

tu revista

# mujer

14<sup>th</sup> YEARS ANNIVERSARY

GRATIS  
| Edición #61

## La Inteligencia Artificial y la Ciberseguridad

**7** Mandamientos para viajar de forma inteligente y práctica por el mundo

EL *Efecto* DEL VERANO EN NUESTRO CUERPO

*Cuidados* DE LA PRÓSTATA

ESTADO DE SALUD DE LOS HISPANOS EN EL 2023

MELANOMA: EL CÁNCER MÁS TEMIDO DE LA PIEL

**D**aniel Arenas

La Adrenalina de la Transmisión en Vivo

Cuidado con el máximo nivel de excelencia

# A tu disposición en el condado de Osceola

Cuando se trata de tu atención médica, quieres saber que has elegido el lugar indicado: un hospital con equipos y servicios galardonados, y cuyo mayor logro siempre será cuidar a tu familia. AdventHealth Celebration y AdventHealth Kissimmee son parte de AdventHealth Orlando, que ha sido reconocido como el **hospital #1 en el área metropolitana de Orlando** por *U.S. News & World Report* durante 12 años consecutivos. Como parte de esta red, nuestros proveedores de habla hispana en el condado de Osceola, te brindan el máximo nivel de excelencia siempre poniéndote de primero.



Descubre nuestra red de cuidado en tu comunidad visitando [EstamosEnOsceola.com](https://www.EstamosEnOsceola.com) o escandeando el código QR.



  
**AdventHealth**  
vive en plenitud.

**PRESIDENTE**  
Jackie D. Méndez  
jdmendez@turevistamujer.com

**EDITORA**  
Marcela Pinzón  
mpinzon@turevistamujer.com

**PRODUCCIÓN**  
**DIRECTORA CREATIVO**  
Mariselle Butler  
mbutler@turevistamujer.com

**GERENTE DE DISTRIBUCIÓN**  
Samuel Ramírez

**SERVICIO AL CLIENTE**  
Sofía Victoria Snyder  
ssnyder@turevistamujer.com

**COLABORADORA ORLANDO VIVE**  
Dilia Castillo  
Fotógrafa

**FOTO DE PORTADA**  
Management MVP/ Vicky Pavajeau  
Fotos: Diego Farelo @diegofarelo  
Maquillaje: @lablancamakeup  
Asistente: @sSamuelita  
Realización y Styling:  
Paula Sanmiguel @pausan2015  
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 trimestral GRATIS y distribuida por correo postal. No somos responsables de las opiniones emitidas por nuestros colaboradores.



# Mensaje de la Editora

“La pasión por lo que se hace es el motor del éxito”. No es una simple frase de cajón, cuando uno se siente apasionado por su trabajo, un deporte o cualquier actividad, encuentra un propósito de vida, se compromete, se esfuerza y cada desafío se transforma en una motivación.

Esta nueva edición de Tu Revista Mujer, se convierte en una fuente de inspiración para aquellas mujeres que todavía no han encontrado una pasión en su vida. ¡Nunca es tarde! Es cuestión de prestar un poquito más de atención a aquello que verdaderamente les encanta, para canalizarlo de una forma productiva.

Daniel Arenas, nuestra portada, nos contó que lo apasiona la improvisación, el hecho de estar al aire, estar montado en una tarima en vivo, que de repente el libreto cambie porque algo sucedió y hay que darle enfoque a la noticia. Es esa adrenalina la que le da vida, y la supo canalizar perfectamente como uno de los presentadores más cotizados del momento.

Jeannette Ciudad Real, nuestra invitada para la sección En Perfil, es apasionada por el servicio a la comunidad, y ¿Quién diría que gracias a esa amabilidad que la caracteriza, ahora es una exitosa corredora de seguros? Además de ayudar a personas de la tercera edad, canalizó su energía en ofrecer servicios a este grupo que ha convertido en su segunda familia.

La chef Boricua Yamilette Seda, mezcló sus dos pasiones: cocinar y servir a la comunidad, para crear la fundación Dulce Sonrisas, donde asiste a menores con enfermedades como cáncer, síndrome de down, diversidad funcional, enfermedades crónicas y autismo. Su misión es enseñarles recetas fáciles, que se conviertan en cocineros por un rato y se vuelvan visibles ante la sociedad.

Como pueden ver, todos tienen un mismo común denominador, nada se sale de lo extraordinario, así es que piénsenlo dos veces antes de decir que quienes triunfan es porque tienen un don adicional. No es así, es porque verdaderamente encontraron su pasión. ¡No esperen más para buscar la tuya!.



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, MDA  
CERTIFIED PUBLIC ACCOUNTANT

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

[www.accountingfirmcpa.com](http://www.accountingfirmcpa.com)

## SERVICIOS

- Servicios de Contabilidad
- Servicios de Nómina
- Estados Financieros

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



# Anímate a vivir la experiencia de AARP cerca de ti.

Descubre todos los eventos que te esperan.

AARP te invita a conocer gente nueva y aprender formas de aprovechar la vida al máximo. Con una amplia variedad de oportunidades de voluntariado y eventos gratuitos en línea y en persona, AARP ofrece recursos para ti y tu familia para ayudarte a conectar con tu comunidad.

**Regístrate ahora en [aarp.org/CercaDeTi](https://aarp.org/CercaDeTi)**



# Windermere Pediatrics

For all Your Growing Needs!



## SERVICIOS

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

Nuestros médicos y personal bilingüe garantizamos atención profesional a todos nuestros pacientes. Español, Inglés y Portugués.

Aceptamos la mayoría de los planes de seguros convencionales

- Gerente de Oficina: Debbie Franks
- Denise Serafín, M.D. FAAP
  - Ginny L. Guyton, M.D. FAAP
  - Afra Ali, M.D. FAAP
  - Larissa Negrón, M.D.
  - Amber Eastwood, ARNP
  - Maryann Dunn, ARNP
  - Ana Souto, ARNP

7635 Ashley Park Court, Ste. 501,  
Orlando Florida 32835  
WindermerePediatrics.org  
**407-297-0080**

Fax: 407-295-3080

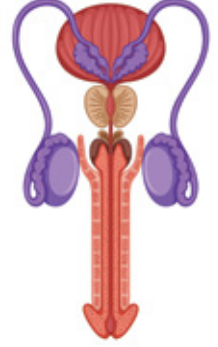


Horario  
M-J 8:00 am-7:30 pm  
V 8:00-5:30  
Sábado 8:30-1:00  
(Emergencia solamente)

# CONTENIDO

## CONOZCA SU CUERPO

**9** Qué es la Próstata



**12** Melanoma: El Cáncer más Temido de la Piel

**16** Mitos y Realidades sobre la Cirugía Bariátrica



## ASUNTOS DE PAREJA

**20** Jamás Debemos Pelear con quien Hacemos el Amor



## 50 PLUS

**25** +50 La Edad Perfecta Para Gozar: Que Lugares Vale la Pena Viajar

**28** Nuestra Cultura

## A DONDE IR

**35** Cartagena de Indias: Cultura, sol y diversión en un solo lugar



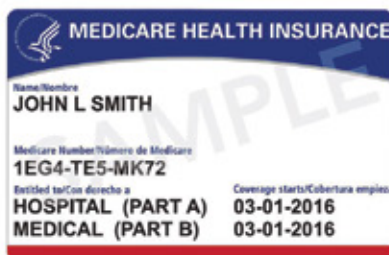
**38** Orlando Vive



# TIENES ALGUNA PREGUNTA SOBRE MEDICARE



Para conocer las opciones que tiene, hable con su representante de seguros independiente.



SOMOS  
ESPECIALISTAS  
EN PLANES DE  
MEDICARE ADVANTAGE

## JEANNETTE CIUDAD-REAL

PRINCIPAL / CONSULTOR DE SEGUROS / 407-350-0392 FAX: 407-926-0699  
jeannettecr@goldencarei.com

TE PUEDO AYUDAR

# Cuidados de la próstata

# P

Abra los ojos y prevenga enfermedades

Por Marcela Pinzón

Los hombres no pueden perder de vista uno de los puntos clave de su salud que tiene que ver con la tan mencionada y poco conocida próstata

## ¿Cuáles son las enfermedades asociadas a la próstata más comunes?

Ellos deberían estar atentos a cuidar la salud de su próstata por diversos factores, ya que a lo largo de su adultez podrían sufrir de inflamaciones, debido a diversos procesos de desarrollo en su cuerpo y de carácter reproductivos, que podrían llegar a ser tanto agudos como crónicos:

- **PROSTATITIS:** infección generalmente causada por bacterias.
- **HIPERPLASIA PROSTÁTICA BENIGNA:** es un agrandamiento benigno del adenoma de próstata o HPB, que suele caracterizarse por un aumento del tamaño de la próstata y causar, entre otros síntomas, goteo después de orinar o la necesidad de tener que orinar con más frecuencia, generalmente durante las noches.
- **CÁNCER DE PRÓSTATA:** es una de las enfermedades más comunes hoy en el mundo y que puede resultar muy grave.



En los últimos tiempos es recurrente escuchar que los casos de enfermedades asociadas a la próstata, como la inflamación de la glándula y hasta el peligroso cáncer que padecen millones de hombres en todo el planeta, se han disparado de manera alarmante.

Continúa en la siguiente página



Y es que según datos publicados por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDA), en Estados Unidos, hay cerca de 1.8 millones de hombres que sufren de cáncer de próstata, con datos que fueron actualizados en junio de 2022.

El panorama a nivel mundial también es preocupante, ya que puede llegar a ser que más de 100 millones de hombres lo tengan y, de hecho, es uno de los cánceres que más cobra vidas al año en el mundo, puesto que uno de cada 41 hombres que lo sufre no logra sobrevivir a la enfermedad, según la American Cancer Society.

Para que aprenda más acerca de su próstata y de los cuidados que debe tener para evitarse cualquier dolor de cabeza, le compartimos unos sencillos consejos que puede adoptar.

## Recomendaciones para cuidar la próstata en casa

- Los médicos aconsejan a todos los hombres practicarse el examen con un urólogo al menos una vez al año, a partir de los 50 años, con el fin de detectar a tiempo cualquier anomalía (si es que existe) y encontrar un tratamiento adecuado. Sin embargo, el género masculino debería empezar a tener cuidados después de los 30 años, edad en la que podrían aparecer algunas dificultades.
- Tomar entre 1,5 litros y 2 litros de agua al día para mejorar los hábitos miccionales. Eso sí, los pacientes que sufren de enfermedades prostáticas deberían controlar la cantidad de líquido que beben y, de ser necesario, limitarlo según criterio médico.
- Evitar el consumo de grasas saturadas de origen animal y de azúcares en altas dosis, pues se ha vinculado en el pasado, de manera científica, que su consumo podría ser causante de cáncer de próstata, así como la cafeína en dosis exageradas.
- Incrementar el consumo de frutas, hortalizas, verduras, cereales y alimentos ricos en proteínas y agua, así como el té verde, los frutos secos y el aceite de oliva.
- Evitar el consumo de tabaco y el alcohol, sustancias que ocasionan actividad irritante en los aparatos digestivo y urinario.
- Hacer ejercicio diario, por cerca de 30 o 35 minutos, durante 3 o 4 días a la semana.
- Tener hábitos saludables como evitar estar sentados durante varias horas al día, en la misma posición y no usar ropa demasiado ajustada, también podrían ayudar a mejorar la salud de la próstata.
- Tratar a tiempo el estreñimiento y evitar que se pueda presentar a futuro es otro gran consejo que puede adoptar.
- Una de las recomendaciones que más van a apreciar y seguir todos los hombres es la de mantener una actividad sexual regular con su pareja.



PAN-AMERICAN  
MEDICAL ASSOCIATION  
DE CUBANOS FISIÓLOGOS

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](http://www.pamacfl.org)



# ¿Qué es la próstata?

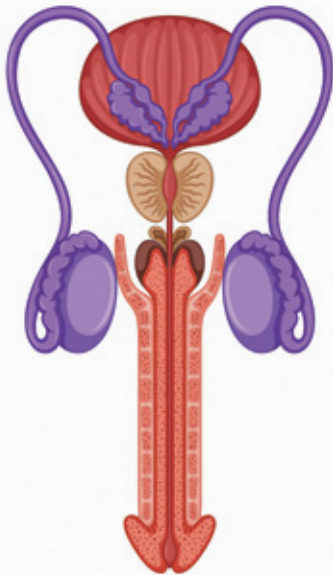
La próstata es una glándula que se encuentra entre la vejiga y el recto. Su tamaño va cambiando con la edad, empieza como una nuez y va aumentando. Su función principal es la de fabricar el líquido prostático que protege a los espermatozoides e incrementa las posibilidades reproductivas.

Este cáncer es el más común en el hombre. Al contrario de lo pensado, la gran mayoría de las veces no produce síntomas. Por eso, es importante visitar a al médico y preguntar si es candidato, más aún si siente la necesidad de orinar más a menudo, ir corriendo al baño, dificultad para orinar, poco flujo de orina o sensación de no vaciar.



Por Dr. José E. Silva

El Dr. José E. Silva tiene oficina en Adventhealth – Apopka Tel. 407-609-7391



## ¿Qué es la detección temprana de cáncer de próstata?

La gran mayoría de los cánceres de próstata se detectan mediante el PSA (prueba en sangre) o el examen de tacto rectal. Por lo general los cánceres en etapas iniciales no causan síntomas. En el tacto rectal, el médico busca palpar cualquier abultamiento o área firme de la próstata que pueda ser cáncer. Un PSA elevado puede sugerir un cáncer de próstata. No en todos los casos se eleva el PSA (hasta un 10% de los pacientes con la enfermedad pueden tener un PSA menor de 4), por lo que es importante que hable con el doctor y discutan los beneficios o riesgos de realizarse un examen. En los últimos años

se han desarrollado estudios de imágenes avanzadas que han ayudado en una detección temprana más específica. En caso de que los resultados sugieran un posible cáncer, el médico le indicará una biopsia de próstata confirmatoria.

