colegio o a sus padres en el centro de mayores. Con esto quiero decir que el trabajo debe orientarse más hacia objetivos que a la rigidez de jornada, aunque las directrices de funcionamiento sí deben ser absolutamente claras para todo el mundo.

DESAFÍOS TECNOLÓGICOS. Hay quien tiene una pobre conexión a internet o quien no cuenta más que con una computadora obsoleta para toda la familia. Cuando se trata de exigir a un trabajador que continúe cumpliendo los objetivos empresariales es de justicia dotarle de los medios necesarios, y no solo en cuanto a hardware y software, sino también con ayuda para manejar conexiones y programas. Las capacidades y las destrezas son diferentes en cada persona, por lo que es importante prestar formación y tutela a quienes lo necesiten.

DESAFÍOS ORGANIZACIONALES. Es preciso distribuir las responsabilidades de manera que cada persona sepa exactamente qué se espera de ella. Hay que organizar la frecuencia de las reuniones virtuales, con reglas, tiempos marcados, objetivos fijados... Y no tener miedo a cambiar conforme se observe que los procesos se pueden mejorar.

Cuidado Completo de la Mujer

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

Rubén Santiago MD, FACOG

Ginecólogo-Obstetra
Altamente capacitado



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

ORLANDO
HEALTH®

Siempre será atendida por el doctor

407.518.1097

www.drssantiagoobgyn.com

3078 Dyer Blvd. Kissimmee, FL 34741

Rubén Santiago MD, FACOG
Ginecólogo y Obstetra



Nuestra salud es una razón importante por la cual **votar** ...en agosto y en noviembre.



Por Marcos Vilar
Director Ejecutivo de Alianza for Progress

▶ ALIANZA

El tema de la salud es uno de los más importantes al decidir por quien votar. En tiempos de COVID-19, esto es más cierto aún. Tanto a nivel nacional en Washington como en Tallahassee y localmente los oficiales electos toman decisiones que afectan a nuestro sistema de salud casi a diario.

¿Qué son los aspectos de nuestro sistema de salud regulan los legisladores? Que tal si les digo que todos. Si, desde servicios que puede cubrir un plan médico, como condiciones preexistentes, o servicios que solo una mujer necesita, los precios de las medicinas o el costo de primas, copagos y deducibles, todo esto está controlado por leyes que se pasan en el Congreso de los Estados Unidos, nuestra legislatura estatal en Tallahassee y agencias de gobiernos locales.

A quién escogemos para tomar estas decisiones es muy importante. En agosto 18 serán las primarias



locales y estatales en Florida. En estas elecciones se escoge quiénes nos representarán en Tallahassee y Washington por cada uno de los partidos. Además, hay muchas carreras locales que se decidirán en estas elecciones también. Por supuesto, la decisión final será el 3 de noviembre y en esta también escogeremos al presidente de esta nación.

Realmente su salud y tu bolsillo podría ser afectado de manera positiva o negativa dependiendo de quienes son electos en noviembre. No dejes pasar esta oportunidad. Si no está inscrito para votar hágalo. La pandemia del coronavirus sigue siendo una amenaza y la manera más segura de votar es desde la comodidad de su casa. Pero para votar por correo necesita solicitar la papeleta por correo. Pida su papeleta de voto por correo a la oficina de su supervisor de elecciones, porque en la Florida puedes votar por correo.

Si no esta seguro si quieres votar por correo, también puedes votar temprano en uno de los múltiples centros de votación temprana. Y como última opción puedes votar el día de las elecciones, el 3 de noviembre del 2020.

Haz un plan. VOTA POR SU SALUD y la de todos.

Para más información sobre cómo votar por correo, temprano o el día de las elecciones puedes conseguirla en www.alianzavota.org, o síguenos en Facebook por Alianza for Progress.

TU SALUD ES ALGO POR LA QUE VALE LA PENA VOTAR.

¿Te comprometes a votar en las elecciones primarias y generales este año?

Tenemos el poder de elegir a oficiales que nos representen y aboguen por nosotros.

Fechas Importantes:

Primarias en Florida	18 de agosto 2020
Fecha límite para inscribirse	20 de julio 2020
★ ★ ★	
Elección General	3 de noviembre 2020
Fecha límite para inscribirse	5 de octubre 2020

Inscríbete hoy en alianzavota.org



ALIANZA APOYA A LOS PUERTORRIQUEÑOS E HISPANOS, AYUDA A DESARROLLAR A LÍDERES LATINOS, E IMPULSA LA PROSPERIDAD DE NUESTRA COMUNIDAD. APOYAMOS LA EDUCACIÓN, VIVIENDA Y SEGUROS MÉDICOS ASEQUIBLES, SEGURIDAD ESCOLAR, SALARIOS DIGNOS Y PROTECCIÓN AL MEDIOAMBIENTE. SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES Y SUSCRÍBETE A NUESTRA LISTA DE CORREO ELECTRÓNICO EN [WWW.ALIANZA.ORG](https://www.alianza.org) PARA INVOLUCRARTE EN NUESTRA CAUSA.



alianzaforprogress



alianzaprogress



alianza4progress



En Portada

“La Actriz mexicana que no para de crear”

Sabina Jera

Foto por Mike Paz @mikepazphoto, maquillaje David Franco @davidfranco makeup

Por Marcela Pinzón

Al ingresar al perfil de Instagram de Valeria Vera encuentro una descripción que no puede ser más acertada: "Actriz que canta, baila escribe, produce y no deja que se le cierre el mundo". A sus 41 años, mira hacia atrás y no hay duda de que estaba destinada para ser una artista, no hubiera concebido su existencia de otra manera.

Cuando tenía seis años su madre la llevó a una audición en Televisa, donde participaron más de 3,000 niños, desde entonces no ha parado de crear. Muchos la recuerdan con nostalgia como integrante del famoso grupo musical de los años 90 'ATM' y ha formado parte de más de 45 proyectos televisivos, cinematográficos y teatrales, entre los que se encuentra la exitosa serie de Telemundo 'El Señor de los Cielos'.

Tras su reciente paso en Betty en NY, donde dió vida a la ruda y competitiva Sandra Fuentes, el pasado mes de abril lanzó dos exitosos proyectos, acercándose aún más a sus seguidores en esta época de contingencia. Se trata de la producción mexicana de humor negro, 'R' y la tercera temporada de 'La Casa de las Flores'.

Val Vera, quien se declara perfeccionista al máximo, no se detiene ni por un segundo, mucho menos ahora, que el COVID-19 nos ha obligado a todos a reinventarnos. Al lado de su esposa, la publicista, Lucía Cano, trabaja en su proyecto de coaching actoral 'online', que busca, mediante sesiones personalizadas, explorar la creatividad y recursos actorales de los participantes para desarrollar su potencial.

También hace conferencias en línea sobre bienestar. "Si no transformamos el concepto de individualidad va a estar bien difícil. Es el momento de estar al servicio de la comunidad" dice.

◀ ¿Cual cree que fue el ingrediente para triunfar?

▶ No tener prisa, mi carrera se ha ido formando poco a poco con base a la prueba y el error. Los años me han enseñado a ser más responsable y a saber qué quiero transmitir. Pienso mucho en la gente, me preocupo por el impacto que puedo generar ahí afuera, las figuras públicas somos influenciadores de pensamiento y las personas nos siguen por quienes somos, quiero que la gente pueda verse en mí.

◀ Se inclinas a la comedia, ¿porqué?

▶ Fue mi primer lugar de comodidad dentro de la actuación. No me costó trabajo, es algo que ya traes. Dios me permitió ser creadora de personajes, al no tener pudor creativo. Aún cuando mi fuerte es la comedia puedo hacer todo, siempre pongo como ejemplo a Jim Carrey, quien de ser un 'clown' toca unos niveles de profundidad que pueden ser hasta oscuros. De un pico de felicidad bajar hasta lo más profundo de la tristeza, tal como sucede en la vida.

◀ ¿Cómo le ha ido con Natalia Romero en la serie 'R' y con Sandro en 'La Casa de las Flores'?

▶ En los dos casos ha pasado algo mágico. Afortunadamente pudieron salir al aire, porque

muchos proyectos, debido a la pandemia que vivimos, se quedaron en la mitad del camino. 'R' es una serie de humor negro de 10 capítulos que contiene acción, suspenso, comedia y es tan veloz que no te da 'chance' de parar. Es la historia de un oficinista que es constantemente humillado en la oficina y en su casa. Un día le dicen que tiene un cáncer terminal y que le queda un mes de vida, y es ahí donde verdaderamente empieza a vivir, hasta el punto que se ve involucrado en un crimen. Yo soy la líder de los policías que van detrás de la investigación, una mujer justa, honrada que es consciente de cómo opera la justicia. Es muy bonito darle vida a este tipo de personajes que saquen la cara por las mujeres, porque dentro del entretenimiento, también se debe crear conciencia. En cuanto a 'La Casa de las Flores', creo que el papel de Sandro es un acierto para la televisión, independientemente de quien lo interprete. Atreverse a poner sobre la mesa a un personaje transgénero abre una puerta y sensibiliza a la gente de que los actores trans existen, es una forma de visibilizar la problemática con respeto y humor.