## ¿El cáncer de próstata tiene cura?

Mientras más temprano se detecte mayor las opciones de tratamientos y la probabilidad de curación. La gran mayoría de los cánceres prostáticos son curables. Incluso si el paciente es detectado con un cáncer más agresivo o en estado más avanzado, se puede beneficiar de tratamientos que van a mejorar sus síntomas y a prolongar su vida.

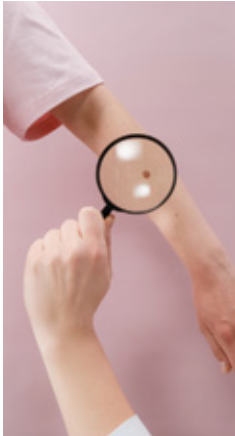
## CÁNCER DE PIEL Una enfermedad que no da espera

Cómo identificarla y evitarla | Por Marcela Pinzón

**E**l cambio climático y el deterioro de la capa de ozono son dos de los factores responsables por el dramático aumento en los casos de cáncer de piel en el mundo. Por supuesto, Estados Unidos no es la excepción.

Ese tipo de cáncer es el más común en el país. Según datos entregados en un nuevo estudio realizado por el International Journal of Cancer, alrededor del 91% de los casos de melanoma diagnosticados en Estados Unidos, entre 2011 y 2015, están ligados a la exposición constante y desmedida de la radiación ultravioleta, este número aumenta al 94% cuando se trata de blancos no hispanos.

Aprender a identificar la enfermedad es muy importante, así es que tome nota de estos consejos que, literalmente, le ayudarán a mejorar su calidad de vida:



- 1. Asista a una prueba de detección de melanoma** - Debería de tomarse unos minutos al día para buscar si le aparecen lunares de formas extrañas. Aun si no tiene antecedentes de cáncer de piel, lo más aconsejable es practicarse un examen en todo el cuerpo anualmente.
- 2. Si aparece una mancha inusual en su piel** - Lo ideal es tener una cita con su dermatólogo de confianza para identificar si es benigna o sospechosa. Eso podría requerir de una biopsia para descartar una neoplasia maligna o identificar y tratar cualquier anomalía que pueda presentar su piel.

- 3. Antecedentes familiares de melanoma son claves** - Esa condición podría hacer más probable el riesgo de sufrir de cáncer de piel. Si tras la consulta con un dermatólogo le diagnosticaron melanoma, los miembros de su familia de primer grado deberían ser examinados para descartar que también puedan sufrirlo.

### Prevéngala cuidando su piel

No necesariamente sufrir de este tipo de cáncer significa una sentencia de muerte, pero sí es importante evitar riesgos y cuidar el órgano más extenso del cuerpo. Estas recomendaciones le van a dar una mano en la prevención de la enfermedad:

- Use protector solar todos los días, con una protección no menor a los (SPF) 30, y repita su uso según indicaciones de su dermatólogo.
- Aplique sobre su piel al menos una onza de protector solar en cada aplicación para adultos, al menos cada dos horas en el día o inmediatamente después de nadar o sudar excesivamente.
- Procure no exponerse a los rayos del sol entre las 10:00 a.m. y las 2:00 p.m. horarios en los que son más fuertes y perjudiciales para la piel.
- Intente usar ropa de protección solar, como por ejemplo, sacos o camisas de mangas largas, pantalones, sombreros de ala ancha o prendas de vestir como coolibar, cuando realice actividades al aire libre.
- Procure evitar las camas solares, pues esta exposición prolongada llegaría a ser perjudicial para su piel.

<https://es.stonybrookmedicine.edu/patientcare/dermatology/dermatologic-oncology>

## 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

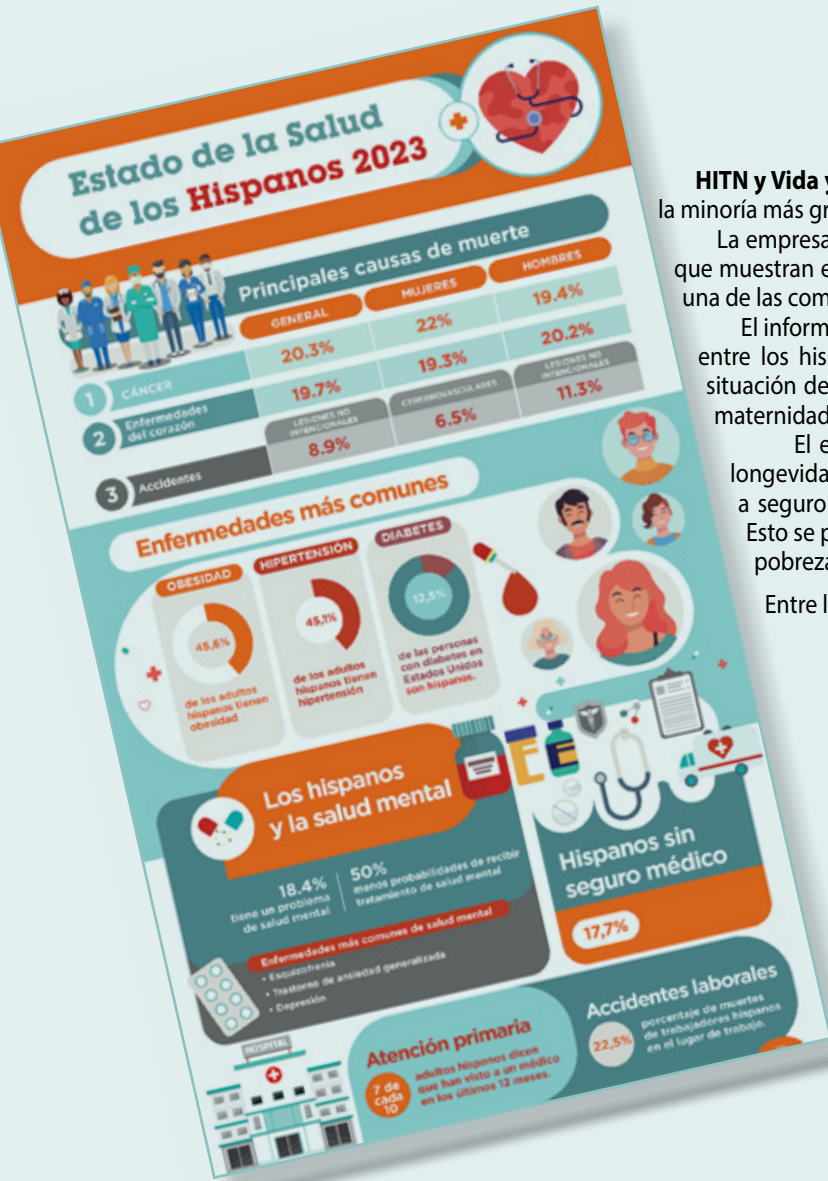
407.518.1097

[www.drsantiagoobgyn.com](http://www.drsantiagoobgyn.com)

Rubén Santiago MD, FACOG  
Ginecólogo y Obstetra

3078 Dyer Blvd. Kissimmee, FL 34741

# El Estado de la SALUD de los HISPANOS en 2023



**HITN y Vida y Salud** recopilaron datos que muestran el estado actual de la salud de la minoría más grande del país. Conozca los desafíos que enfrenta esta comunidad

La empresa líder de medios en español HITN-TV y Vida y Salud, recopilaron datos que muestran el estado actual de la salud de los hispanos en EE. UU. y sus retos al ser una de las comunidades más golpeadas por la pandemia.

El informe resalta información relacionada con las principales causas de muerte entre los hispanos, enfermedades más comunes, atención primaria y seguros, la situación de la comunidad post pandemia, la salud mental, accidentes laborales y maternidad.

El estatus socioeconómico es el factor más crítico que afecta la salud, la longevidad y la calidad de vida ya que influye en ciertos factores de riesgo, acceso a seguro médico, cuidados de prevención, detección temprana y tratamiento. Esto se puede observar en la comunidad hispana que presenta tasas de 16% de pobreza frente a 7% de los blancos no hispanos.

Entre las cifras más alarmantes se encuentran:

- Las principales causas de muerte de los hispanos hoy en día son: cáncer, enfermedades del corazón y accidentes no intencionales
- 18.4% de los hispanos tiene un problema de salud mental, pero tienen un 50% menos probabilidades de recibir tratamiento.
- Las madres hispanas tienen un 80% más de probabilidades de recibir atención prenatal tardía, o no recibir atención prenatal en comparación con las madres blancas no hispanas.
- Los trabajadores hispanos representan el 22.5% de las muertes en el lugar de trabajo.
- 17.7% de los hispanos no tienen seguro médico
- Los hispanos representan actualmente el 24.5% de los casos de COVID-19 y el 15.4% de las muertes.

Para conocer más sobre el contenido de salud y bienestar de HITN-TV, visite <https://hitn.tv/vida-y-salud/>.



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

¿A la mitad de la noche? ¿A la mitad de un fin de semana feriado largo? VITAS está disponible en Florida. Llevamos el hospicio a los pacientes con enfermedades terminales al lugar que consideren su hogar. Apoyamos a los proveedores de cuidado y a los seres queridos a través de educación, grupos de apoyo y visitas cordiales.

**Hay más:**

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

**Cuando sus pacientes necesitan más, llame a VITAS.**

**VITAS®**  
Healthcare  
SINCE 1980

800.723.3233 • [VITAS.com](https://vitas.com)

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

# Melanoma:

## El cáncer más temido de la piel



Por Carlos Alemany, MD

Hematólogo/oncólogo  
Director de Investigación Clínica  
AdventHealth Cancer Institute  
Orlando, Florida

En los últimos 20 años, la información y el conocimiento sobre el diagnóstico de cáncer en general ha crecido de una manera exponencial. No solo conocemos los factores de riesgo para la mayoría de los cánceres, sino también contamos con nuevas técnicas de diagnóstico, herramientas quirúrgicas y modernos tratamientos oncológicos como radiación, inmunoterapia y quimioterapia.

Entre los cánceres más comunes se encuentra el melanoma de la piel, que sin duda es el más temido. En el 2023, aproximadamente 97,000 casos anuales se diagnosticarán en los Estados Unidos y se

proyecta que alrededor de 8,000 personas perderán su vida a causa de esta enfermedad.

- Historial familiar de melanoma
- El periodo de tiempo en la que una lesión sospechosa ha cambiado
- Pacientes inmunocomprometidos
- Uso de facilidades con cama de rayos UV y la frecuencia en su utilización

Cuando sospeche de alguna lesión en la piel, debe acudir a su médico primary para una evaluación, si éste lo ve necesario lo remitirá a un dermatólogo quien dará su opinión y podrá solicitar una biopsia. Cuando el resultado es positivo, el próximo paso es un procedimiento quirúrgico para remover la lesión y obtener bordes limpios. Posteriormente, un oncólogo determinará si algún tipo de tratamiento sistémico como inmunoterapia se requiere.

Lamentablemente no siempre el diagnóstico se encuentra en etapa temprana, en caso de ser un melanoma avanzado, se debe iniciar un tratamiento de oncología médica para controlar la enfermedad. Hoy en día la mayoría de las veces se trata con inmunoterapia que ayudan al sistema inmunológico del paciente.

### Factores más comunes para desarrollar el melanoma de piel:

- Color de ojos claros, cabello natural rubio o color rojizo, tez muy blanca, presencia de más de 50 lunares e historial de lunar melanocítico.

### Factores en la historia del paciente que nos ayudan a proyectar el riesgo y nos motivan a solicitar una evaluación dermatológica:

- Historial de insolación o exposición excesiva al sol con antecedentes de quemaduras de la piel en infancia y adolescencia
- Lesiones que han cambiado de tamaño o de pigmentación

### Protéjase del sol

Sabemos que la exposición desmedida a los rayos ultravioletas es el factor principal que predispone a esta enfermedad. Use bloqueador con una protección no menor a #30 (SPF 30), utilice una cantidad suficiente en las áreas al descubierto y reaplique la crema cada 80-90 minutos, especialmente si tiene contacto con el agua. Use sombreros y ropa protectora cuando se exponga al sol por un tiempo prolongado. Siempre que pueda, evite las horas pico de los rayos solares entre las 11 a.m. y las 4 p.m.

Los tratamientos modernos que tenemos hoy en día son resultado de los estudios de investigación que se han llevado a cabo en los últimos 15 y 20 años. Seguiremos haciendo estudios para buscar nuevas alternativas para los casos en donde la enfermedad se ha regado y una cura quirúrgica no es posible. Ante un diagnóstico de melanoma, busque un centro con buena reputación y experiencia.

# Quando las tripas “PIENSAN Y GOBIERNAN”



Por Dra. Acosta Then

Dra. Acosta Then es endoscopista bariátrica, directora de la Clínica de Obesidad y Especialidades Salutte Clinic, en Santiago de los Caballeros, República Dominicana. Pertenece a la Sociedad de Endoscopia Bariátrica de EEUU y dirige el programa “Peso feliz sin cirugía”. <https://www.instagram.com/dra.acostathen>

**A**l pensar en el sistema digestivo, inmediatamente conectamos con la digestión y los procesos bioquímicos de nutrición, sin imaginar que es un sistema que contiene neuronas independientes del sistema nervioso central. Es el denominado “segundo cerebro” del organismo.

Si experimentas emociones de dolor, estrés o tristeza, ¿has notado que éstas se reflejan en los intestinos y se traducen en cólicos, diarreas, estreñimiento o malestar?

El sistema nervioso entérico es un apartado autónomo del sistema nervioso, encargado de controlar directamente el aparato digestivo. Por eso, el intestino puede funcionar sin necesidad de recibir órdenes del cerebro.

En mi práctica cotidiana en Salutte Clinic, recomiendo a los pacientes que hagan 15 o 20 minutos al día de meditación, así como trabajar el sistema digestivo de la mano de la psicología y la psiquiatría. Esto se debe al principio bioquímico de la serotonina del cuerpo. Se estima que el 85% se encuentra en el tracto gastrointestinal.

La serotonina es un neurotransmisor que afecta el movimiento intestinal e interviene en diversas patologías en la ciencia de la psiquiatría.

Una investigación publicada en el “Journal of Medicine and Life” recuerda que el aparato digestivo también interviene en la defensa del organismo. Elimina los productos nocivos percibidos y provoca una anticipación del comportamiento. Es decir, el tracto digestivo tiene una capacidad de defensa mecánica de múltiples niveles, con reacciones de rechazo orales (náuseas), gástricas (vómitos) e intestinales (diarreas). Se estima que los intestinos acogen el 70% de las células del sistema inmune.

Por la importancia de mantener el “segundo cerebro” en óptimas condiciones, lo más recomendable es crear un estado de ánimo apacible a la hora de comer, para que la digestión se complete, sin afectaciones nerviosas. Además, ingerir la mayor cantidad de alimentos crudos, por ejemplo, verduras, vegetales y frutas; así como eliminar los ultraprocesados y las grasas trans.

Un genio de la literatura como Miguel de Cervantes quizás intuía el papel del sistema digestivo en determinadas emociones y comportamientos cuando escribió en el Quijote: “...el trabajo y peso de las armas no se puede llevar sin el gobierno de las tripas”. Santiago de los Caballeros, República Dominicana. Pertenece a la Sociedad de Endoscopia Bariátrica de EEUU y dirige el programa “Peso feliz sin cirugía”. <https://www.instagram.com/dra.acostathen>



## 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



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

## Nuestros médicos se especializan en:

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

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

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



## ¿Qué hace al Center for Digestive Health diferente?

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



## Seis lugares convenientes en la Florida Central

**OFICINA CENTRAL**  
 1817 N. Mills Ave.  
 Orlando, FL 32803  
 Tel: **407-896-1726**  
 Fax: 407-896-9716

**BALDWIN PARK**  
 3438 Lawton Rd.  
 Orlando, FL 32803

**CLERMONT**  
 1920 E. Highway 50  
 Suite 201  
 Clermont, FL 34711

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

**LAKE MARY**  
 4106 W. Lake Mary Blvd.  
 Suite 201  
 Lake Mary, FL 32746

**OVIDO**  
 7432 Red Bug Lake Rd.  
 Oviedo, FL 32765

**SAND LAKE**  
 7350 Sandlake  
 Commons Blvd.  
 Ste. 2225, Medplex B  
 Orlando, FL 32819

**WINTER GARDEN**  
 15502 Stoneybrook  
 West Prkwy,  
 Ste. 112  
 Winter Garden, FL 34787

# El Efecto del VERANO en Nuestro Cuerpo

**L**egó el verano y para muchos comienzan los viajes, reuniones familiares, playa y sol. Es una de las estaciones preferidas debido a que nos exponemos más a la naturaleza y a cambios favorable en las temperaturas.

Todos tenemos un reloj biológico primitivo que nos permite continuar la supervivencia. Éste regula las señales externas que recibimos del medio ambiente y nos suministra información para mantener el cuerpo en balance. Los 365 días del año, experimentamos cambios biológicos que están relacionados con nuestro estilo de vida y alimentación, pero en los meses de verano e invierno se observan mayores alteraciones en la producción de hormonas y neurotransmisores que afectan nuestro metabolismo, estado de ánimo, toma de decisiones y emociones.

Aunque todavía existen varias interrogantes, investigadores han observado que durante el verano hay una variación en el metabolismo general del cuerpo y en la inmunidad, debido al aumento de la actividad física. La exposición al sol incrementa los niveles de vitamina D, que a su vez mejoran la respuesta inmunológica y estado de bienestar general. Así mismo, el contacto con más luz, por los cambios de horarios, afecta los ritmos circadianos (internos) del cuerpo y nos ayudan a producir los neurotransmisores que se relacionan con sentidos de alerta. Sin embargo, también se ha observado una disminución en las horas de descanso que pueden afectar los niveles de cortisol y aumentar ciertos marcadores inflamatorios en el cuerpo. Claro está, estos resultados varían de acuerdo con la localización de la persona y sus estilos de vida.

También han observado que existen diferentes movimientos moleculares en las células que varían de acuerdo con la estación del año; pero aún no han logrado llegar a ningún patrón en particular que pueda predecir mayor predisposición a alguna enfermedad, especialmente durante la época de verano.

La teoría de que existen cambios internos en nuestro cuerpo de acuerdo con las estaciones del año, también ha sido parte importante en la medicina tradicional china. En ambos casos, se relacionan alteraciones en la toma de decisiones durante los meses más calientes, así como cambios emocionales. La explicación oriental señala que existen ciclos de sucesión continua de energía que aumentan durante estos meses. También relacionan el agente climático del calor, humedad y viento y la estación de verano con aumentos de ánimo y emoción.

Para fortalecer estos cambios internos se recomienda el aumento de la actividad física durante el día, más interacción social al aire libre, y una nutrición que incluya frutas y vegetales frescos de temporada y locales. Además, es importante descansar lo suficiente y el consumo de agua para evitar la deshidratación. La exposición a la naturaleza siempre será una indicación que nos ayuda a conectar con la vida y a mejorar nuestros sentidos de pertenencia y amor a la creación divina.

En conclusión, no hay que sorprendernos si nuestro cuerpo experimenta una alegría interna y un “boost” de energía al llegar a esta época del año porque es la manifestación interna de nuestras células listas para disfrutar de estos meses.



Por Adamar González MD.

Doctora en Medicina  
CEO Dr. G Family Medical  
and Wellness Center  
407.930.8001  
DrGCenter.com

## Mitos y realidades sobre la **CIRUGÍA BARIÁTRICA** para perder peso



Por Dr. Frank Cure

El Dr. Frank Cure es médico cirujano por la Universidad Libre de Colombia, especialista en Cirugía General y Laparoscopia por la Universidad de Costa Rica. Experto en Cirugía Bariátrica por el Hackensack University Medical Center, de Nueva Jersey

**H**ay dudas acerca de la cirugía bariátrica, sobre todo en cuanto a aspectos psicológicos y personales. Me gustaría aclarar sus mitos y realidades, y explicar los retos actuales.

### ¿Se caerá demasiado el cabello luego de realizarme la cirugía?

La caída del cabello no tiene relación directa con la cirugía, sino con el efecto de la pérdida de peso. Cuando una persona pierde peso por cualquier motivo, llámese una enfermedad crónica, un cáncer o por la misma cirugía, el folículo piloso queda débil, el pelo tiende a ser reemplazado por uno más delgado, y da la

impresión de que se está perdiendo el pelo.

Cuando el paciente estabiliza el peso, el cabello le sale igual que antes.

### ¿Se dificulta quedar embarazada después de la cirugía?

**Falso.** Al contrario, después de la cirugía el paciente baja de peso y puede quedar fácilmente en embarazo. La obesidad causa esterilidad porque hay un trastorno hormonal, se aumentan los andrógenos, no se maduran los óvulos, el paciente no ovula y hace ovarios poliquísticos y demás.

Cuando el paciente se opera, muchas veces se regula hormonalmente, presenta una ovulación y queda en embarazo incluso sin llegar a ver la menstruación. Entonces, se le recomienda no quedar en embarazo por lo menos los primeros seis meses de la cirugía.

### ¿Tendré que consumir vitaminas de por vida?

El consumo de vitamina depende de la cirugía que el paciente se



vaya a realizar. En las de tipo malabsortivas, como los bypass, se hace un procedimiento donde el alimento no pasa por el primer sector del intestino delgado. Por lo tanto, baja la absorción de mucho nutrientes. Estos pacientes tienen que tomar suplementos vitamínicos. Cuando es tipo Sleeve, donde no se toca el intestino delgado y no hay bypass, se le da un suplemento oral de una multivitaminas cualquiera, porque no debe tener trastornos metabólicos importantes.

### ¿Sufiré del estómago y vómitos después de la cirugía?

En cuanto a los vómitos, puede que se presenten no solo en esta cirugía, sino en cualquiera abdominal. Usualmente se dan el primer día en la fase inicial. Cuando una cirugía está hecha con una buena técnica, el paciente no debe tener vómitos importantes.

### Tras la cirugía, ¿perderé peso de forma desmedida?

La cirugía bariátrica en general está diseñada para que el paciente pierda entre el 70% y 80% del sobrepeso. Esperamos que quede con índice de masa en 27%, más o menos, que es un sobrepeso leve, pero más sano que una obesidad mórbida. Si el paciente no tiene mucho exceso (25 o 30 kilos de sobrepeso), esperamos que quede en su peso ideal.

### ¿Se puede practicar la cirugía bariátrica u otros procedimientos relacionados en adolescentes?

La pandemia del siglo era la obesidad y se vio que estos pacientes venían cultivando la obesidad desde la infancia. Hoy en día es aceptada la cirugía en adolescentes, a partir de los 12 años.

**f** WPRD 1440 **Malula** "Con La Comunidad"  
(407) 841-1440  
malulaarias@yahoo.com  
La Fantástica 1440AM  
Lunes  
12 del mediodía



## HÍGADO GRASO:

# “EL GRAN ENEMIGO SILENTE”



Por Dra. Acosta Then

Dra. Acosta Then es endoscopista bariátrica, directora de la Clínica de Obesidad y Especialidades Salutte Clinic, en Santiago de los Caballeros, República Dominicana. Pertenece a la Sociedad de Endoscopia Bariátrica de EEUU y dirige el programa “Peso feliz sin cirugía”. <https://www.instagram.com/dra.acostathen>

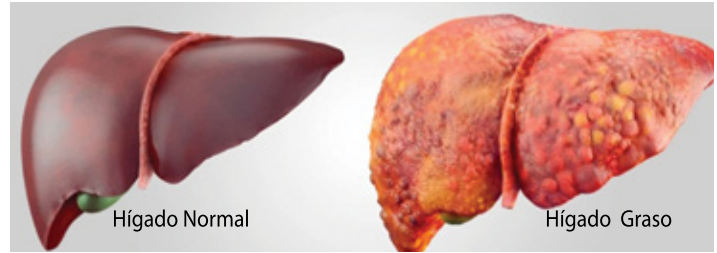
**E**l hígado graso es una enfermedad muy diagnosticada, pero poco tratada. Le llamamos “el gran enemigo silente”. Y para colmo, afecta bastante a los hispanos.

Un estudio de la Universidad de Texas concluyó que la propensión a desarrollar esteatosis hepática, el nombre científico, difiere entre los grupos étnicos: los hispanos son los que tienen una frecuencia más alta (45%) en la población urbana de EEUU. Los hispanos también tienen una mayor prevalencia de esteatohepatitis y cirrosis. ¿Por qué? De momento, se desconoce.

Los factores que promueven el depósito de grasa en el hígado incluyen la obesidad, la diabetes, la resistencia a la insulina y la ingestión de alcohol. Nuestro gran laboratorio es capaz de almacenar, sintetizar y eliminar procesos bioquímicos. Hay una clasificación de hígado graso, que no está relacionada con el consumo de alcohol. Y existen

dos tipos, una simple, que es grasa en el hígado, sin proceso inflamatorio, y otra donde comienza a desencadenarse la secuencia de tres estadios hasta la fibrosis, que es cuando se vuelve duro, cirrótico y pequeño. Y ya, por último, el cáncer.

Dentro de las causas que se enumeran están la obesidad, el sobrepeso y niveles altos de colesterol. Aparte de eso, medicamentos como los corticosteroides o algún antecedente de virus como la hepatitis C. También una



alimentación alta en grasas, harinas y azúcares.

El diagnóstico de hígado graso es asintomático. Se descubre en una evaluación clínica de rutina con el médico primario. Es probable que dentro del screening le hagan una sonografía, que sigue siendo el estudio más sensible para detectar la enfermedad. Con el examen físico, el médico puede detectar si el hígado está aumentando de tamaño, además de comprobar si sus ojos están amarillos.

Es muy importante que esta enfermedad no se tome a la ligera, y se acuda a un médico a tiempo. En la actualidad, no hay un tratamiento específico. Sin embargo, siempre habrá que efectuar un cambio en el estilo de vida, tomar vitaminas hepatoprotectoras y perder peso.

Por lo menos, hay que visitar al médico cada tres meses, con control sonográfico, y verificar que no progresa la enfermedad. También existen estudios de elastografía hepática, que es el famoso Fibroscan. Una prueba no invasiva, sin biopsia, para determinar si realmente la grasa en el hígado está provocando algún tipo de fibrosis o hay riesgo de cáncer.



## ¿HAY PELIGRO en el uso prolongado del omeprazol?

Por Dra. Acosta Then

¿Cuáles son los peligros del uso prolongado de omeprazol? Este medicamento está probado desde 1980. Lo indica un médico de familia o un internista o gastroenterólogo para tratar patologías del aparato digestivo. En la actualidad, se ha vuelto de uso común y podemos encontrarlo en el botiquín del hogar, junto a otros.