◀ Usted es un referente entre la comunidad gay, y ejemplo para muchas adolescentes que están en proceso de salir del closet. ¿Qué les dice?

▶ Es un tema muy delicado porque no todas las familias son como la mía. Soy privilegiada de tener una madre abierta en ese aspecto, quien desde un principio lo aceptó, me guió y me inculcó que siempre debe existir respeto. Creo que se debe pelear por la libertad de sentir y de ser. Estar en conexión con el amor propio suma mucho para estar más serenos y menos frustrados. A mí me ha ido muy bien afuera del closet, nunca he sido juzgada. Me da mucho alivio porque demuestra que el mundo está cambiando, nos empiezan a ver como parte del todo. Mi profesión me da la oportunidad de darle visibilidad a mi comunidad.

◀ ¿Qué la inspira?

▶ Me inspira pensar en el otro, que si muero mañana la gente se quede contenta de lo que sembré en ellos como actriz y como humano, crear buenos contenidos, hacer reír, dar felicidad, que los niños te sigan, que seas inspiración desde tu lado artístico. Me inspira ayudar a la gente en procesos de sanación. Estoy en un tema de coach actoral, puedo colaborar para que te conozcas creativamente, que no tengas miedo a explorar. Me gustan los centros energéticos, un camino en el que ya llevo muchos años.

◀ ¿Cuando esta contingencia termine, en qué se piensa enfocar?

▶ En la enseñanza, en producir mi propio show sensorial teatral que quiero llevar por todos lados, en ser creadora y generadora de mis propios ingresos y no depender tanto de que el mundo se pare, tener más tiempo de calidad con mi pareja para enfocarnos en ser mamá.

Foto por: Mike Paz @mikepazphoto,
maquillaje David Franco @davidfrancoakeup

Así viven la cuarentena los famosos



Ybeth Bruzual

Presentadora y Periodista Spectrum News 13

1. En esta cuarentena, ¿cuál ha sido su rutina? ¿Qué ha hecho para no contar los días y hacer que los días cuenten?

Mi rutina ha sido trabajar en Spectrum News 13 de lunes a viernes, en el show matutino de 3:00 a.m. a 12:00 p.m., transmitiendo en vivo las ruedas de prensa a nivel local, estatal y federal. Además, estoy ofreciendo breves informativos en español, a través de las redes sociales varias veces a la semana. Monto bicicleta casi todos los días y estoy en el jardín diariamente. También comparto por las redes sociales recetas y transmisiones desde mi cocina, donde me siento conectada con el público de una manera más relajada.

2. En esta época de reflexión, ¿Qué ha aprendido de usted?

He aprendido que gastamos el tiempo como si fuera nada. Ahora, al no poder ir de vacaciones, ni fiestas o eventos, tengo más tiempo para lo que en realidad vale y es estar con mi hijo y mi esposo en casa, eso me da mucha paz. Además, me propuse explorar más sobre tecnología para comunicarme de una manera mejor con mi público. Junto con el jefe de camarógrafos de Spectrum News 13 tenemos un estudio en mi casa para realizar entrevistas virtuales. Nada de esto hubiese sido posible si no fuera por los cambios que trajo esta pandemia.

3. Cuando todo esto termine, ¿Qué quiere que salga de su vida y qué quiere que entre?

Quiero que salga de mi vida la ansiedad que siento cuando no puedo asistir a algún evento o compromiso. Me estoy enfocando más en mí como ser humano, esposa y madre.

4. ¿Alguna anécdota graciosa de su cuarentena?

Algo cómico me ocurrió hace un mes. Cuando estaba a punto de pagar, el cajero en un supermercado cerca de mi casa me dijo, "Usted es Ybeth Bruzual de Spectrum News 13— usted se está tapando la cara para que no la reconozcan, pero yo sí se quién es usted." Le explique al joven que yo tenía la mascarilla puesta pues es lo que recomiendan los expertos del CDC, pero el chico insistió que yo estaba incognito para que el paparazzi no me viera.

Por Marcela Pinzón

La parte negativa de lo que el COVID-19 ha traído al mundo ya la conocemos: incertidumbre, empleos perdidos, cuarentenas interminables y muchas preguntas sin respuestas. Sin embargo, los humanos tenemos una increíble facultad de resiliencia y es en los momentos de crisis de donde salen siempre enseñanzas, la oportunidad para hacer un alto en el camino, conocernos más y retornos a ser mejores personas.

Estos famosos, nos abrieron sus puertas para contarnos las lecciones que les ha dejado esta experiencia.



Modesto Lacen

Actor

1. En esta cuarentena, ¿cuál ha sido su rutina? ¿Qué ha hecho para no contar los días y hacer que los días cuenten?

Ha sido transformado por lo mejor que me ha pasado en la vida, que es la llegada de Nicanor, mi primer hijo, quien nació el 23 de marzo en plena pandemia. Mi rutina se transformó de una manera maravillosa y ahora mi prioridad es que él esté saludable con todos los cuidados que esta situación amerita. También he tenido la oportunidad de reinventar mi trabajo como actor y maestro, actualmente estoy ofreciendo clases de actuación online.

2. En esta época de reflexión, ¿Qué ha aprendido de usted?

A raíz de la llegada del nene he tenido que repensar lo que es importante para mí, cual es mi filosofía de vida y valores para que él aprenda a través de mi ejemplo. Ha sido una época de mucha reflexión, las cosas que ya no me servían las estoy dejando atrás, he implementado otras para mi crecimiento como ser humano y lo que quiero dejarle a mi hijo como legado de vida.

3. Cuando todo esto termine, ¿Qué quiere que salga de su vida y qué quiere que entre?

Quiero que mis familiares conozcan el bebé, lo cual no ha sido posible por el distanciamiento social; compartir con mis amigos, para mí es muy importante esa familia escogida; ir a la playa, que es una actividad que me encanta. Cuando se reanude la nueva normalidad voy a enfocarme en mi trabajo, estoy muy entusiasmado con esta nueva realidad virtual que me permite trabajar remotamente como actor y como maestro. A principios de año fundé una nueva compañía llamada Artocarpus76 que pretende, no solo impactar a nivel artístico y cultural, sino también a nivel social, a Puerto Rico y otros países en el mundo.

MÁS QUE UNA CUARENTENA

QUARANTINE

QUARANTINE

COVID-19

COVID-19

COVID-19

QUARANTINE

QUARANTINE



Lucymar Rivera

Periodista

1. En esta cuarentena, ¿cuál ha sido su rutina? ¿Qué ha hecho para no contar los días y hacer que los días cuenten?

Ha sido muy lindo, el tener a mis padres en esta cuarentena y disfrutarlos con memorias de cuando era chiquita. También atender el público radial con su ansiedad y nervios por el virus, motivándolos desde mi casa vía Skype e informando sobre todos los servicios y ayudas.

2. En esta época de reflexión, ¿Qué ha aprendido de usted?

A veces no valoramos las cosas como Dios quisiera. Lloré por la situación del mundo, aprendí que el dinero no nos da la salud, que la familia debe ser siempre primero, que los amigos los extrañas cuando no los ves, no besos, no abrazos. Aprendimos a valorar la vida. Hablé mucho con Dios por mí, por los míos y los demás, me acerqué más a él, le pedí

dirección y sabiduría. Sin su amor nada vale.

3. Cuando todo esto termine, ¿Qué quiere que salga de su vida y qué quiere que entre?

Voy a abrazar al mundo, a mi familia, a mis amigos y al primero que se cruce en mi camino. Toda persona negativa que se aleje, es mala vibra, que venga la gente linda, espiritual que te ayude a avanzar en tu evolución humana.

4. ¿Alguna anécdota graciosa de su cuarentena?

Con la costumbre de entrar por el garaje y quitarme la ropa y los zapatos antes de entrar a la casa, por la salud de mis padres, un día el portón no me quiso abrir y opté por entrar por el frente de la casa y comenzar automáticamente a desvestirme, cuando mi mamá mirando por la ventana grita: "¡Mira, ¡qué haces, te van a ver, por Dios!" gracias a mi mami nadie me vio. Menos mal mis vecinos viven encerrados y no son tan curiosos como ella. (risas)

1. En esta cuarentena, ¿Cuál ha sido su rutina? ¿Qué ha hecho para no contar los días y hacer que los días cuenten?

Mi trabajo es considerado esencial, y sigo despertándome a las 3:00 a.m. para prepararme y presentar la información más actualizada sobre el Coronavirus. Soy una persona muy sociable, con muchas reuniones y compromisos, pero en estos días de cuarentena me he dedicado a limpiar la casa, ver televisión, cocinar (hasta compré un Air Fryer y un Rice Maker) y a buscar notas e información para mis programas. Como vivo solo no ha sido fácil, sobre todo los fines de semana cuando no tengo con quien compartir. Hay momentos en que me frustro, pero rápidamente cambio el chip por uno más positivo. Pienso: "Eres bendecido, tienes trabajo, una carrera, una trayectoria hermosa y mucho para aportar a esta comunidad".

2. En esta época de reflexión, ¿Qué ha aprendido de usted?

Esta "Pandemia" trae a cada uno, y a la humanidad un mensaje. Debemos aprender que somos vulnerables, que el dinero no puede comprar la felicidad ni la salud, todos somos iguales y no nos vamos a llevar nada, debemos compartir y hacer el bien a los demás.

He tenido la oportunidad de disfrutar mi espacio, mi soledad, mi privacidad, pensar en mis deseos y mis metas. Descubrir que no necesito convivir con alguien para ser feliz.

3. Cuando todo esto termine, ¿Qué quiere que salga de su vida y qué quiere que entre?

Saldrá de mi vida lo que no aporte nada positivo para mi desarrollo, quiero estabilidad y mi paz. Seguiré enfocándome en mi trabajo como presentador de estos dos programas diarios, que son en vivo y me consumen mucho tiempo. Me gustaría continuar invirtiendo en bienes raíces para mi retiro, pero sobre todo, hacer lo que más me gusta, viajar, tan pronto como las condiciones de seguridad lo permitan.

4. ¿Alguna anécdota graciosa de su cuarentena?

Más que graciosa, creo que "irónica". La forma como la gente te mira, como si tuvieras la "Peste Bubónica", es un tema recíproco donde todos estamos prevenidos. Un día en el supermercado, rosearon un aerosol que me ahogó, y al toser un señor empezó a gritar, "¡Está tosiendo, está tosiendo!", y la gente comenzó a mirarme como mono en un zoológico. Yo sólo deseaba en aquel momento salir corriendo y dejar la compra. (risas).



Luis Mercado

Presentador
programa de Univisión
"Despierta Orlando"



Mabel Moreno
Actriz

1. En esta cuarentena, ¿cuál ha sido su rutina? ¿Qué ha hecho para no contar los días y hacer que los días cuenten?

No he contado los días, los vivo. Ejercicio y meditación han sido mis mejores amigos.

2. En esta época de reflexión, ¿Qué ha aprendido de usted?

Que tengo una buena relación conmigo misma. Puedo vivir sola por dos meses y estar bien.

3. Cuando todo esto termine, ¿Qué quiere que salga de su vida y qué quiere que entre?

Definitivamente voy a escoger muy bien de quien me rodeo. Quiero que siga entrando en mi vida la familia y continuar con la disciplina del ejercicio.

MÁS QUE UNA CUARENTENA

QUARANTINE

QUARANTINE

COVID-19

COVID-19

COVID-19

COVID-19

COVID-19

QUARANTINE

QUARANTINE



Adlan Cruz

Pianista

1. En esta cuarentena, ¿cuál ha sido su rutina? ¿Qué ha hecho para no contar los días y hacer que los días cuenten?

Mi rutina es practicar en el piano, llevar una dieta balanceada y realizar ejercicios corporales para mantenerme en forma, hasta he rebajado 15

libras. Cada día ha sido una enseñanza para visualizar cómo ser productivo en esta época histórica que estamos viviendo.

2. En esta época de reflexión, ¿Qué ha aprendido de usted?

He aprendido que estamos dotados de mucho talento que ni siquiera hemos utilizado y debemos empezar a canalizarlo.

3. Cuando todo esto termine, ¿Qué quiere que salga de su vida y qué quiere que entre?

Quiero enfocarme más en mis metas como padre, hijo, compañero, servidor y embajador cultural de mi país.

4. ¿Alguna anécdota graciosa de su cuarentena?

Algo gracioso es que mi niña de 7 años no quiere que use mascarilla por que dice que papá es muy hermoso para tapar su rostro. (risas)

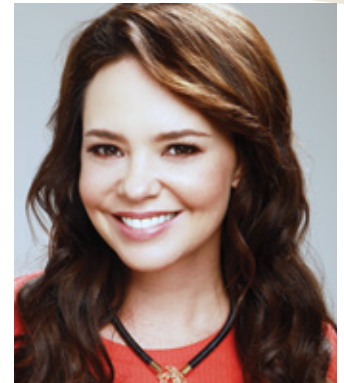
Natasha Klauss, Actriz

1. En esta cuarentena, ¿cuál ha sido su rutina? ¿Qué ha hecho para no contar los días y hacer que los días cuenten?

Estoy muy disciplinada haciendo ejercicio, me he dado cuenta que el desplazamiento para ir a un gimnasio toma mucho tiempo. Las rutinas han cambiado, ya no saco a mi perro una vez a la semana, ahora lo hago todos los días, comparto más con él y aprovecho para moverme y respirar. Mientras mis hijas de 19 y 11 años tienen sus rutinas de estudio virtual yo limpio la casa, hago almuerzo y otras actividades. He aprendido a aprovechar más el tiempo.

2. En esta época de reflexión, ¿Qué ha aprendido de usted?

Que puedo ser más tolerante y más paciente de lo que creía. Aprendí a disfrutar las rutinas sencillas.



3. Cuando todo esto termine, ¿Qué quiere que salga de su vida y qué quiere que entre?

Quiero que salgan las inseguridades, los miedos y todo lo tóxico. Que entre todo lo que sea sano. Dentro de mis proyectos está mi emprendimiento de accesorios, el cual lanzaré próximamente. Voy a optimizar los tiempos de movilidad y hacer lo que más pueda desde la casa.



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

MÁS QUE UNA CUARENTENA

QUARANTINE

QUARANTINE

COVID-19

COVID-19

COVID-19

COVID-19

COVID-19

QUARANTINE

QUARANTINE

Por Alianza for Progress

Cada mes, Alianza for Progress reconoce a los miembros de la comunidad que están teniendo un impacto significativo en nuestras comunidades. Durante el mes de junio, Alianza desea reconocer a los Latinos en la industria de la salud que están en la primera línea de la pandemia de COVID-19. Gracias a los siguientes héroes de la salud:

Héroes de la Salud



Dra. Fabiola Weber



La Dra. Fabiola Weber-Guzman se desempeña como Radióloga Vasculare e Intervencional Pediátrica en el Nemours Children's Hospital en Orlando, Florida. Fue la primera mujer en completar este entrenamiento en el Boston Children's Hospital de la Escuela de Medicina de Harvard y está certificada en Radiología y Radiología Pediátrica. La Dra. Weber-Guzman estudió en la Escuela de Medicina de Ponce e hizo la residencia en radiología en el Medical College of Georgia. Su entrenamiento y determinación le han permitido ofrecer técnicas de vanguardia que impactan la vida de sus pacientes.

Dr. Anibal Maldonado

El Dr. Maldonado es especialista en enfermedades infecciosas en Altamonte Springs, FL. Se graduó de la Facultad de Medicina de Ponce en 2002 y ha practicado durante los pasados 18 años. El Dr. Maldonado obtuvo una certificación de la Junta Estadounidense de Medicina Interna en Medicina Interna y Enfermedades Infecciosas y es miembro de la Sociedad de Enfermedades Infecciosas de América.



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. Siguientes visitas \$55.

401 West Oak Street, Kissimmee, FL 34741

407.674.2044

Dr. Frank Yañez, M.D.

MÁS QUE UNA CUARENTENA

QUARANTINE

QUARANTINE

COVID-19

COVID-19

COVID-19

COVID-19

COVID-19

QUARANTINE

QUARANTINE

En tiempos de Coronavirus Cuidar la salud mental, tan necesario como lavarse las manos



Por Marcela Pinzón

La declaración de la pandemia al Covid-19 trajo al mundo una situación colectiva. Los riesgos al contagio, el confinamiento obligatorio en muchos países, la incertidumbre, el teletrabajo, el distanciamiento social, la preocupación por los estados financieros y la expectativa de lo que viene, han generado un efecto inevitable en las emociones de las personas. No es necesario ser un experto para darse cuenta que el grado de estrés y ansiedad incrementa día a día, un tema que tiene repercusiones psicológicas y que debe ser atendido y tratado a tiempo.

En la mayoría de los casos, muchas actitudes y sentimientos son normales, son reacciones adaptativas a una situación extraordinaria. El cerebro está en máxima alerta y activa todos sus sistemas de defensa para llegar a lo que se conoce como el instinto de conservación.

ALGUNOS SÍNTOMAS QUE PUEDE EXPERIMENTAR:

- Sensación de peligro inminente de enfermar o morir.
- Dificultad para concentrarse.
- Dificultad para desarrollar las labores cotidianas o el trabajo de una manera adecuada.
- Preocupación y pensamientos constantes relacionados con la enfermedad.
- Cambios emocionales continuos con presencia de irritabilidad,
- intolerancia y excesiva susceptibilidad.
- Alteraciones del sueño.
- Tristeza permanente.
- Evadir el contacto con otras personas.
- Fatiga o cansancio permanente.
- Síntomas físicos sin una causa aparente como dolor abdominal, dificultad para respirar o tensión muscular entre otros.

Pero ¿Cómo hacer para que este tiempo sea más llevadero? No cabe duda que la salud mental debe ser tan importante como lavarse las manos y el uso de la mascarilla.

AJUSTÁNDOSE A LA "NUEVA NORMALIDAD"

Sabemos que existe un antes y un después de esta pandemia, que nuestra vida ya no será igual una vez pase la crisis, que debemos reinventarnos, confiar y recibir estos cambios como una oportunidad que nos brinda la vida para dejar atrás lo que no sirve, agradecer por todas las bendiciones que recibimos y extender la amabilidad y empatía ante todos los que nos rodean. No estamos solos y absolutamente todas nuestras acciones repercuten en los demás.