El omeprazol es un inhibidor de la bomba de protones. Es decir, busca disminuir la secreción de ácido clorhídrico, que es el jugo que permite la digestión de los alimentos.

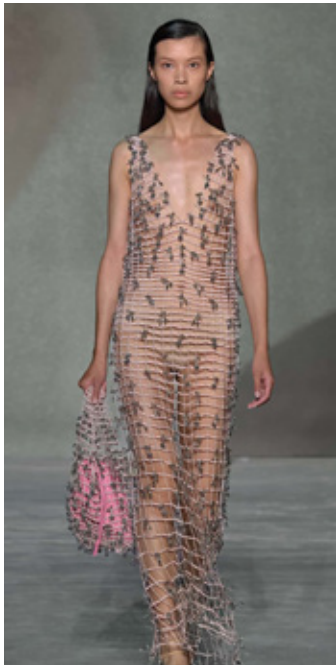
Al inhibir produce un medio alcalino y los síntomas digestivos mejoran, lo que ayuda a la cicatrización de lesiones como gastritis, úlceras y demás. ¿Qué sucede en la actualidad? El uso prolongado —o no prescrito por un médico— puede traer complicaciones como desarrollo de pólipos, cambios de tejido y mala absorción de la vitamina B12. También hay evidencia de cáncer, pero todavía está en estudio.

Una investigación reciente de la Universidad

de California en San Diego reveló que el uso en exceso de los fármacos inhibidores de la bomba de protones aumenta las probabilidades de presentar daño en los riñones, a través de enfermedad renal crónica, lesión renal aguda, enfermedad renal terminal o deterioro renal no especificado.

Recientemente, se ha detectado otra nueva y preocupante consecuencia: la nefritis tubulointerstitial aguda, un trastorno renal que puede derivar en una insuficiencia de renal. Esta advertencia sobre sus efectos secundarios se ha notificado en un boletín sobre información de seguridad, elaborado por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios.

Siempre recomendamos a todos los pacientes con síntomas de reflujo, acidez, distensión abdominal o síndrome de intestino irritable disconforme, ir a la consulta médica para que sea prescrito. Nunca debe acudir a la automedicación, porque dicha práctica lleva a complicaciones a largo plazo.



**La silueta como termómetro: usar transparencias**

Definitivamente las prendas vaporosas son las llamadas a sobresalir este verano. No importa si las usas de día o de noche, porque siempre van a ser perfectas para complementar cualquier outfit. Los vestidos con caídas amplias en brazos y piernas, además de tallaje ceñido al pecho o la cadera, son una de las grandes tendencias del verano, pero también las transparencias en tops y los vestidos de red y o tejidos completamente translúcidos, marcan la parada. Los colores más recomendados son el rosado, dorado, marrón y rojo.

# Verano

para brillar y deslumbrar con diferentes looks

Por Marcela Pinzón

Con la llegada de la estación preferida del año para muchas mujeres en Florida, también llega el interesante momento para conquistar corazones tomando decisiones claves a la hora de crear un atuendo increíble y adecuado para asistir a cualquier evento, ya sea en el día o en la noche.

Las tendencias para el verano 2023, según expertos, tiene como gran inspiración la reinención. Es cierto que la pandemia transformó la forma de vestir para hombres y mujeres y la hizo más relajada, pero en el caso de ellas hizo que la silueta se convirtiera en el centro de atención de los outfits, con las transparencias como grandes protagonistas en vestidos y blusas de diferentes longitudes y cortes.

Otra de las grandes irrupciones para esta temporada es la de los pantalones de tiro bajo ajustados a la cadera, para las más jóvenes, y de tiro medio para las mujeres de más de 30 años. También, la apuesta de muchos diseñadores está en las faldas y los vestidos cortos en tonalidades vibrantes y materiales vaporosos que resalten la sensualidad de cada mujer.

Los grandes especialistas en moda apuntan a que este verano debe ser la gran oportunidad para salir de la zona de confort y dejar volar la creatividad descubriendo la versión más sexy de cada persona y evitando caer en la facilidad de usar simplemente jeans y camisetas, dos de las prendas que conforman el status de seguridad para muchas mujeres.

Nosotros no las vamos a dejar con las ganas de saber cuáles son las prendas, cortes y colores más acertados para esta temporada de sol, así que le compartimos algunas recomendaciones para que luzca como una diosa a donde quiera que vaya:



**Un toque sofisticado: vestidos con vuelo**

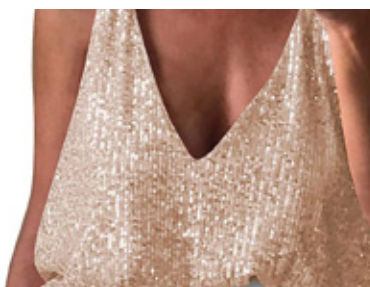
El verano es el momento ideal para lucir trajes frescos, pero explosivos e impactantes. Los vestidos con vuelo largo en materiales como el tul se han tomado las pasarelas y resultan muy cómodos en tiempos de calor.

Como lo impone la moda, puede usar estos vestidos en cualquier ocasión, pero debe tener en cuenta si esos tienen mangas, tirantes o son strapless, condición que hará la diferencia entre su pertinencia para eventos que requieren elegancia o le permiten ser más informal.



**Moda tranquila, pero llamativa: faldas en denim**

Una de esas piezas que todas tenemos en casa y que no fallan, son las faldas. Para esta calurosa temporada, los expertos recomiendan el uso de esas prendas hechas en jean. Lo ideal sería que marque la cadera y se entallen en las piernas, con el fin de usarlas con botas altas que estilicen la silueta y haga que las extremidades se vean más largas. Este tipo de faldas tienen la ventaja de que son muy fáciles de combinar y llaman la atención si se usan con camisas transparentes o en materiales como el lino.

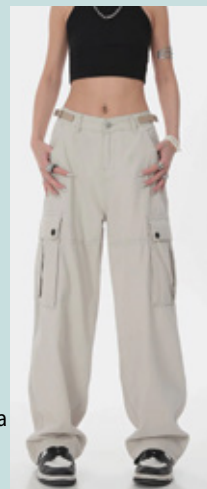


**Flashie, pero cool; brillantes y lentejuelas**

Nunca pasarán de moda aquellas prendas llamativas y que resaltan la sofisticación de la mujer contemporánea. Los brillantes se pueden llevar en estilos tan variados como las camisetas elásticas en manga sisa para un almuerzo casual con las amigas o en vestidos de corte sirena o cortos con escotes profundos que realcen las curvas. Los colores en tendencia para esta temporada podrían ser el rojo, el dorado y el plateado, aunque el naranja y el azul turquesa también son aconsejables para llevar en la playa.

**Volviendo a las raíces: pantalones a la cadera**

¡Regresaron los 90's! Si tiene en su closet uno de esos icónicos pantalones entonces tiene un tesoro que le va a servir para esta temporada. La tendencia de demarcar la silueta femenina incluye los pantalones de corte recto o de bota ancha, que pueden ser combinados con camisas con escotes, crop tops, lencería y mallas que revelen las curvas. Una recomendación es que los complemente con zapatos de colores llamativos y de tacón de altura media o alta.



# 10 Mujeres de IMPACTO



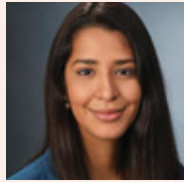
Por Claudia Solis

Twin Mind Media

**L**as latinas conforman una de las poblaciones femeninas de más rápido crecimiento en los Estados Unidos con cerca de 30 millones de mujeres. Se estima que para el año 2060 una de cada tres mujeres en el país será latina.

Son una influyente fuerza cuyo impacto se ve en todos los aspectos de la sociedad. Desde la política hasta el entretenimiento, desde los negocios hasta el activismo, están marcando la diferencia e inspirando a otros a hacer lo mismo.

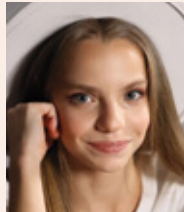
Para celebrar y honrar los grandes logros de tantas latinas luchadoras y pioneras, les presentamos una lista con diez mujeres latinas de impacto, que con sus impresionantes logros están dejando huella en sus comunidades.



**1 Nathalie Quintero** es una joven ingeniera aeroespacial que está contribuyendo en el esfuerzo de la NASA para enviar a una mujer a la Luna. Nathalie forma parte del equipo de pruebas del Core Stage.



**2 Luz María Doria** es vicepresidenta y productora ejecutiva del popular programa matutino de Univision "Despierta América". Además, es una consumada autora cuyos libros La Mujer de Mis Sueños, Tu Momento Estelar y El Arte de No Quedarte con las Ganas, han inspirado y motivado a innumerables mujeres a seguir sus sueños y a buscar su empoderamiento.



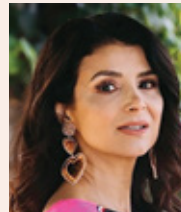
**3 Jímena Domínguez** es una joven gimnasta rítmica de tan solo 13 años que se ha destacado en importantes competencias internacionales como los Juegos Panamericanos y Sudamericanos. Además, este año tendrá la oportunidad de participar en el Campeonato Mundial.



**4 Anne Marie León** es periodista y creadora de contenido digital. Es la fundadora de @miamiconhijos, una plataforma que ya supera los 140,000 seguidores con la que busca informar a las familias hispanas sobre las mejores opciones para disfrutar con sus hijos en el sur de Florida.



**5 María Gabriela Hoch** es una defensora de la comunicación y la evolución de la conciencia humana. Como autora y comunicadora, ha dedicado su carrera profesional al trabajo social en el empoderamiento de las mujeres y el liderazgo consciente. Es creadora de programas de mentoría y consultoría. Su destacada labor en estas áreas le ha valido reconocimiento internacional.



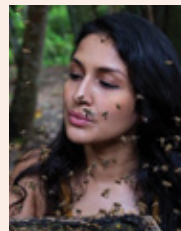
**6 Ana Flores** es la fundadora y codirectora ejecutiva de #WeAllGrow Latina, la primera red de influencers latinas fundada en 2010 con la misión de elevar la voces e historias de latinas a través del poder de la comunidad. Hoy, #WeAllGrow se ha convertido en la comunidad de referencia para las latinas que impulsan el impacto social y económico.



**7 Gabriela Berrospi** es fundadora del movimiento Latino Wall Street que ofrece educación financiera en español a miles de miembros en todo el mundo. También es miembro del consejo financiero de Forbes, oradora de TED y autora. Su misión es erradicar la pobreza y crear riqueza generacional para la comunidad latina.



**8 Carmen Lydia Pichardo:** una defensora inquebrantable del desarrollo de la primera infancia, Pichardo ha dedicado su vida a empoderar a los niños pequeños. Uno de sus logros es fundar "Party with Ms P", un programa de enriquecimiento que utiliza actividades educativas y de acondicionamiento físico para motivar y empoderar a los niños en el sur de la Florida.



**9 Dra. Rosa Vásquez Espinoza:** bióloga química, exploradora de National Geographic, conservacionista y artista galardonada. Como investigadora, la Dra. Vásquez Espinoza se enfoca en descifrar la diversidad química y genética de nuestro planeta para facilitar el descubrimiento de nuevos medicamentos, herramientas de biorremediación y soluciones biotecnológicas en colaboración con expertos locales.



**10 Yugle Rivas:** psicóloga clínica infantil fundadora de PsicoCoachKids donde busca promover estilos de crianza saludables que contribuyan al bienestar de los niños. Rivas aboga por la crianza consciente y educa a los padres, educadores y profesionales del desarrollo de niños y adolescentes sobre formas positivas de relacionarse con los niños que fomentan la inteligencia emocional y los roles de cuidadores responsables.



Por Nancy Álvarez

Sexóloga

Para tener acceso a más temas de familia y sexología, o conocer la línea de productos de Nancy Álvarez puede visitar la página: [www.nancyalvarez.com](http://www.nancyalvarez.com)

## JUGUETES SEXUALES:

# Concédase una oportunidad

Los vibradores son buenos para el masaje corporal: ayudan a relajar y calmar los músculos adoloridos. También son recomendados para la masturbación, ya que podemos lograr mayor intensidad —y de forma continua—, precisamente lo que necesitan algunas mujeres que están aprendiendo a obtener un orgasmo.

Si usted teme hacerse adicta a este objeto sexual o tiene creencias religiosas que le impiden recurrir a la masturbación, es posible que se sienta muy nerviosa. De ser así, necesita hablar con un terapeuta sexual sobre sus temores y creencias. Nunca se fuerce a hacer algo que teme o no desea, en todas las áreas de su vida.

Las mujeres hemos sido educadas para preocuparnos por los otros. Y de usted, ¿quién se ocupa? Una regla de oro para ser feliz y mantener la salud mental es: "no haga nada que no quiere hacer". Y mucho menos si lo está haciendo solo para complacer a otro. De no sentirse así, concédase la oportunidad de descubrir si esta forma de estimulación funciona y le hace sentir mejor.

Ahora, lea estos consejos al respecto:

- Jamás use el vibrador sobre la piel mojada o en el agua. Existen algunos hechos precisamente para usar en el agua, pero lo especifican.



- Recórrase el cuerpo con él, explorando varias partes. Es importante ver cómo tolera la intensidad, especialmente en las proximidades del clítoris. Ensaye variando la presión, los movimientos y la ubicación del vibrador. Si viene con diferentes accesorios, pruébelos. Tómese su tiempo, relájese y comience a aprender de qué manera reacciona su cuerpo a esta nueva estimulación.

- Siempre use un lubricante, y limpie bien el objeto sexual antes y después de usarlo.

- No comparta objetos sexuales con otras personas.

- Existen zonas muy sensibles en el cuerpo sobre las cuales no es recomendable usar el vibrador directamente. Casi siempre son el clítoris y los senos, en la mujer. Si este es su caso, comience con toques muy leves, apenas un roce.

- No use el vibrador sobre la piel inflamada o si tiene alguna erupción.

Cuando las mujeres con disfunción orgásmica (lo que antes se llamaba frigidez) comienzan a trabajar con el vibrador, tienden a concentrar todo su interés en él, convirtiéndolo en centro de atención. Esto se entiende, porque la estimulación que proporciona es muy fuerte. Deben recordar que no van a tener una relación con el vibrador, sino que van a usarlo para una experiencia sexual.

## JAMÁS debemos pelear con quien hacemos el amor

Por Nancy Álvarez

No pretendo volver a los años cuarenta, ni renunciar a todo lo que nos ha regalado la lucha feminista. Muchas mujeres hemos confundido ser iguales en derechos, con el rol de esposa y amante. Si pensamos seguir siendo las madres de nuestros maridos, o lo vemos como alguien con quien debemos competir y pelear por un puesto —como en el trabajo—, la relación de pareja se irá por la ventana.

Es imposible que exista intimidad, deseo sexual y un lazo fuerte si vivimos criticándolo, maltratándolo, juzgándolo y comparándolo. Existen grandes injusticias en el espacio del hogar, tan graves como las que vemos en el trabajo o la sociedad. Sin embargo, a la cama no podemos llevar la jerga feminista. A menos que deseemos dormir solas.

Una vez más, nos toca a las mujeres educar a nuestras parejas, pedir con firmeza lo que deseamos, sin perder la dulzura, la ternura y la pasión. ¿Difícil verdad? Pero no imposible.

Los hombres y las mujeres somos diferentes, y es esa diferencia la que nos permite madurar, crecer y desarrollarnos. Nos sentimos atraídos por las semejanzas, pero son las diferencias las que nos nutren.

Las mujeres somos quejas. Vivir con una cantaleta no es más que un síntoma de agresividad mal manejada. Si algo no le gusta, dígalo. El punto es comunicarlo, no se lo calle nunca; pero tenga en cuenta el "cómo" lo dice.

Es una necesidad sentirnos escuchadas y comprendidas. De lo contrario, el deseo sexual empieza a bajar rápidamente. Si hay algo difícil de lograr, es comunicarnos sin herir ni maltratar, pero a la vez dejando salir



lo que sentimos. Cuando no sabemos ser asertivas y dialogar, terminamos quejándonos.

Si usted vive peleando con la persona con la que hace el amor, la cosa se pone color de hormiga. Se supone que nunca debemos pelear con quien vamos a la cama. Disentir sí, pelear no. Cuando el respeto se pierde, y caemos en humillar, abusar, insultar o agredir la autoestima del otro, algo empieza a romperse muy dentro.

Si siente que su matrimonio o relación ya no es la misma, si la pasión se está yendo de su vida íntima, si el deseo sexual está desapareciendo, si su relación sexual se ha tornado muy genital, si el romance no existe y está empezando a pensar que el matrimonio es la tumba del amor, es hora de ponerse las pilas: va por un rumbo equivocado. No le pido que se someta, sino que se entregue y pelee por ese lazo tan especial y necesario en todo ser humano.

No hemos sido educados para el matrimonio. Nadie nos dice cómo ser pareja, padres o hijos, pero eso ya es ciencia. Si no crecemos, aprendemos y cuestionamos todo lo que nos dijeron nuestros abuelos, empecemos a buscar un abogado. El próximo paso es un divorcio.

# Servir y Ayudar: La vocación de una heroína sin capa

Por Marcela Pinzón

En tiempos de individualismo, las labores sociales de personas extraordinarias que se la juegan toda por ayudar a los demás son dignas de resaltar y aplaudir. Justamente, el hecho de servir a la comunidad sin esperar nada a cambio es una de las acciones que cumple Yamilette Seda, una puertorriqueña alegre y bondadosa que desea ser una inspiración para los niños que tienen discapacidades.

Ese ánimo de cambiar el mundo y hacerlo un poco más justo, la llevó a crear, en medio de la pandemia, la Fundación Dulces Sonrisas, una institución sin ánimo de lucro en la que los niños y jóvenes que sufren de enfermedades como cáncer, síndrome de down y diversidad funcional, puedan divertirse mientras aprenden de cocina.

Yamilette Seda, chef y empresaria de profesión, conversó con Tu Revista Mujer para contarnos sus experiencias y abrir su corazón sobre la manera en la que quiere ser la mejor amiga y mentora de los niños.



## ¿Qué tipo de enfermedades tienen los niños de la fundación?

Cáncer de varios tipos, síndrome de down, diversidad funcional, enfermedades crónicas y autismo. Hasta el momento hemos impactado las vidas de unos 200 o 300 niños y sus familias.

## ¿Cuál es la finalidad con cada uno de los niños?

A los niños con estas condiciones, lamentablemente, los invisibilizan y no les permiten desarrollar sus condiciones. La gran finalidad de mi fundación es otorgarles una vida independiente, darles presencia, que no sean invisibles sino visibles frente a la sociedad haciendo recetas fáciles y que sientan que ellos sí pueden, tal vez con un poquito de dificultad, pero sintiendo la sensación de desarrollar lo que les gusta y hacer cosas que nunca habían probado, siendo cocineros por un rato.

## ¿Cómo se financia la fundación?

Se sostiene a través de auspiciadores, aunque no ha sido posible tener algunos que lo hagan de manera constante. Muchas veces me frustró y lloro, pero digo 'voy a salir y lo voy a hacer'. Ahora, inventé lo que es el plan 'Apadrina un taller', para que la persona que quiera donar 5, 10 o 15 dólares, me ayuden a costear el costo del taller, porque yo doy mi talento gratis.

También creamos las recetas favoritas de nuestros niños, con la foto del autor y el procedimiento, para que las personas lo puedan hacer en casa y vale solo 1 dólar.

## ¿Cómo hacer para romper los estereotipos con las personas discapacitadas, así como lo hizo el chef Chris sin Límites?

Chris sin límites, es uno de los jóvenes con una de las historias más motivadora en el mundo, pues consiguió hacerse chef teniendo síndrome de down. Lo seguí en redes sociales y lo contacté para mostrarle mi fundación y desde ese momento, se convirtió en un ángel. En la actualidad nos apoya e impulsa dando un mensaje de motivación y superación para los niños.

## ¿Cuál es su mayor sueño hoy?

Tener un lugar para que la fundación crezca. Me veo en un sitio donde pueda impactar vidas, con un área culinaria, un espacio para que la experiencia del proyecto la puedan vivir también personas adultas, a través de la comida. Que aprendamos a ser más empáticos. Parece mucho, pero si hay muchos corazones como el mío, podemos seguir sirviendo y ayudando a la sociedad y a los niños.



## ¿Por qué nace la fundación Dulces Sonrisas?

Siempre he tenido un corazón de servicio, Dios lo puso en mí. Hace años tuve la oportunidad de conocer una payasita en el Hospital Pediátrico Oncológico de Puerto Rico, voy de invitada a ese centro y me puse un traje de payasa que tenía; los niños quedaron fascinados conmigo y yo fui feliz llevándoles la motivación de que todo puede ser mejor.

En la pandemia empecé a hacer videos de gastronomía, luego empecé a visitarlos en sus casas, con todas las medidas de bioseguridad, para después llevarlos a la iglesia a la que asisto y realizar la terapia de cocinar juntos, comer y que supieran lo que se siente ser chef.

Pero realmente el proyecto nació cuando un niño que amo mucho, quien desde los 9 años fue diagnosticado con cáncer y falleció el año pasado, hizo que le prometiera algo: "Aunque yo no esté, prométeme que vas a seguir ayudando y alegrando a otros niños, así como hiciste conmigo".

A full-page photograph of Daniel Arenas, a man with grey hair and a beard, wearing a dark blue suit and a white shirt. He is standing in a modern, brightly lit interior with a geometric wall pattern and a red armchair. He has his arms outstretched in a gesture of openness.

# Daniel Arenas

## La adrenalina de transmitir en vivo

Por Marcela Pinzón

Este talentoso y versátil actor colombiano, se ha convertido en una de las figuras más prominentes de la industria del entretenimiento latinoamericano. Su encanto, carisma y destacadas habilidades actorales lo han llevado a asumir una amplia gama de roles en diversas telenovelas, pasando fácilmente del drama a la comedia.

Se dio a conocer por participar en el reality show "Protagonistas de novela" en 2002 y llegar a ser finalista con apenas 23 años. Fue entonces cuando se le abrieron las puertas en la pantalla chica de su país. A pesar de su popularidad, Arenas viajó a México donde logró abrirse paso entre los artistas locales, llegando a protagonizar algunas de las novelas más vistas del prime time en la televisión como 'Mi marido tiene familia', 'Teresa', 'Amorcito corazón', 'Corazón indomable', 'La gata' y 'Despertar contigo'.

Su estilo fresco y natural lo llevaron a la conducción del programa mañanero de Telemundo "Hoy Día", que se transmite de lunes a viernes y que durante cuatro horas en vivo ofrece, además de las últimas noticias, temas positivos, inspiradores y divertidos.

► **Hace más de 20 años te diste a conocer en un reality show de tu país. Hoy cuando miras hacia atrás, ¿Pensaste que ibas a llegar tan lejos?**

◀ En ese entonces, yo tenía muchos planes y metas por cumplir. Claro, quería aprender, viajar y crecer. En mi carrera como actor protagonizar grandes proyectos, darme a conocer internacionalmente. Hoy en día te puedo decir que muchos de esos sueños se cumplieron, pero aún no he llegado donde quiero, uno va transformando su manera de pensar y el escenario ha cambiado enormemente. Ahora mis aspiraciones son mucho más personales, le pido a Dios que el trabajo nunca me falte porque me encanta, pero también le pido espacios para tener más tiempo de calidad con la gente que quiero, aprender nuevas cosas, hacer ejercicio, invertir en mí, en mi parte espiritual.

► **A lo largo de tu carrera, has sido un hombre multifacético. Entre la presentación y la actuación ¿Qué es lo que más te apasiona?**

◀ La improvisación, el hecho de estar al aire, estar montado en una tarima en vivo, que de repente el libreto cambie porque algo sucedió y hay que darle enfoque a la noticia, me gusta ese "rush", esa adrenalina. En el tema de la actuación lo que más me gusta es el proceso creativo, el darle vida al personaje a través de los gestos, la manera de hablar, moverme y reaccionar. La actuación significa ponerse en la piel de alguien más que no es uno y es una terapia, un desprenderse de uno mismo y vivir la vida de otra persona.

► **¿Cuál es esa línea delgada entre la vida personal y la profesional? ¿Cómo la manejas?**

◀ Esta pregunta es muy vigente e importante para mí, pues siempre le he dado un gran valor a esta delgada línea de la que hablas, la cual se ha ido borrando. Con tanta exposición la gente ya no distingue entre lo privado y lo público, no solo hablo de mí como personaje público, hablo de la sociedad en general, creo que las redes vinieron a revolucionar la raza humana porque se perdió el sentido y el significado de la intimidad, de lo que le pertenece a uno y a nadie más. Hace un tiempo me abrí al público hablando sobre mi relación, ahora me voy por la línea de seguir manteniéndola privada. Las relaciones de pareja son de dos y creo que es más sano mantenerlo de esa forma. Considero que cuando uno lo cuenta todo, lo exhibe todo, se pierde bastante el valor y lo que representa la intimidad.

► **¿Cómo fue tu proceso para llegar a Hoy Día?**

◀ No tan corto como cualquiera lo pensaría. Vengo teniendo conversaciones con Telemundo desde hace muchos años. Siempre fue una empresa pendiente de mi carrera, me ha tenido en cuenta en

proyectos importantísimos actorales que no se dieron porque no era el momento. A finales del año pasado obtuve el papel protagónico de una de sus novelas, pero al poco tiempo me llamaron para asistir como presentador invitado de "Hoy Día", nunca me imaginé que era para quedarme como conductor oficial del programa. Por su puesto, tuve que rechazar el personaje protagónico de la novela. Me parece espectacular, no me arrepiento para nada el haber dejado los otros proyectos, lo disfruto y para mí es una experiencia nueva todos los días.



► **¿Cómo es trabajar entre mujeres?**

◀ Es una bendición. Trabajar con Penélope, Andrea, Chiqui y en su momento con Ada es un goce. Soy el hombre de la casa, el compañero que las cuida, las acompaña y las protege. Así me proyecté con este rol, exaltar a las mujeres, darles su lugar y que brillen más que nadie.

► **¿Qué es lo que más disfrutas? ¿Qué es lo que menos?**

◀ La adrenalina de estar en vivo me encanta. Tal vez lo que menos disfruto es tener un horario fijo todo el año, me ha costado acoplarme a eso. Antes eran proyectos actorales y después tenía un tiempo para mí, es algo más mental, pero es el tema de pensar que no tengo mucho manejo del tiempo.

► **¿Qué significa la mujer para ti?**

◀ ¿Qué haríamos sin ellas? Sin su amor, inteligencia, sexto, séptimo y octavo sentido. Valoro a las mujeres que están en mi vida, a todo lo que me aportan y a todo lo que me cuestionan. Ustedes mujeres son muy analíticas y observadoras y también muy constructivas, se dan cuenta de las cosas que a veces hace uno mal como hombre. Para mí la mujer que me dio la vida y también con la que voy a dar vida siempre serán lo más importante.