Para empezar, debemos levantarnos siempre con un pensamiento positivo, organizar una rutina y evitar la sobre información, recurriendo únicamente a fuentes confiables.

ALGUNOS CONSEJOS

- Nada de terrorismo. La información que comparta o consulte sobre la pandemia debe provenir de fuentes confiables, evite provocar pánico en las redes sociales.
- Si bien el Covid-19 es importante, no es el único tema, cambie de conversación, busque información agradable que le permita pensar en algo diferente.
- Cada persona vive la situación a su manera, y el respeto debe primar por encima de todo.
- Ahora que tiene tiempo, aproveche para vivir momentos de calidad con su familia y seres queridos. No importa que estén lejos, las opciones virtuales son una realidad que llegaron para quedarse.
- Si vive con su familia o pareja, respete los espacios para una convivencia sana.
- Expresar cómo se siente es necesario. Debe darse la libertad de validar sus sentimientos.
- Continúe con su rutina hasta donde sea posible.
- Establezca horarios de comidas e ingiera alimentos saludables, un síntoma de ansiedad es comer más de la cuenta.
- El ejercicio es importantísimo, no solo para mantenerse en forma, sino porque ayuda a liberar energía y relaja.
- Es inevitable preocuparse por el futuro, pero viva el presente. Un día a la vez, ofreciendo lo mejor de usted en todas las actividades que realice. ¡Una actitud positiva nos sacará adelante!

¿CÓMO MANEJAR LA PREOCUPACIÓN DE LOS NIÑOS?

Según los expertos, lidiar con nuestra propia ansiedad puede ser la forma más poderosa de asegurar que los niños se sientan a salvo. Esto no quiere decir que les oculte la realidad, por el contrario, ellos tienen el derecho de estar enterados y hacer preguntas, y usted el deber de responder con información útil basada en datos y hechos reales, pero sin entrar en mensajes catastróficos y fatalistas.

De nosotros, los adultos, depende convertir esta situación en un recuerdo agradable para ellos, pues a pesar de la crisis, también existen oportunidades que tal vez no se presenten nunca. Una vida agradable en familia y rodearlos de afecto y cariño son las claves para atravesar esta situación de la mejor manera posible.

Es muy importante habilitar espacios para que ellos nos compartan sus emociones y puedan expresar sus miedos, enfadados y frustraciones. No poder ir al colegio ni ver a sus amigos es un gran cambio en su vida y debemos validar su rabia y ansiedad.

Así mismo, a pesar de lo anterior, los niños necesitan seguir normas, las cuales no deben ser impuestas sino acordadas entre todos los miembros de la familia. Nuevas rutinas, horarios y reglas de convivencia les permitirá continuar con su vida con menos incertidumbres.



MÁS QUE UNA CUARENTENA

QUARANTINE

QUARANTINE

COVID-19

COVID-19

COVID-19

COVID-19

COVID-19

QUARANTINE

QUARANTINE

Pandemia y bebidas alcohólicas... una bomba letal



El encierro y la pandemia del Covid-19 han causado frustración, tristeza, angustia y muchas emociones que nos han llevado a la depresión o a la ansiedad. El consumo de bebidas alcohólicas durante la cuarentena ha aumentado considerablemente y su venta se ha disparado hasta más de un 50% de lo normal.

Estas bebidas se están utilizando para calmar los estados de ánimo, y en muchas ocasiones las personas las combinan con medicamentos, logrando resultados adversos y muchas veces irreversibles.

Para aquellos que se encuentran en estados de depresión o ansiedad, es recomendable consultar con su médico sobre posibles tratamientos. El consumo de alcohol, a pesar de aparentar tener un efecto calmante, afecta el sistema nervioso y los patrones de sueño, por lo cual termina generando más problemas de salud.

La Organización Mundial de la Salud, consciente de esta situación, sugiere la restricción del acceso a las bebidas alcohólicas durante la pandemia, ya que éstas debilitan el sistema inmunológico, haciéndonos más vulnerables al virus. Además, han ocasionado en muchos lugares, el aumento de casos de violencia doméstica y otros comportamientos que agravan la situación.

Por otra parte, la interacción del alcohol con ciertos medicamentos puede causar graves consecuencias y en ocasiones hasta la muerte. Según estudios recientes, el consumo de opiáceos para manejo del dolor, como la oxycodona, combinado con alcohol es letal al provocar graves problemas al sistema respiratorio. El consumo de alcohol con tranquilizantes como alprazolam, multiplica los efectos de ambos, por lo cual puede conllevar a serias consecuencias. Los antidepresivos no deben combinarse con alcohol, pues por lo general terminan aumentando los síntomas de depresión y ansiedad; incluso, existen algunos que pueden causar un incremento súbito peligroso a la presión arterial.

Si considera que tiene problemas con su forma de beber, en especial durante esta difícil situación de la pandemia, Alcohólicos Anónimos puede ser una alternativa para ayudarlo. Esta comunidad de hombres y mujeres, comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y apoyar a otros a recuperarse del alcoholismo.

Si cree tener problemas con el alcohol llame al siguiente número: (407) 240-1181.

*Alcohólicos Anónimos
Comité de Cooperación
Con la Comunidad Profesional
Distrito 33, Área 14, 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

Estilo, Tono y Voz

DICCION



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

1



Dicción... ¿Eliges tus palabras?

La dicción es la elección correcta de las palabras, ya sea de manera oral o escrita. Utilizar el vocabulario adecuado para el tipo de documento. Las palabras que tienen casi la misma denotación (significado del diccionario), pueden tener connotaciones muy diferentes (significados implícitos).

Tono y Voz... ¿Sigues siendo tu?

Todo lo que escribes, debería tener tu voz: algo que haga que tu escritura suene como tu. Una conversación personal con un amigo, difiere de un discurso pronunciado a un grupo de extraños. No importa que hables con grupos de personas con distintas características, siempre sigues siendo tu mismo, de igual forma sucede en el tono de la escritura, éste puede variar según la situación, mientras que la voz, los pensamientos y las expresiones esenciales e individuales, siguen siendo las tuyas.



Estilo... ¿Cómo escribes?

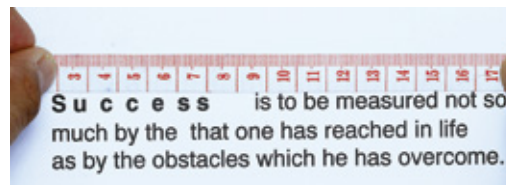
El estilo es la forma en que escribes. Incluye dicción y tono. El objetivo principal es considerar la presentación y su información de la manera apropiada, tanto para la audiencia, como para el propósito del escrito.



Connotaciones

Elija entre las palabras en paréntesis para que la oración tenga una connotación tan negativa como sea posible.

1. El líder era el defensor mas notorio (conocido, famoso) de su nación
2. Una mujer (delgada, flaca, débil) entró en la habitación.
3. El hombre estaba (ebrio, borracho, bebido).



Tono... ¿Varías la longitud de tus oraciones?

El tono puede ser objetivo o subjetivo, lógico o emocional, íntimo o distante, grave o humorístico. Puede consistir principalmente en oraciones largas e intrigantes, cortas y simples o algo intermedio (los buenos escritores con frecuencia varían la longitud de sus oraciones).

Una forma de lograr un tono adecuado, es imaginar una situación y narrarla. Un diario puede ser un buen ejemplo para practicar.

Ejercicios:

Seleccione cada oración como Formal o Informal según su dicción:

1. Vamos a cenar.
2. Es vital entender el texto que uno lee.
3. Las computadoras son un dolor en el cuello.



Ejercicio de Dicción:

El arzobispo de Constantinopla
Lo quiere desarzobispoconstantinopolizar,
Aquel que lo desarzobispoconstantinopolize,
Buen desarzobispoconstantinopolizador será.

Discover your Beauty

15 AÑOS

de glamour
y esperanza



Por Marcela Pinzón

Discover your Beauty, el desfile de modas más popular de la Florida Central, cumple 15 años de existencia el próximo mes de agosto. Un certámen que, además de brindar apoyo a los sobrevivientes de cáncer y a quienes están en el proceso, ha permitido que modelos, bailarines, diseñadores y estilistas expandan sus horizontes.

Ni el Covid-19 podrá detener este emprendimiento que inició en el 2005, el fotógrafo profesional, maquillador y productor AJ González y su esposo José Bethencourt, quien también es cosmólogo y productor profesional. Y aún cuando este año no será posible llevar a cabo el tradicional desfile de modas, la iniciativa de ayudar a tantas pacientes de cáncer sigue intacta, mucho más ahora en esta coyuntura donde más se necesita una mano amiga y un apoyo constante de la comunidad.

UN SUEÑO CUMPLIDO

"Como buen venezolano, desde niño seguía el concurso de Miss Venezuela, el cual era tan espectacular que ningún otro en el mundo se comparaba. Veía el tema musical, artística y la producción del evento y soñaba con formar parte de esta producción de alguna u otra manera, sin embargo por cosas de la vida nunca se dio", nos cuenta AJ.