► **Eres muy vanidoso y estás regio ¿Cómo te cuidas?**

◀ Risas...No soy tan vanidoso como pareciera. A duras penas me pongo una crema humectante. Soy muy relajado a la hora de comer, me cuido en el sentido de alimentarme de una manera saludable. El ejercicio me encanta, pero tampoco soy tan dedicado como otras personas. Me cuido por temas de salud y para tener calidad de vida, veo mi cuerpo como mi templo y como un estuche que tenemos que cuidar. ¡Gracias por lo de regio!

► **¿Qué te falta por hacer?**

◀ ¡Me falta mucho! Tengo 44 años y todavía estoy en un momento de vivencias como si tuviera 24. Me faltan muchas cosas, como tener mi propia familia, ser papá, empezar a construir mi propio hogar. Mi vida ha girado desde la parte profesional, pero creo que ya está llegando el momento de dedicarme a estos proyectos.



# NO hay nada como mi comunidad

Por eso **AARP** tiene actividades y experiencias divertidas y educativas “cerca de ti.”

Los estudios han demostrado durante mucho tiempo que las relaciones humanas cálidas son esenciales para la salud y la longevidad. El aislamiento social y la soledad pueden tener efectos profundos en el bienestar físico y mental de las personas. Y los adultos mayores son cada vez más susceptibles, particularmente a medida que continúan navegando y redefiniendo su nivel de comodidad social en este mundo pospandémico. Ayudar a las personas mayores de 50 años a hacer conexiones ha sido parte de la misión social de AARP desde el principio. Ahora, mientras la nación sale de más de 3 años de la pandemia de COVID, el 2 de mayo, el cirujano general de EE. UU. declaró la soledad generalizada como la última epidemia de salud pública y pidió a los lugares de trabajo, las escuelas, las empresas de tecnología, las organizaciones comunitarias, los padres y otras personas que hagan cambios que impulsen la conectividad del país. AARP está ayudando a enfrentar ese desafío con una presencia local en comunidades de todo el país.

Este verano, los eventos presenciales de AARP están de regreso a lo grande al brindar más de 1,000 eventos presenciales gratuitos y oportunidades de voluntariado en comunidades locales, además de brindar experiencias virtuales donde las personas mayores de 50 años pueden hacer conexiones, aprender algo nuevo, divertirse y descubrir nuevos intereses.

Establezca conexiones significativas para usted y su comunidad con AARP. AARP ofrece eventos y experiencias enriquecedoras cerca de casa y desde tu casa que te ayudan a hacer conexiones y servir a los demás. Si bien nuestras situaciones son diferentes, nuestra necesidad de conexión es universal. Ahora más que nunca, sabemos que conectarse con familiares y amigos es vital para envejecer bien y vivir una vida más larga y feliz. Las investigaciones han demostrado que las conexiones sociales promueven la buena salud, combaten la soledad y ofrecen una mayor resiliencia para sobrellevar tiempos difíciles.





# +50 la edad perfecta para gozar:

## ¿A qué lugares vale la pena viajar?

Por Marcela Pinzón

Uno de los mayores placeres de la vida es empacar una maleta, tomar un avión y perderse en un destino soñado que permita vivir experiencias únicas y que marquen la existencia.

Nunca es tarde para emprender una aventura junto con amigos, la pareja o en familia y que se convierta en una historia digna de contar. Eso sí, se deben aprender a escoger los países adecuados, pues llegar a aquellas etapas de la vida en las que el confort, la tranquilidad y los planes para todos los gustos son lo único que pedimos para pasar unas vacaciones que verdaderamente valgan la pena.

Aprovechando que es temporada de sol y descanso, le vamos a recomendar algunos destinos turísticos imperdibles que son perfectos para visitar y descubrir a su propio ritmo, sin afanes y en los que realmente va a gozar de lo lindo.

¡Es el momento para que se antoje, arme un plan y empiece a empacar sus maletas!

### Para viajar con amigas: Grecia

Uno de los lugares más interesantes para descubrir en el mundo son las ciudades e islas griegas. Un viaje de amigas se puede convertir en una experiencia de lujo en lugares maravillosos como Mykonos, en los que encontrará sol, paisajes paradisíacos y mucha diversión.



#### • ¿Cuánto vale en promedio un ticket de avión?

En temporada alta (verano) podría costar entre 1.600 y 2.400 dólares, ida y regreso, dependiendo de la aerolínea, flexibilidad de las fechas del viaje, acomodación, entre otros criterios.

#### • ¿Cuánto cuesta una noche de hotel?

Todo dependerá de su bolsillo y el detalle de instalaciones con las que desea encontrarse, pero podría encontrar una habitación con vistas al mar desde los 400 dólares y hasta los 3.100, si se habla de suites con spa, terraza privada y otras comodidades.

#### • ¿Qué lugares conocer?

Grecia es un país con una variada oferta para todos los gustos. Sin embargo, la zona de Mykonos es una de las preferidas por las viajeras, pues se pueden conocer lugares como la pequeña Venecia, Matoyianni Street, Platis Gialos Beach y la Mykonos Vioma Organic Far, uno de los viñedos más reconocidos del mundo y en el que podrá disfrutar de unas cuantas copas para brindar por la vida, mientras disfruta de una maravillosa vista del Mar Egeo.

### Para viajar en pareja: Portugal

De los viajes para mujeres de 50 años, uno de los destinos más visitados en todo el mundo es la hermosa ciudad de Oporto. La gran ventaja que ofrece es que es ideal para relajarse unos días y dejarse encantar



con su exquisita gastronomía y arquitectura. Es una ciudad romántica y vibrante que esconde secretos para los enamorados y que puede ser el mejor escenario para unas vacaciones inolvidables.

#### • ¿Cuánto vale en promedio un ticket de avión?

Hacia época de verano se podrían conseguir pasajes que ascenderían a un rango entre los 1.200 y 1.900 dólares, vuelo redondo, aunque esos valores podrían subir o bajar dependiendo de la compañía aérea o si hace escalas.

#### • ¿Cuánto cuesta una noche de hotel?

Los hospedajes en esta ciudad suelen ser algo costosos, por lo que es normal encontrar opciones ubicadas en un rango entre los 200 y 900 dólares, en hoteles de 3 a 5 estrellas, dispuestos en zonas céntricas que favorecen la movilidad por la ciudad a cualquier hora del día.

#### • ¿Qué lugares conocer?

Entre los sitios turísticos más sobresalientes de Oporto se encuentran la Capela das Almas, el Puente D. Luis I, la Zona Ribeirinha, la Librería Lello e Irmão, la Catedral de la Sé, el Palacio de la Bolsa, la estación de San Bento, así como la visita al Valle del Duero, uno de los viñedos más famosos del mundo, entre otras atracciones más.

### Para viajar en familia: Tailandia

El sudeste asiático tiene muchos lugares para descubrir y que ofrecen opciones para el disfrute desde los más pequeños hasta los más grandes. Es una tierra exótica con muchas playas paradisíacas hacia el lado del golfo y el mar de Andamán, lo que hace que los visitantes tengan mayor contacto con la naturaleza en las cercanías de la capital, Bangkok.



#### • ¿Cuánto vale en promedio un ticket de avión?

Comprando pasajes con unos 3 o 4 meses de anterioridad, en temporada alta, se podrían conseguir por un valor cercano a los 1.745 y 2.709 dólares, sin escalas y con aerolíneas de costos normales y con varios horarios de salida.

#### • ¿Cuánto cuesta una noche de hotel?

No hay dudas de que Bangkok es una de las ciudades más económicas del planeta, si es que se tiene en cuenta la calidad de los cuartos. Las opciones van entre los 120 y 500 dólares, en acomodaciones con 2 camas grandes y aptas para hospedar hasta a cuatro personas.

#### • ¿Qué lugares conocer?

La metrópolis es reconocida como un epicentro del budismo, por ese motivo, se pueden visitar templos como el de Wat Pho y el de Buda Esmeralda. También, los más pequeños de la familia podrán disfrutar del Parque Lumpini y el Safari World, espacio natural en el que, de manera responsable y cautelosa, se pueden amamantar bebés de tigre y ver varias especies animales.

# Relájate, Descansa y Disfruta...



**BUTLER  
INSURANCE  
SERVICES**  
**2031 SAXON BLVD.  
UNIT 102  
DELTONA, FL 32725**

Butler Insurance Services...  
Ofreciendo más y mejores servicios.

- Medicare & ACA Insurance
  - Medicare Supplement
  - Medicare Advantage
- Planes Visión y Dental
- Seguros de Vida
- Medicaid

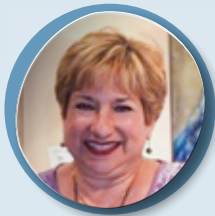
**Llámenos HOY para una  
cotización GRATIS  
y comparación de Planes**

## **386-202-6898**

**¡Realmente nos preocupamos por sus necesidades!**



# Como elegir el tamaño y estilo adecuado de candelabro



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

**L**os candelabros o luminarias de techo, siempre han capturado la atención por su atractiva y brillante presencia. Estos agregan elegancia, encanto y drama a cualquier espacio. Según Bryan Sebring, fundador de Sebring Design Build, "la iluminación interior es un aspecto central del diseño de residencias. Puede manipular la atmósfera, simplemente por como coloca la iluminación y el tipo de accesorios que utiliza."

debe elegir una lámpara de araña redonda con una gran cantidad de bombillas o pensar en sistemas de iluminación adicionales. Pero, ¿cómo sabes cuál es la lámpara de araña adecuada para ti y tu espacio?, ¿Es demasiado grande o muy pequeña? ¿O es del estilo equivocado?

## EL TAMAÑO IDEAL

Una buena regla general es asegurarse de que su candelabro tenga entre la mitad y las tres cuartas partes del ancho de su mesa. Para colgar la altura correcta, coloque la parte inferior de la lámpara de araña a unas 30-32 pulgadas por encima de la mesa, ajustándola para que funcione con el tamaño de la mesa y la escala general de su espacio.

El diseño también debe tener al menos a 48 pulgadas de distancia de las paredes de la habitación. La lámpara de araña debe "flotar" con suficiente respiración a su alrededor para lucir la pieza. Para una entrada, la mayoría de los profesionales afirman que la lámpara de araña no debe colgar menos de 80 pulgadas.

## LOS MAS TRENDY

Los candelabros negros están ahora en la cima de la popularidad. Además, este color es relevante para cualquier diseño de habitación. Va bien con un diseño interior brillante y más sobrio.

Cuanto más grande, mejor. Los diseñadores sugieren abandonar la idea de que solo debe haber una lámpara de araña en una habitación. Por lo tanto, si los parámetros de la habitación lo permiten, intenta instalar dos o más. No solo se convertirán en un acento brillante en la habitación, sino que ayudarán a zonificar el espacio.

## GUÍA PARA ELEGIR EL CORRECTO

Para diferentes habitaciones de la casa hay requisitos diferentes en términos de iluminación. Por ejemplo, en la cocina o en la sala es necesario proporcionar la luz más brillante. Mientras que el candelabro en el dormitorio debe dar una iluminación más suave y tenue.

Al elegir una lámpara de araña para la sala de estar o el dormitorio, también es importante evaluar el tamaño de la habitación. En habitaciones pequeñas puedes hacerlo con una luminaria central. Para espacios grandes,



## PARA DORMITORIOS

Mide el largo y el ancho de tu habitación y suma esos dos números. El resultado convertido a pulgadas es igual al diámetro de un candelabro de tamaño apropiado. Por ejemplo, si su habitación tiene doce pies de ancho y trece pies de largo, el candelabro perfecto tendrá aproximadamente veinticinco pulgadas de diámetro.

## PARA LUGARES INESPERADOS

Aunque los candelabros se ven muy bien en los lugares clásicos como el comedor, entrada y dormitorios, dan un toque de creatividad cuando se cuelgan en un espacio no tradicional. ¿Podría el vestidor tener un toque de estilo y lujo? Quizás la cocina, una terraza, el baño la recámara de los niños requiere algo de iluminación adicional, y una lámpara de araña podría ser la solución. Dale personalidad a cada espacio con estos accesorios llenos de glamour y versatilidad.

## Alejandro Santamaría pone a disposición de sus seguidores su 'vestido azul'

El cantante colombiano, saca su estilo más rockero en este electrificante tema que está lleno de solos vibrantes de guitarra y que se convierte en una experiencia musical diferente que lo lleva a mostrar a sus fans una faceta diferente.

La canción, que fue grabada en la ciudad de Medellín, es una mezcla de sonidos frescos y arriesgados, que pretenden interpretar la atracción irresistible hacia una mujer con la que quisiera pasar toda la noche, disfrutando de su compañía bajo una atmósfera íntima y tranquila. Santamaría prepara algunos conciertos en varios países, en los que aprovechará para cantar sus mayores éxitos y su último lanzamiento, para sus millones de seguidores.



## Jeremy G busca 'Pasajero' con su nuevo estreno

El talentoso artista urbano Jeremy G presenta su sencillo titulado 'Pasajero', un tema en el que aborda asuntos universales que muchas personas experimentan a lo largo de su vida, como la inevitable sensación de soledad, a pesar de estar en una relación amorosa.

El cantante puertorriqueño, pero criado en Estados Unidos, relata su visión de cómo es sentirse solo, mientras se disfruta de una relación pasajera que no permite enamorarse de verdad. La canción captura la complejidad emocional de esa situación y se enmarca bajo una propuesta musical fresca y envolvente para el público.

Los seguidores de Jeremy G ya pueden disfrutar de esta nueva producción en todas las plataformas digitales y ver el video de su canción 'Pasajero', mediante su canal oficial de YouTube.

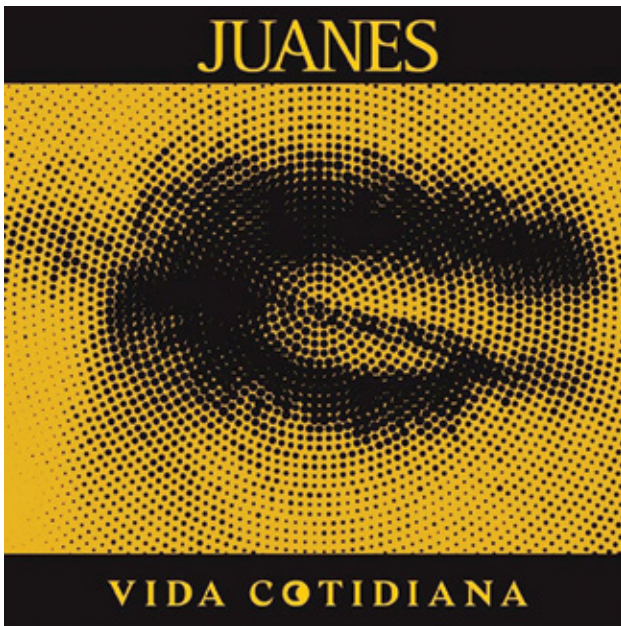
## Naara Pérez enamora a sus seguidores con 'Cerca estás'

La revelación de la música puertorriqueña sorprende con un sencillo cargado de emotividad. 'Cerca Estás' es una canción alegre y con increíbles matices musicales, en la que la artista refleja su unión con Dios y la manera en la que ella siente que él la cuida y protege.

El rodaje del video se hizo en la ciudad de Aguadilla, Puerto Rico, donde participaron algunos de los niños y jóvenes de la iglesia Rey de Reyes a la cual pertenece Naara. Las escenas también muestran momentos alegres y personales donde disfrutaron la fidelidad de Dios en sus vidas.

La canción 'Cerca Estás' ya se encuentra disponible en el canal YouTube de Naara Pérez y a través de todas las plataformas digitales.





## JUANES estrena su nuevo álbum 'VIDA COTIDIANA'

El cantante colombiano, estrena un trabajo discográfico después de 4 años de ausencia en los estudios de grabación. Con esta nueva producción, Juanes pretende explorar una faceta íntima para reflexionar sobre su visión de la vida, el amor, la familia y las preocupaciones sociales.

'Vida cotidiana' contiene un single titulado 'Veneno', que se convirtió en el cuarto lanzamiento de este trabajo. La conmovedora y enérgica canción cuenta con un video dirigido por María Camila Calle y que marca el debut actuarial de Dante, hijo de Juanes, como protagonista de la historia.

Los fanáticos del artista colombiano ya pueden disfrutar de este disco en todas las plataformas digitales y apreciar el video de 'Veneno', a través de YouTube.

## Alejandro Fernández presenta a sus fans la canción 'No es que me quiera ir'

El famoso 'Potrillo' estrena una canción enmarcada en el género de la balada-ranchera, escrita por Eden Muñoz, y que cuenta la historia de un hombre al que le rompieron su corazón, pero se encuentra en el proceso de aprender a dejar ir a ese amor no correspondido.

Este estreno le servirá al artista para reencontrarse con su público en los Estados Unidos, ya que adelantará su gira denominada Amor y Patria, en un tour de 22 fechas que comenzará en Sacramento el 8 de septiembre, para después visitar ciudades como Los Ángeles, Miami, Nueva York, Chicago y Oklahoma.

Los fanáticos de Alejandro Fernández ya pueden disfrutar de este nuevo sencillo en todas las plataformas digitales y estar atentos a la venta de los boletos para sus conciertos en suelo norteamericano.



## TEGO CALDERÓN

### Pone a gozar al mundo con 'La receta'

El reconocido artista del género urbano vuelve al ruedo con una canción que cuenta la historia de una mujer, que se convierte en la receta que le recomendó el doctor para vivir y de cómo está tan involucrado con ella y solo se dedica a amarla sin voltear a ver a otras mujeres.

Con este nuevo lanzamiento, el artista boricua continúa destacándose como uno de los más versátiles de la música latina. La letra que acompaña al ritmo de 'La receta' es bastante profunda y emotiva, lo que resalta su estilo único e inconfundible, que seguro posicionará a esta pegajosa canción como un éxito entre sus seguidores. Los fans del reguetonero ya pueden apreciar el video musical en la plataforma de YouTube, y escucharla en plataformas musicales como Spotify.

# LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y LA CIBERSEGURIDAD:

## El Futuro en la Protección de Datos



Dra. Aury M. Curbelo

(CEO, Digitech Cybersecurity)  
Araldo Robles (CEO, AI- Network Security Solutions)  
904-201-9996, 787-975-9034  
405-916-6007

Imagine un mundo en el que las empresas y los individuos pueden navegar por la web sin temor a ser víctimas de ciberataques. No más estafas de phishing, ransomware o robo de identidad. Este sueño puede convertirse en realidad gracias a la evolución de la inteligencia artificial (IA) y la ciberseguridad. En este artículo, exploraremos cómo la IA está revolucionando el ámbito de la ciberseguridad y cómo puede proteger nuestra vida digital.

La inteligencia artificial es una tecnología que permite a las máquinas aprender y adaptarse por sí mismas. Estas habilidades les permiten realizar tareas y tomar decisiones

de manera más eficiente que los humanos. La IA está siendo aplicada a una amplia gama de industrias, desde la medicina hasta la fabricación. Pero ¿qué pasa cuando fusionamos la IA con la ciberseguridad? La respuesta es una nueva era de protección en línea. La IA puede detectar y prevenir amenazas de seguridad de manera más rápida y precisa que nunca, lo que significa que nuestros datos y sistemas están más seguros. Pero no todo es color de rosa. La IA también puede ser utilizada por los ciberdelincuentes para llevar a cabo ataques más sofisticados. A continuación, analizaremos cómo la IA está cambiando el panorama de la ciberseguridad y qué podemos esperar en el futuro.

### Prevención y Detección de Amenazas

Uno de los principales beneficios de la IA en la ciberseguridad es su capacidad para detectar y prevenir amenazas de manera rápida y eficiente. Los sistemas de IA pueden analizar grandes cantidades de datos en poco tiempo, identificando patrones y comportamientos anómalos que podrían indicar un ciberataque. Además, la IA puede aprender de estos datos y adaptarse a medida que las amenazas evolucionan, ofreciendo una protección más sólida y duradera.

Esto es especialmente útil en la lucha contra el phishing, una táctica común utilizada por los ciberdelincuentes para obtener acceso a información confidencial. La IA puede identificar correos electrónicos sospechosos, incluso si no se ajustan a los patrones típicos de phishing, y bloquearlos antes de que lleguen a su destinatario. Esto reduce significativamente el riesgo de que los empleados caigan en estas estafas y comprometan la seguridad de la empresa.

Otro ejemplo es el uso de la IA para detectar y prevenir el Ransomware, un tipo de malware que cifra los archivos de la víctima y exige un rescate para desbloquearlos. La IA puede analizar el comportamiento de los archivos y programas en tiempo real, identificando rápidamente el Ransomware antes de que tenga la oportunidad de causar daño. Esto permite a las empresas y a los individuos proteger sus datos y recuperarse rápidamente de un ataque.



### La IA en manos de los ciberdelincuentes

Por desgracia, la IA no solo está siendo utilizada por aquellos que buscan protegerse de los ciberataques. Los ciberdelincuentes también están adoptando esta tecnología para llevar a cabo ataques más sofisticados y difíciles de detectar. Esto significa que los defensores de la ciberseguridad deben estar constantemente actualizando y mejorando sus sistemas de IA para mantenerse por delante de los atacantes.

Un ejemplo de cómo los ciberdelincuentes están utilizando la IA es en la creación de Deepfakes, imágenes o videos manipulados digitalmente que parecen increíblemente realistas. Estos Deepfakes pueden ser utilizados para engañar a individuos o empresas, haciéndoles creer que están viendo o escuchando algo auténtico cuando en realidad es falso. La IA también puede ser utilizada para automatizar ataques, permitiendo a los atacantes comprometer un mayor número de sistemas en menos tiempo.

Además, la IA puede usarse para mejorar la eficacia de los ataques de fuerza bruta, en los que los ciberdelincuentes intentan adivinar contraseñas mediante la introducción de múltiples combinaciones hasta que aciertan. La IA puede analizar datos previos de violaciones de seguridad y aprender de ellos, lo que le permite generar contraseñas más probables de ser correctas, reduciendo el tiempo necesario para llevar a cabo un ataque exitoso.

### El futuro de la IA y la ciberseguridad

La inteligencia artificial está cambiando rápidamente el panorama de la ciberseguridad, y su impacto solo continuará creciendo en el futuro. A medida que la IA se vuelva más avanzada, podremos detectar y prevenir amenazas de seguridad con mayor precisión y rapidez. Esto nos permitirá proteger mejor nuestros datos y mantenernos a salvo en línea.

Por otro lado, también debemos ser conscientes de que los ciberdelincuentes seguirán adoptando la IA y desarrollando ataques más sofisticados. Esto significa que la lucha contra la ciberseguridad será una carrera constante para mantenerse por delante de las amenazas emergentes. La colaboración entre gobiernos, empresas e individuos será crucial para garantizar que la IA se utilice de manera responsable y eficaz en la protección de nuestra vida digital.

En última instancia, la IA tiene el potencial de transformar la ciberseguridad y ofrecer una protección sin precedentes en línea. Pero también plantea nuevos desafíos y riesgos. Al trabajar juntos y adoptar esta tecnología de manera responsable, podemos aprovechar el poder de la IA para crear un futuro más seguro y protegido en línea.

Si deseas una consulta sobre cómo proteger los datos de tu negocio, no dudes en comunicarte con nosotros al [info@digitech.net](mailto:info@digitech.net)



Dra. Aury M. Curbelo  
CEO  
Digitech.net  
info@digitech.net



**DIGITECH**  
CYBER • SECURITY • CONSULTANTS



**AI - NETWORK  
SECURITY SOLUTIONS**



Arnaldo J. Robles  
CEO  
ai-nss.com

## Digitech y AI Network Security Solution unen fuerzas para ofrecer servicios manejados de ciberseguridad en Florida

**E**n un emocionante movimiento que promete fortalecer aún más la seguridad cibernética en la región de Orlando, las compañías líderes en ciberseguridad, Digitech y AI Network Security Solution, han anunciado una alianza estratégica. Esta colaboración estratégica busca ofrecer servicios de vanguardia y soluciones integrales para proteger a las empresas y organizaciones de los crecientes riesgos cibernéticos en la zona.

Digitech, con su amplia experiencia y reconocimiento en el campo de la ciberseguridad, se ha asociado con AI Network Security Solution, una compañía innovadora y líder en soluciones tecnológicas. Juntas, estas dos empresas combinan su experiencia, conocimientos y recursos para proporcionar a las organizaciones de Orlando una defensa robusta contra las amenazas digitales en constante evolución.

La alianza entre Digitech y AI Network Security Solution ofrece una amplia gama de servicios especializados en ciberseguridad, incluyendo evaluaciones de riesgos, pruebas de penetración, análisis de vulnerabilidades, gestión de incidentes y servicios de respuesta ante incidentes. Con profesionales altamente capacitados y certificados en seguridad cibernética,

estas compañías están comprometidas en brindar soluciones personalizadas y adaptadas a las necesidades específicas de cada cliente.

La región de Orlando ha experimentado un crecimiento significativo en los sectores tecnológico y empresarial, lo que ha llevado a un aumento en los riesgos cibernéticos. La alianza entre Digitech y AI Network Security Solution llega en un momento crucial, ya que las organizaciones necesitan soluciones efectivas para protegerse contra las amenazas en constante evolución.

La colaboración también promoverá la conciencia y la educación sobre la importancia de la ciberseguridad en la región. Se ofrecerán programas de capacitación y talleres para ayudar a las empresas a fortalecer sus prácticas de seguridad y estar preparadas para enfrentar los desafíos actuales y futuros.

En resumen, la alianza entre Digitech y AI Network Security Solution para ofrecer servicios de ciberseguridad en Orlando es una noticia emocionante para las empresas y organizaciones de la región. Esta colaboración estratégica fortalecerá la protección contra las amenazas cibernéticas y ayudará a las empresas a mantenerse a la vanguardia en un entorno digital cada vez más desafiante.

### SERVICIOS:

- ★ CISO Virtual (vCISO)
- ★ Servicio de Evaluación de la Preparación Frente al Ransomware
- ★ Servicios de Gestión y Evaluación de Riesgos Cibernéticos
- ★ Servicio de Gestión de Riesgos de Terceros
- ★ Desarrollo de Planes de Respuesta a Incidentes de Seguridad (IRP)
- ★ Ejercicio de Mesa (Tabletop)
- ★ Programa de Capacitación sobre Ciberseguridad y pruebas de Phishing
- ★ Revisión y Desarrollo de Políticas, Procedimientos y Planes
- ★ Gestión Manejada de Vulnerabilidades
- ★ Servicios de Pruebas de Penetración /Intrusión de Red (Pentest)
- ★ Servicios de Evaluación para el Seguro de Ciberseguridad (Cyber Insurance)

**DIGITECH**

**(787) 975-9034 | (405) 916-6007**

**AI NETWORK SECURITY SOLUTION**

**(904) 201-9996 | (787) 479-8001**

# Crear un ambiente laboral agradable ayuda a prevenir el “burnout”



Por María Méndez

Presidenta y fundadora de Vacation is a Human Right (VIAHR). Dominicana residente en Nueva York. Ha trabajado con figuras y eventos internacionales como Beyonce, Frank Ocean, Joe Thomas, The Mavericks, Raul Di Blasio, Benicio del Toro y la SuperBowl. <https://viahr.org/congreso/>

**i** Cómo pueden mejorar sus habilidades los gerentes o líderes de equipo para crear un ambiente laboral agradable y libre de estrés?