Cuando llegué a Estados Unidos, como ya tenía una trayectoria artística y de comunicaciones, se formó como fotógrafo profesional. Un día, mientras maquillaba a una amiga que trabajaba en Telemundo, le comenté que quería organizar un gran fashion show del que todo Orlando hablara por su belleza y glamour; ella lo incentivó y le ayudó para que su sueño se convirtiera en realidad.

"No fue tarea fácil, empezamos esta gran aventura sin dinero y sin experiencia, pero entregando lo máximo de nosotros, con la colección de una tienda de novias donde resaltamos la parte artística con cuatro muchachos



vestidos de novias, quienes al acercarse a la pasarela, los asistentes se percataban que no estaban vestidos, era 'body painting'. Fue todo un acontecimiento porque íbamos en contra de las normas morales de Orlando. Nos arriesgamos a hacer algo sexy, sin ser vulgar y lo logramos".

No hay duda de su éxito. Cuando esperaban 150 asistentes llegaron 550, el segundo año tuvieron un aforo de 1,200 y su show se institucionalizó desde entonces como un evento 'chic' y lleno de sorpresas, cuya puesta en escena depende de un equipo de alrededor de 150 personas, entre logísticos, maquilladores, estilistas, modelos y personal de producción".

Continúa en la siguiente página...





DIOS TENIA OTROS PLANES

"En 2010 una amiga muy querida me llama, me dice que acaba de salir del hospital y que quiere que sea yo el primero en enterarse que tiene cáncer y que le quedan tres meses de vida, cosa que me impactó muchísimo, porque creo que ningún doctor tiene derecho de poner fecha de vencimiento en la vida de una persona", dice AJ.

Ese año, La pareja de esposos decidieron dedicar el show a todas las sobrevivientes de cáncer, y desde entonces su labor no ha parado.

Cuando le pregunto a AJ cómo hace para contactar a estas mujeres, la respuesta es muy simple: "Dios me las pone en el camino".

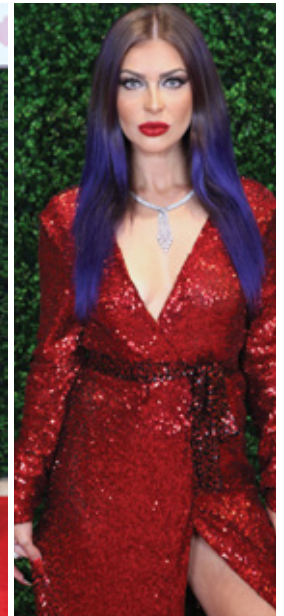
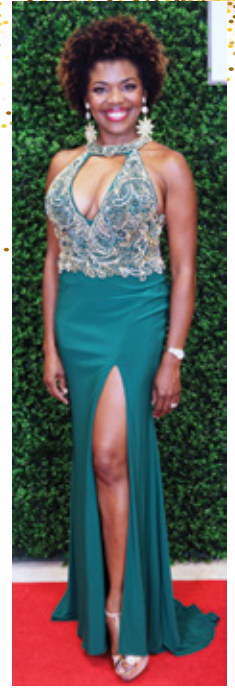
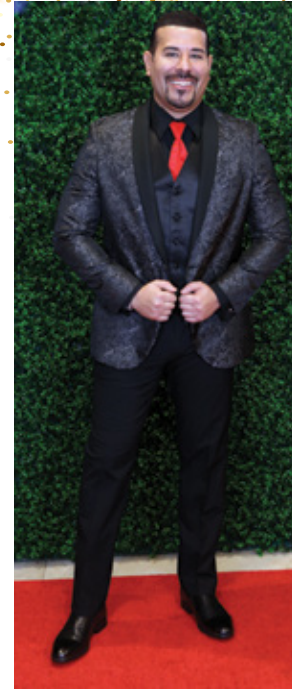
"La primera vez, me llamaron para maquillar a una muchacha con cáncer para un evento que pretendía recaudar fondos. Cuando la vi era preciosa y la invité a participar en Discover Your Beauty. Fueron 6 meses de preparación, donde vivimos el proceso de su enfermedad, se le cayó el cabello y su ánimo bajó. El día del evento la pusimos como a una Diva, con una peluca y maquillaje con piedras de swarovsky que cubría hasta la parte de atrás de su cabeza; puden imaginar la escena cuando esta espectacular mujer sale bailando 'I Will Survive' de Gloria Gaynor, se quita la peluca y deja al descubierto su enfermedad. Fue un momento impactante, fue ahí donde nos dimos cuenta que teníamos que seguir haciéndolo todos los años".

Esta bendición, para demostrar a las sobrevivientes del cáncer que son bellas por dentro y por fuera, no llegó sola, lograron crear su fundación sin fines de lucro DYBFoundation.org. dedicada a ayudar con mercados a aquellas personas de la comunidad más necesitadas, es como ellos lo llaman, una hermandad. Cuando ingresa un nuevo caso, todas las sobrevivientes se orientan y se ayudan.

"En estos momentos difíciles es cuando más debemos apoyar estas causas. Si nosotros, sin estar enfermos, hemos tenido que afrontar problemas económicos a causa de la pandemia, imagínase por lo que puede estar pasando un enfermo de cáncer" reflexiona AJ con preocupación, y nos cuenta que el 90% de las donaciones recibidas son para soportar la causa, "aquí nadie gana un centavo, nuestro trabajo es voluntario y no tenemos sueldo".

UNA INVITACIÓN A CELEBRAR LA VIDA

El Covid-19 obligó al mundo entero a reinventarse y Discover Your Beauty no ha sido la excepción. Debido a las medidas de distanciamiento social que los diferentes gobiernos han tenido que implementar para evitar la propagación del virus, no será posible realizar el certámen este año; sin embargo, el reto para el 2021



es inmenso, pues serán los "sweet sixteens" de Discover Your Beauty, y si a lo largo de su existencia se ha destacado porque siempre sorprende, la celebración promete dejar a los asistentes, como se dice coloquialmente, con la boca abierta.

La creatividad y otras novedades imperdibles serán las protagonistas. Desde ya, esta pareja de esposos trabaja minuciosamente en cada detalle que hará la diferencia al estilo que caracteriza a AJ Production Events.

**Los interesados en hacer una donación a la fundación, lo pueden hacer ingresando a www.thedybfoundation.org.*



Hedy Lamarr

Del cine al WiFi

“Cualquier chica puede ser glamurosa. Todo lo que tienes que hacer es quedarte quieta y parecer estúpida”

Por Marcela Pinzón

Hedwig Eva María Kiesler, más conocida como Hedy Lamarr, además de revolucionar el séptimo arte, ganándose el título de “la mujer más hermosa de la historia del cine”; se destacó en el mundo de la ciencia por desarrollar la teoría del espectro ensanchado, precursor del wifi.

Esta increíble mujer austriaca, nació el 9 de noviembre de 1914 y murió en el año 2000 sin saber sobre la importancia de su legado a la humanidad.

Llenó las salas de cine en los años 30 y 40. En 1932 saltó al estrellato por protagonizar el primer desnudo de la historia cinematográfica, donde tuvo que fingir un orgasmo en la película ‘Éxtasis’, dirigida por el director checo Gustav Machatý. El film fue tachado de escándalo sexual y recibió toda clase de censuras y condenas, incluídas las del Vaticano.

Fritz Madl, un magnate de la industria armamentista, quedó flechado con la belleza de la actriz y al poco tiempo pidió su mano a sus padres, quienes organizaron el matrimonio en contra de la voluntad de su hija.

Tuvo que dejar la actuación, por los celos de su marido, quien

la obligaba a acompañarlo a todos los eventos y viajes de negocios, hasta que logró escapar a Estados Unidos. Duante su travesía conoció al productor cinematográfico Louis B. Mayer, retomando su labor como actriz con Metro-Goldwyn-Mayer.

Una inteligencia prodigiosa

Esta mujer, quien tuvo una vida intensa con sies matrimonios y llena de excesos, pasó a la historia por su carrera de ingeniería y su prodigiosa inteligencia. Su gran aporte a la humanidad no está relacionado con su belleza, sino con su capacidad para concebir la teoría del espectro ensanchado, convirtiéndose en la precursora de la tecnología que se utiliza hoy en día en las comunicaciones inalámbricas de los teléfonos móviles, los sistemas GPS y la tecnología wifi.

Estados Unidos empleó su patente en 1980 en la crisis de los misiles de cuba, pero su labor como inventora no fue reconocida sino hasta después de su muerte, en el año 2005. El 9 de noviembre, fecha de su cumpleaños, quedó institucionalizado como el día del inventor en los países de habla germana (Austria, Suiza y Alemania) y en el 2014 fue incorporada al ‘Inventors Hall of Fame de E.U.’



“Mujer y Hombre De Hoy”
con
Sandra Carrasquillo
Lunes, martes y jueves
a las 4:00PM
1440AM
“La Voz de Orlando”
WPRD Spanish Talk Radio
Se parte del Programa!
321-331-6506



Por Teresita Aponte-Naranjo

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

TRABAJAR *desde el* HOGAR 2020



En el convulsionado transcurso de estos tiempos recientes, en los que situaciones ajenas, y hasta un poco extrañas a nuestra cotidiana forma de vida, terminaron por transformar definitivamente todos los espectros laborales. Se requiere también de una particular e innovadora disciplina a la que yo llamo "Hogareña Laboral"

Conservando siempre en mente nuestro primordial objetivo como es "El No Perder Nuestro Enfoque", y continuar el desarrollo de algunas de nuestras metas en nuestro desempeño profesional, entonces debemos realizar ajustes en nuestras rutinas y por supuesto, se exigen algunos cambios importantes en nuestros espacios.

El trabajar desde la comodidad de su casa, o realizar y ejecutar proyectos laborales se ha convertido en una novedosa modalidad de funcionalidad y adaptación a los cambios y a una constante adecuación de los espacios, viéndonos cada vez más forzados a habilitar y acondicionar áreas específicas para tal fin.

Entonces, ¿porqué no hacer nuestras propias y originales oficinas caceras adaptándolas a nuestras principales necesidades? Quizá cuentes con poco o mucho espacio, lo que realmente importa es, que tu puedas transformar este ambiente en un lugar cálido y acogedor, donde el gusto e inspiración necesarios para realizar su trabajo fluya de manera natural y espontánea.

O tal vez formas parte del selecto grupo de profesionales independientes que goza de la dicha de poder desarrollar su trabajo desde la comodidad de su hogar, o si simplemente lo que necesita es un pequeño rincón para que sus niños realicen sus asignaciones diarias y de estudio.

Bien, en este artículo le brindaré algunos pequeños, pero significativos e importantes "tips" que estoy segura le serán de gran utilidad

Los diseños de una oficina en casa se están volviendo cada vez más populares. No solo importan las decoraciones de la oficina en el hogar, el espacio también debe ser el adecuado para que te sientas relajado y cómodo.

Quizá incorpores algunos cajones o tablleros que le ahorran espacio, como también puedes incorporar su "Couch" favorito, o cómodas sillas, si el espacio se lo permite. Los materiales pueden variar desde hierro forjado o madera tratada, hasta una gran gama de coloridos plásticos decorativos. Recuerda los diseños van a variar de acuerdo a las diferentes necesidades.



10 TIPS para tener su oficina en casa:



- 1 ILUMINACIÓN** - tener la iluminación adecuada es muy importante a la hora de realizar las tareas.
- 2 EVITA LAS ZONAS DE PASO** - recuerda que quieres un área donde se pueda concentrar, y no donde pasan todos.
- 3 USA ALFOMBRAS PARA SECTORIZAR** - esto define el espacio, lo hace acogedor y decorativo.
- 4 TRATA QUE NO SEA JUNTO AL DORMITORIO** - así a la hora de descansar, se pueda relajar.
- 5 ARMONÍA EN EL COLOR** - es importante que armonice con el resto de las áreas adyacentes.
- 6 MUY PRÁCTICO** - tener lo básico sin sobrecargar el espacio o mesa/escritorio de trabajo.
- 7 HOLA PLANTAS, ADIOS RADIACIONES** - las plantas siempre nos conectan con la naturaleza.
- 8 ELIGE MUEBLES CÓMODOS**
- 9 EL TIEMPO ES ORO** - con los elementos necesarios, aumenta su productividad.
- 10 BUENAS VIBRACIONES** - trata siempre de tener el aroma, el arte y tus colores preferidos.

Si está buscando diseños elegantes de oficinas de hogar, a continuación lo cubrimos con todas estas ideas increíbles.

¡Encuentra tu estilo!



Memories Forever
Momentos Especiales

Dilia Castillo - Fotógrafa

Bodas • Modelaje • Quinceañeros • Eventos Sociales • Baby Shower

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



Puchi Colón vuelve a sorprendernos con su versión tropical de... “Way Maker”

La reconocida canción “Way Maker”, tiene ahora una dinámica versión tropical con fusión de Jazz y Gospel.

Este tema musical, que habla de un Dios todo poderoso, se convierte en una oración, una invitación a alzar la voz para rendir un tributo al Rey de Reyes. El video, no solo cuenta con la interpretación de Puchi, sino de cada uno de los músicos que majestuosamente dieron vida a «Way Maker» Latin Arrangement al compás de nuestros ritmos latinos.

“Tal para cual” ...el nuevo sencillo de Andrés Snit

Esta gran revelación del pop latino, presentó su sencillo “Tal para cual”, con la producción de José Luis Pardo “Cheo”, ganador de un Grammy Latino y exintegrante de la mítica banda “Los Amigos Invisibles”

“Tal para cual, es una canción de amor irrealizable, porque a veces el destino nos coloca en un momento y en un lugar imposible”, explicó Andrés Snit. El sencillo ya está disponible en todas las plataformas digitales, y es el primer tema de los que conforman su EP debut.

“Empecé desde chico con esto de la música. Me sentaba a componer en el piso de mi sala, con mi guitarra, cantando a todo volumen. Mi musa nace tarde en la noche. Mis vecinos no siempre lo apreciaban, por cierto. Así nació el sueño de ser cantautor”, nos cuenta este venezolano residente en Miami, quien destaca que lo que más le importa es el impacto que sus canciones tienen sobre las personas y transmitir sus sentimientos a través de la música.

Instagram: @andresnit



J Balvin y su mundo... “Rosa”

“Rosa” es el sexto video del álbum “Colores”, donde el cantante se sumerge en un mundo de artes marciales que hace honor al nombre de la canción.

En ‘Colores’, la súper estrella del reggaetón regresa a sus raíces, optando únicamente por incluir dos colaboraciones (Mr. Eazi y Sky Rompiendo) demostrando el poder de su pegajoso sonido y el ritmo que lo ha llevado a convertirse en un artista reconocido a nivel mundial.

El álbum ya alcanzó más de 1.5 billones de reproducciones combinadas en las plataformas digitales a nivel mundial, ha logrado más de 700 millones de visitas combinadas en YouTube y se encuentra dentro del Top 5 en 88 países.

“Mariposa” ...un abre bocas del álbum de Pablo López

“Mariposa” es la nueva canción que nos presenta Pablo López y que forma parte del esperado álbum que lanzará a finales del verano. El sonido contundente de este tema musical definitivamente engancha, habla de la vida, de la perfección y de lo efímeras que son ambas.

En su videoclip, dirigido por Gus Carballo, aparece como coprotagonista el actor Eduardo Rosas (La Casa de las Flores, Legado en los Huesos).

La espera ha sido larga, pues esta gran noticia llega luego de dos años, cuando Pablo publicó su último disco titulado “Camino, Fuego y Libertad” el cual le valió varios galardones.



A Donde Ir

ATLANTA

Un Viaje a la perla sureña de USA



Atlanta
Downtown
Skyline
World of
Coca-Cola
Holidays
Sunset

Viajar a Atlanta, es llegar a la ciudad más extensa y poblada del estado de Georgia. La perla sureña, se destaca por sus imponentes edificios de vidrio y acero que contrastan con espaciosas zonas verdes, increíbles vecindarios y atracciones turísticas para toda la familia.

©2017, Gene Phillips, Courtesy of ACVB & AtlantaPhotos.com.

Por *Marcela Pinzón*

Atan solo seis horas en carro desde Orlando, se llega a esta gran urbe que vio nacer a Martin Luther King, fue cuna del movimiento de los derechos civiles y de varios eventos históricos como batallas de la Guerra Civil y los Juegos Olímpicos del Centenario. Toda esta trayectoria, contrasta con una nueva ola de murales callejeros de artistas independientes, que llenan de colores, adornan y dan vida.



Atlanta Centennial Olympic Park Fountain Dusk 2

©2013, Gene Phillips, Courtesy of ACVB & AtlantaPhotos.com

LOS IMPERDIBLES

El centro de Atlanta es el punto de partida. Puede empezar visitando el 'Centennial Olympic Park', un parque público de 85,000 metros cuadrados, legado de los Juegos Olímpicos de 1996. Refrésquese en la Fuente de los Anillos o disfrute de un delicioso picnic como lo hacen los locales. Este parque recibe cerca de 3 millones de visitantes al año y es epicentro de conciertos, espectáculos y grandes eventos.

El 'Centennial Olympic Park' está rodeado de otras grandes atracciones de la ciudad, como el Acuario de Georgia, un verdadero paraíso acuático, con más de 10 millones de galones de agua, 500 especies de todo el mundo y más de 60 hábitats que lo sumerge en los secretos del mundo marino. Aquí podrá nadar con tiburones ballena, acariciar una ballena beluga o acercarse a un pingüino. Además, cuenta con una serie de exposiciones como 'Cold Water Quest', 'Ocean Voyager', 'River Scout', 'Aquanaut Adventure' y 'Tropical Diver'.

En esta misma zona, encuentra también otros imperdibles como el 'World of Coca-Cola', una exposición permanente que presenta la historia detrás de la marca de bebidas más famosa del mundo, vivir la experiencia de estar a unos cuantos pasos de la bóveda que protege la fórmula secreta para hacer Coca-Cola y viajar alrededor del mundo en una emocionante experiencia cinematográfica en 4-D.

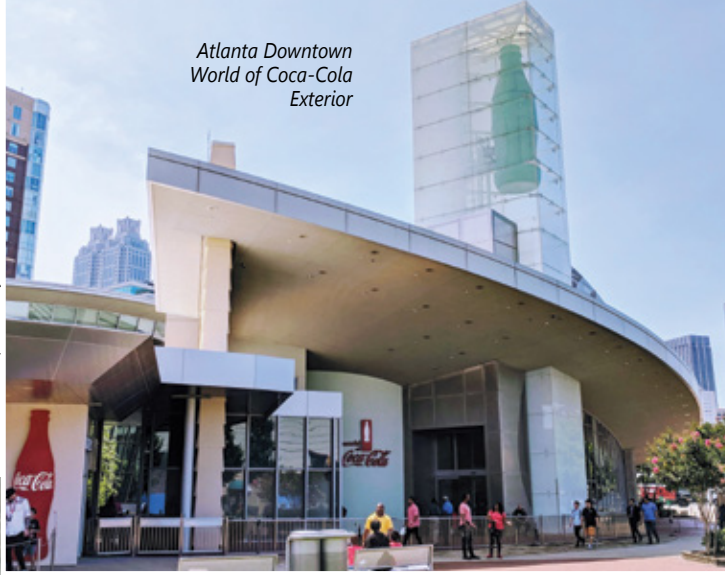
Continúa en la siguiente página...

Viene de la página anterior...

Y para aquellos apasionados por las noticias, podrán hacer un tour por la sede mundial del canal de televisión CNN, donde se encuentran las principales salas de redacción y los estudios de varios canales de noticias. Los tours se llevan a cabo de lunes a viernes a las 9:30 a.m.*, 11:30 a.m., 1:30 p.m., y 3:30 p.m. (*no disponible los jueves).

©2013, Gene Phillips, Courtesy of ACVB & AtlantaPhotos.com

Atlanta Downtown World of Coca-Cola Exterior



MÚSICA, CINE Y CULTURA POP

Atlanta es reconocida por ser escenario de grandes producciones cinematográficas, y agencias como 'Atlanta Movie Tours' lo transportarán donde cada una de estas filmaciones tomaron vida: 'The Walking Dead', 'The Hunger Games' y el universo cinematográfico de Marvel.

La ciudad también cuenta con más de 30 festivales en el año, donde se destaca el 'AC3 Festival', el 'Atlanta Jazz Festival', el 'Imagine Music Festival', el 'Music Midtown', el 'Shaky Knees' y el 'SweetWater 420 Fest'.



©2013, Gene Phillips, Courtesy of ACVB & AtlantaPhotos.com

THE ATRIUM AND FOOD COURT AT CNN CENTER.

Atlanta Georgia Aquarium Guests Whale Shark



©2013, Gene Phillips, Courtesy of ACVB & AtlantaPhotos.com

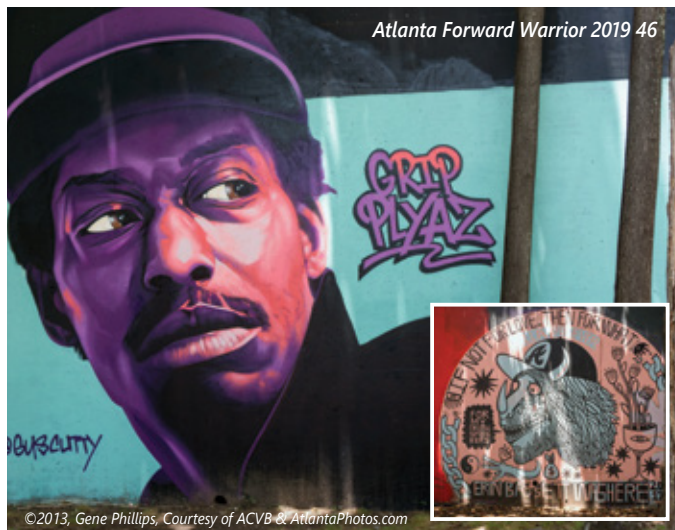
PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

Los niños menores de diez años pueden aprender jugando en el 'Children's Museum of Atlanta'. Una edificación de tres pisos, con seis atracciones interactivas y exhibiciones que van durante todo el año.

Así mismo, leones, tigres, osos, elefantes canguros y más de 1,500 animales de 200 especies es lo que encontrarán en el Zoológico

de Atlanta, situado en el histórico 'Grand Park', a solo unos minutos del centro de la ciudad y de 'Turner Field'. En una extensión de casi 40 hectáreas, los amantes de la naturaleza se deleitarán con exuberantes paisajes y una colección botánica espectacular.

Definitivamente este es un destino para tener en cuenta, ahora que regrese la nueva normalidad y tengamos las garantías necesarias en temas de seguridad para seguir recorriendo el mundo.



Atlanta Forward Warrior 2019 46

©2013, Gene Phillips, Courtesy of ACVB & AtlantaPhotos.com



Nuestras comunidades confían en su compasión y su compromiso

Como líder del país en cuidados al final de la vida, VITAS® Healthcare entiende que los trabajadores de la salud y el personal de emergencia son cruciales para los pacientes, las familias y las comunidades a las que prestan servicios, especialmente en tiempos de crisis.

Gracias por hacer que la salud y el bienestar de los demás sean la prioridad de su valioso trabajo.

Durante la COVID-19 y en el futuro, VITAS está aquí para brindarle apoyo.

VITAS
Healthcare
SINCE 1980

800.723.3233
VITAS.com
f t i

mujer

NAMOR by María Román

La manera
de cuidarse
y verse a la
moda

Por Marcela Pinzón

María Román, reconocida por sus originales creaciones de ropa y accesorios, decidió reinventarse con la confección de mascarillas, que además de ofrecer los protocolos de seguridad necesarios, son una pieza única que llega al mundo de la moda para quedarse por un tiempo. Su material es grueso, con un poco de spandex, puede ser roja, azul royal, rosada, gris, negra o la "best seller" doble faz, negra y roja, con logo en ambos lados. ¡Todas ya están dando de qué hablar!

Esta puertorriqueña, radicada en Orlando desde 2002, encontró la inspiración cuando tuvo que llevar a su hijo a una cita médica, y pensando en la salud de ambos, diseñó una mascarilla para su uso personal. Al tomarse un "selfie" para postearlo en redes sociales, su talento nuevamente salió a relucir cuando encontró varios mensajes de seguidores que querían adquirir una igual.

"Siempre estoy pendiente de las grandes pasarelas New York, Milán, Londres y París entre otras, cuando vi desfilas a las modelos con tapabocas me llamó la atención, pero nunca pensando en la pandemia" nos cuenta María, quien orgullosa acaba de terminar una orden de 1,000 unidades, las cuales confeccionó ella sola, sin ningún tipo de ayuda.

"Las elaboro yo sola, trabajo hasta el cansancio, he llegado a acostarme a las 3:00 a.m. durante varios días para cumplir con las entregas. No tengo ayuda, porque no estoy segura cómo se están cuidando las demás personas con relación al coronavirus, y al hacerlas yo misma, tengo la certeza de que estoy entregando un producto limpio y de calidad".

¿Dónde encuentra su inspiración?

Cuando eres un diseñador y tienes arte la inspiración la encuentras en todo lo que te rodea, la moda se compone de lo que está sucediendo a tu alrededor constantemente.

¿Cuál es la tendencia del momento?

Con todo el tema del Covid-19, se busca comodidad. No hay eventos sociales y la practicidad es lo más importante por el momento. Sencilla, simple, cómoda y bonita.

¿Cómo definiría su estilo?

Tiene variantes; soy romántica, moderna y clásica. Cuando mezclo esos tres estilos soy Boho Chic. La imagen depende del lado que me levante ese día.

¿A qué diseñadores admiras?

Admiro a Oscar de la Renta, ese era mi favorito. Hay otros diseñadores que me gustan mucho como Prada, Dolce&Gabbana o Del Pozo, porque no es el mismo patrón y me gusta que las cosas se vean diferentes.

¿Qué prendas no pueden faltar en un armario?

Un vestido negro básico, una pieza blanca ya sea un vestido o un suite de pantalón y chaqueta, son piezas básicas que puedes combinar con los accesorios que quieras. Me gustan mucho las prendas intercambiables porque les das más uso.

PEDIDOS:
407.953.2264
Facebook:
namormariaroman
*Envíos a cualquier
parte del mundo



“Mascarillas lavables, reversibles unisex y a la medida es el accesorio que ingresa a nuestra nueva "normalidad"



Gastronomía

Al Día

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

Summer Pasta Salad

Ingredientes:

- 1 libra de pasta seca Fusilli
- 1 taza de pimiento rojo en rodajas
- Tomillo fresco al gusto
- Albahaca fresca al gusto
- 1 taza de cebollín en rodajas finas
- 1 taza de tomates cherry cortados a la mitad
- 1/3 taza de cebolla roja en rodajas finas
- 4 oz. rodajas de pepperoni
- 1 taza de aceitunas Kalamata
- 1 taza de queso parmesano rallado
- 8 oz. mozzarella fresca cortada
- 1/3 taza de perejil o albahaca fresca, opcional
- 2 oz. vinagre balsámico
- 4 oz. aceite de oliva

Instrucciones:

1. Lleve a ebullición una olla grande de agua con sal.
2. Agregue la pasta y cocine hasta que esté tierna, de 6 a 10 minutos.
3. Drene y enjuague bien con agua fría. (Dejar de lado)
4. En un tazón mezcle el aceite de oliva y el vinagre balsámico agregue sal y pimienta.
5. Agregue a su aderezo el pimiento, el cebollín, los tomates, la cebolla roja, el pepperoni, las aceitunas Kalamata, el parmesano, la mozzarella y las hierbas.
6. Una vez ya mezclado todos los ingredientes añadimos la pasta ya cocinada.
7. Pruebe el condimento y ajústelo con sal y pimienta según sea necesario.
8. Cubra y refrigere al menos 30 minutos



Cómo se elabora el vinagre balsámico

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

Puedes seguir mis redes en todas las plataformas digitales.

Chef Alexander Gandia



El vinagre balsámico tiene una preparación similar a la de los demás vinagres, sobre todo los que están elaborados de vino, es decir que tienen tres fases de elaboración. Estas tres fases empiezan con la fermentación, luego la oxidación y se termina con la maduración.

1ra. fase del vinagre balsámico:

Fermentación Cuando hablamos de la fermentación en el proceso del vinagre balsámico, estamos hablando de fermentación alcohólica, la misma que suelen tener las bebidas fermentadas como el vino. En esta parte del proceso se utiliza el mosto de la uva, el cual es reducido un 30%, el 70% restante a su vez es reducido a la mitad mediante la cocción, ya en condición fermentada.

2da. fase del vinagre balsámico:

Oxidación Esta parte del proceso se logra a través del Método Orleans. Este es un método muy conocido en la elaboración de los vinagres, en el que se mezclan vino y vinagre (ya elaborado) en la misma proporción, logrando que el vinagre avinagre el vino mezclado, este proceso es seguro, pero suele ser muy lento.

3ra. fase del vinagre balsámico:

Maduración Al igual que el vino, el vinagre balsámico también es añejado en barricas de roble. En el caso de esta clase de vinagre, es quizá el añejamiento o envejecimiento la parte más importante. En este caso este vinagre puede añejarse hasta 12 años, hecho que hace que el vinagre balsámico tenga un costo más elevado que sus similares elaborados de vino.



ANNA TERESSA SOTO ANDÚJAR

Anna Teressa Soto se graduó de la escuela superior en Freedom High School. Se dirige a Florida Atlantic University en Boca Ratón - Departamento de Teatro. Anna Teressa estuvo en un lugar muy difícil y nosotros también, debido a que hace 5 años me sorprendió una enfermedad que nos afectó a los tres. Anna tenía dos opciones, deprimirse o salir adelante y hacer la diferencia. Ella eligió la segunda. ¡Nuestra campeona! nunca perdió su enfoque, su norte y hoy llena de emoción le grita al mundo que ha terminado Freedom High School 'STRONG'.

Nosotros estamos más que orgullosos de esta joven trabajadora, madura, responsable y MUY talentosa. Sabemos, sin lugar a duda, que llegará lejos.

¡Clase 2020 haciendo Historia!

Con amor siempre, Mayra Andújar-Soto y Eugenio Soto.



MARÍA ANTONELLA CÁRDENAS

Marianna se graduó de 8th grade de Good Shepherd Catholic School.



GABRIEL IGNACIO CÁRDENAS

Gabriel se graduó de Full Sail University de un Master en 'Film Production & Direction'.



FABRIANA ANASTASIA CÁRDENAS

Fabrianna se graduó de Rollins College con un doble bachillerato en 'International Affairs & Communications'.

HERMANOS CARDENAS

La familia Cardenas~Arieta nos sentimos muy felices de tener 3 de nuestros 5 hijos graduándose este año 2020. Ver nuestros hijos cada día convertirse en hombres y mujeres de bien nos llena de mucha satisfacción. Los éxitos de nuestros hijos son nuestro mayor orgullo; pero verlos felices ha sido nuestra gran meta de vida como padres. Gracias chicos por tanta felicidad!

Los amamos,

Dr. José Ignacio Cárdenas y Geraldine Arieta de Cárdenas.



HERMANOS SANTIAGO DEL MANZANO

Benjamin y Cecilia se graduaron de Trinity Pre School. Ella asistirá a USF y él a Pace University en NYC. Muchas felicidades a estos talentosos jóvenes que nos llenan la vida de orgullo y arte. Dr. Rubén Santiago & Joy Lynn Del Manzano.



PABLO CRESPO WALLIS

Pablo se graduó de escuela superior de Windermere Preparatory School. Va a estudiar 'Sport Management' en University of Florida.



DIEGO CRESPO WALLIS

Diego se graduó de su mayor en Economía de Florida Universidad.

Orgullosos de nuestros hijos por esos logros tan importantes. Deseándoles a los dos que sigan adelante y alcancen sus metas tanto en el ámbito profesional como personal.

Dr. Antonio Crespo y Dra. Carolina Wallis.



HERMANOS HERRERAS VÁZQUEZ

Estamos orgullosos de todos sus logros. Cami, eres perseverante, disciplinada y trabajadora. Felicitades por tu graduación de octavo en Bishop Moore. Alejandro, felicitaciones por tu premio al trabajo comunitario de servicio sanitario que realizaste en la comunidad de La Aguada en República Dominicana y en la misión de 'Homestead' donde ayudaste a enseñar religión a los niños Inmigrantes. Nos llena de orgullo tu gran corazón. Dios te acompañe en esta nueva etapa en FSU. Somos muy afortunados de tenerlos.

Los amamos mucho,
Papá, Mamá y Mauricio



MARIANA ISABEL ALEMANY

Mariana Isabel Alemany se graduó Summa Cum Laude de 'The First Academy' y asistirá a 'University of Florida' en el otoño con aspiraciones de obtener un grado en biología y seguidamente continuar sus estudios en medicina. Estamos sumamente orgullosos de sus logros y sabemos que tendrá éxito. Le pedimos a Dios que le dé sabiduría y que continúe guiando sus pasos. Dr. Carlos Alemany, Dra. Denise Serafin, y tus hermanos Carlos Andrés, Sebastian y Cristian.



JAVIER ALEXIS LÓPEZ TOLEDO

Javier se graduó de octavo grado de Saint John Vianney y continuará su escuela superior en Bishop Moore. Muchas felicidades por tus logros. Te amamos

Dr. Ricardo López, Camili Toledo
y tu hermana Andrea Carolina



PRIMER AÑITO DE SOFÍA VICTORIA

Los doctores Ángel Delosreyes y Esther Pichardo celebraron el primer añito de Sofía Victoria conectados con sus seres queridos en diferentes partes del mundo y todos festejando y agradeciendo a Dios por el regalo de Sofía en sus vidas.



Ginelia L. Báez

Ginelia se graduó de St. Claud High School y continuará sus estudios en Valencia College bajo el programa 'Future Teachers Academy of Osceola'. Su meta es completar su carrera en patología del habla y lenguaje. Ginelia, eres maravillosa, dulce, dedicada y lider.

Tu orgullosa madre, Luisa García.



ADRIANA

Muchas felicidades para nuestra Adriana por su graduación de 5to. grado. Todos estos diplomas que hoy recibes son el significado de tu esfuerzo, dedicación, constancia y entrega. Hoy culminas una maravillosa etapa al dejar la escuela elemental y apostamos a ti en este nuevo comienzo. Nos llenas de orgullo y le pedimos a Dios que te ilumine y guíe para que continúes alcanzando todo lo que te propones. Te amamos hija querida!

Familia Marínez- Groteaux
Tata, Titi Jany y Titi Jackie.



Professional Services

Photography, Makeup & Hair

Special Certificates of Photosession ON SALE!

Only \$99.00

(Value \$495.00)

Includes:

- 30 Minutes Photosession In The Studio
- 2 Clothing Changes
- All High Resolution Images (Downloadable)
- 2 Edited Images Chosen By The Client
- Photo Print Release Form
- A 20% Discount Coupon For Your Next Photosession



Models



Other Services Available

- Hair Style
- Hair Cut & Coloring
- Professional Make Up

Hygiene is our #1 priority

Professional Headshots



Graduations

Safe Commitment

We are taking all the Covid-19 Guidelines to protect You and Your Family

PHONE 407-719-3311

2621 E. South St. Orlando FL 32803

www.AJProductionEvents.com

For Realtors, Doctors, Sales, Models & other Professionals



visitas médicas por video disponibles ahora

Ahora, más que nunca, es importante cuidar de tu salud. La buena noticia es que no tienes que esperar y puedes hacerlo desde la comodidad de tu hogar. Con las Visitas por Video, consultas a un experto médico a través de tu computadora, tableta o teléfono para una amplia gama de necesidades de atención médica. Expertos en **atención primaria, especializada y de urgencias, y también en pediatría y fisioterapia**, están a solo un clic de distancia. Es la forma moderna de visitas a domicilio. Y no tienes que arreglar ni limpiar nada primero.

Habla con un médico o proveedor médico en
VisitasMedicasPorVideo.com



Advent Health