Es importante establecer estrategias para generar expectativas claras, empoderar a los trabajadores, reconocer su trabajo y fomentar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal:

- **Establecer expectativas y metas claras:** La comunicación clara es fundamental para reducir el estrés en el lugar de trabajo. El líder debe asegurarse de que todos comprendan su papel en la ejecución de estos objetivos.
- **Fomentar la comunicación abierta:** Animar a los trabajadores a compartir sus preocupaciones, sugerencias y comentarios. Crear una cultura de comunicación abierta en la que se sientan cómodos para expresarse sin miedo a recibir resistencia o una mala respuesta.
- **Empoderar a los trabajadores:** Brindar las herramientas, recursos y autoridad que necesitan para desempeñar su trabajo de manera efectiva. Animarlos a asumir la responsabilidad y darles autonomía para tomar decisiones dentro de su ámbito laboral.
- **Reconocer y recompensar a los trabajadores:** Los comentarios positivos pueden aumentar la moral y reducir los niveles de estrés significativamente.
- **Ofrecer apoyo:** Brindar apoyo a quienes puedan estar lidiando con una carga de trabajo muy grande o problemas personales. Crear un ambiente en el que los trabajadores se sientan cómodos solicitando asistencia y ayuda cuando lo necesiten.
- **Liderar con el ejemplo:** Como gerente, es importante demostrar el comportamiento que se desea ver en los trabajadores. Esto se logra manteniendo una actitud positiva, demostrando buenas habilidades de comunicación y manejando el estrés de manera efectiva.
- **Fomentar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal:** Animarlos a mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal, promoviendo arreglos de trabajo flexibles, alentándolos a tomar descansos y vacaciones, y desalentando las horas extras.
- **Abordar los problemas de carga de trabajo:** El burnout puede ser causado por esto. Puede implicar la contratación de personal adicional, la delegación de tareas o la reorganización de las cargas de trabajo.

En general, como analizaremos en el Primer Congreso Iberoamericano contra el Burnout, en República Dominicana el próximo mes, la prevención del burnout requiere un enfoque multifacético que aborde las causas fundamentales del agotamiento y cree un entorno laboral de apoyo que valore el bienestar de los empleados.



# 3 Acciones para **POSICIONAR** a las empresas **SOBRE LA COMPETENCIA**



Por Adriana Gallardo

Adriana Gallardo es conferencista internacional, autora y líder del emporio Adriana's Insurance. Business y Life Coach, autora y productora. Creadora de "Chingona Circle", un grupo que empodera a la mujer. Doctora Honoris Causa por la Universidad Ejecutiva del Estado de México. Vive en California. IG @adrianagallardo1

**S**er la cabeza de una empresa conlleva una responsabilidad muy grande, pues estar a cargo del éxito también significa liderar el bienestar de los colaboradores. Por ese motivo, todo líder debe aprender a identificar los cambios organizativos que necesita implementar para crear una empresa sólida. La consultora estratégica global McKinsey comparte algunos:

**1 Incrementar la velocidad para reforzar la resiliencia:** Las empresas que tienen la capacidad de salir rápidamente de una serie de crisis, ganan ventaja sobre sus competidores.

Por ejemplo, cuando la industria de turismo se vio afectada por la pandemia de COVID-19, Airbnb tomó las riendas de la situación al adaptar su modelo de negocio, promoviendo estadías a largo plazo, experiencias virtuales, medidas de seguridad

mejoradas y políticas de cancelación flexibles, para garantizar la satisfacción y la confianza de sus clientes.

**2 Adoptar un modelo híbrido de trabajo:** Las empresas deben aprender a identificar las actividades que pueden ser efectivamente ejecutadas de forma remota, para implementar el mejor modelo híbrido, de acuerdo a sus necesidades, con el fin de combatir la elevada tasa de rotación.

Microsoft lo ha implementado de una gran manera al incorporar el modelo "FlexWork", que permite a los colaboradores elegir los días que trabajarán de manera remota; además, ha invertido en tecnología para facilitar la colaboración remota y ha brindado capacitaciones para que los equipos puedan adaptarse a esta manera de trabajo.

**3 Incorporar la IA:** esto permite impulsar las operaciones de las empresas y estructurar una mejor organización. De acuerdo con McKinsey, las empresas están implementando la IA para crear canales de talento sostenibles, mejorar las formas de trabajar y realizar cambios estructurales eficaces y efectivos basados en datos.

Amazon, por ejemplo, implementa algoritmos de aprendizaje automático para predecir el rendimiento, la rotación y las necesidades de captación. También implementa inteligencia artificial en sus centros logísticos para optimizar la gestión de inventario, planificación de rutas y eficiencia de la entrega.

**Los líderes de empresa debemos tener una mentalidad de crecimiento para crear estructuras que abracen el cambio, y construir empresas altamente rentables.** A su vez, debemos generar ambientes que promuevan la innovación y la experimentación y que brinden a nuestros colaboradores los mejores modelos de trabajo para mantenerlos motivados y comprometidos.

**"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

# 7 mandamientos para viajar de forma inteligente y práctica por el mundo

Por Marcela Pinzón

**E**l verano es el momento ideal para armar las maletas, elegir un destino y descubrir la magia que tiene para ofrecerle. No importa si se decide por una isla paradisíaca, una megaciudad o un pequeño pueblo, viajar siempre tendrá una logística importante que debe cumplir con tiempo para no pasar malos momentos en aeropuertos u hoteles.

Experimentados trotamundos han dado sus mejores recomendaciones para ir de vacaciones ligeros, con un rumbo fijo y lo mejor de todo, ¡ahorrando unos buenos dólares! Abróchese el cinturón y conozca algunas recomendaciones que le van a hacer mucho más amable su viaje a cualquier país del mundo:



**Elija un destino a su gusto y conveniencia económica:** Empiece por hacer una lista de dos o tres lugares que quiera conocer y a partir de ahí, realice un rastreo de precios de tiquetes, hoteles, alimentación, transportes y otros gastos. Elija el que más le guste, pero primero consulte con su bolsillo para saber si se ajusta a su presupuesto.



**Compre con anterioridad sus vuelos:** Algunos especialistas indican que los mejores días para encontrar gangas en la web de las aerolíneas son los martes y miércoles a la medianoche. Si intenta comprar entre un jueves al mediodía y un sábado hasta las 12 de la noche, se dará cuenta que los vuelos saldrán mucho más costosos.



**¿Hotel, hostel o Airbnb?:** la finalidad de su viaje le indicará qué opción es mejor para hospedarse. Un viaje familiar podría ser más económico si renta un apartamento, pues le da la opción de pagar un precio más bajo por día, a la vez que tendrá a su disposición varios cuartos y facilidades como cocinar en casa, para ahorrar dinero e invertirlo en otras cosas; eso sí, la recomendación es que busque un apartamento cercano a vías principales, estaciones de metro o cualquier otro transporte público para que su movilidad sea más fácil. Quedarse en un hotel también puede darle ciertas ventajas como, por ejemplo, tener el desayuno incluido y acceder a comodidades como piscinas, spa, restaurantes, transporte a sitios turísticos, entre otros, pero deberá tener en cuenta que a lo mejor sea la opción más costosa si su estancia va a ser larga o viaja con varias personas. El hostel es una gran opción porque baja los costos si viaja sola y le da la oportunidad de conocer turistas de todo el mundo, pero tenga en cuenta que en algunos de estos sitios de hospedaje tendría que compartir habitación y baño con varias personas más.



**Investigue sobre la cultura del país que va a visitar:** Es una regla de oro, puesto que conocer aspectos de la vida cotidiana le ayudarán a interpretar correctamente su cultura y a respetar sus costumbres. Aprenda en el idioma nativo a decir palabras claves



como hola, adiós, gracias y por favor. Estamos seguros de que los lugareños apreciarán su esfuerzo.



**Empacar bien es viajar inteligentemente:** No es para nada cómodo estar corriendo por un aeropuerto con una maleta gigante. Lo mejor es llevar un equipaje pequeño si es que solo estará en el destino por un fin de semana o periodos de más o menos 5 a 7 días. En caso contrario, recuerde llevar una maleta del tamaño permitido por las aerolíneas y por favor, asegúrese de no empacar más del peso permitido, pues la multa podría ser muy costosa.



**Cambiar dinero responsablemente:** Parece un tema menor, pero puede darle bastantes dolores de cabeza. Un buen consejo es que es no cambie su dinero en los aeropuertos, pues obviamente saldrá mucho más caro que hacerlo en un banco local o en una agencia oficial. Lo más conveniente es que lleve una parte en efectivo y otra con tarjetas de crédito, no sólo por practicidad sino por seguridad. Lo más inteligente cuando salga a conocer algún lugar es distribuirlo en varios bolsillos o cargar solo lo necesario para sus gustos.



**Prevenir es mejor que lamentar:** si ya invirtió una buena cantidad de tiempo y dinero en todo lo anterior, realmente no sobra tener prevención ante cualquier eventualidad durante su viaje. En la actualidad existen muchas pólizas que cubren todo tipo de accidentes, pérdidas de maletas, robo de documentos y desastres naturales, entre otros inconvenientes, y que no resultan para nada costosos.

# Cartagena de Indias:

## Cultura, sol y diversión en un solo lugar

Por Marcela Pinzón

Colombia ofrece muchos lugares paradisíacos que vale la pena descubrir. La "ciudad amurallada" es uno de esos rincones del realismo mágico que hacen que el alma se reconforte, el cuerpo vibre y los sentidos se dejen sorprender con cada calle empedrada y con las coloridas casas que parecen sacadas de un cuento de hadas.

'La heroica' no tiene comparación y permite a los visitantes conocer sitios turísticos fantásticos aptos para todas las edades, por lo que es una ciudad que puede visitar en pareja, con amigos o en familia.

Atrévase a perderse un ratito en 'Cartagena, la fantástica', cuna de la abolición de la esclavitud y ciudad que construyó sus famosas murallas para defenderse de los piratas. Aquí le damos los tips para que se la goce al máximo.

### Conociendo un poquito sobre Cartagena

La ciudad fue fundada el 1 de junio de 1533 por Pedro de Heredia y tiene una población cercana a los 1.100.000 habitantes. Está ubicada en la costa norte colombiana, bañada por el mar Caribe y con una temperatura promedio de 30 grados centígrados. Su idioma oficial es el español, aunque en hoteles, comercios y sitios turísticos también se habla inglés.

### En qué época es mejor visitar Cartagena

Si bien por la ubicación geográfica de Colombia el clima llega a ser impredecible, la mejor temporada para ir a Cartagena de Indias es durante los meses de Diciembre hasta Abril. En ese espacio, la temperatura se puede ubicar entre los 28 grados centígrados y hasta los 31. Eso no se asegura que en los meses mencionados no llueva, pero lo positivo es que en caso de haber precipitaciones, suelen ser de pocos minutos.

### Cuáles son los sitios turísticos imperdibles en Cartagena

La mayor parte de recorridos y atracciones de interés para los visitantes ocurren dentro de la famosa ciudad amurallada. En unas vacaciones en la ciudad no pueden faltar las visitas a las diferentes plazas, como la del Reloj, La Aduana, de Santo Domingo y San Pedro Claver.

No hay visita a Cartagena sin caminar por el casco antiguo de la ciudad amurallada, cenar en alguno de los exclusivos restaurantes de la zona y entrar a las distintas iglesias, ubicadas en puntos estratégicos del camino. Tampoco se puede perder la vista al mar Caribe desde lo más alto de las murallas y de apreciar la imponencia del Castillo de San Felipe, a pocos minutos de la ciudad histórica y, por supuesto, el majestuoso cerro de la popa que presenta panorámicas de toda la ciudad.

### Playa, brisa y mar, ¿en qué lugares se puede disfrutar?

Dentro de la ciudad se pueden disfrutar de algunas playas públicas, ubicadas en sectores residenciales. Por ejemplo, los turistas pueden acercarse a las playas de Bocagrande, Castillogrande y el Laguito, todas en la zona norte de Cartagena, que suelen ser muy concurridas por otros bañistas y vendedores ambulantes, pero que permiten ver el atardecer y pasar un buen tiempo sin tener que hacer largos recorridos.

Otro lugar que encanta a los visitantes son las playas de Barú, municipio que está a una hora de Cartagena y en el que se puede disfrutar de Playa Blanca

y Cholón, dos de los destinos más apetecidos por sus arenas blancas, hermosos paisajes y calidez de los lugareños.

Si lo que usted desea es tener total paz y calma, el lugar indicado serán las espectaculares islas del Rosario. El archipiélago conformado por unas 28 islas, ofrece comodidades como hoteles de lujo para perder en la inmensidad del Caribe, así como pasadías que pueden ser comprados por los turistas para visitar algunas de las islas, que incluyen transporte desde Cartagena y alimentación.

Los costos de estos pasadías oscilan entre los 47 y 91 dólares, dependiendo de la isla que escoja, el tipo de alimentación que desee, de si tiene bebidas ilimitadas y del tipo de embarcación que lo lleve de Cartagena a las islas, como lanchas, catamaranes o, por un precio cercano a los 800 dólares, puede hasta alquilar yates por horas.

### Cómo llegar a Cartagena

Se pueden conseguir tiquetes aéreos desde la ciudad de Orlando, Florida, hasta la 'ciudad amurallada', por valores cercanos a los 400 dólares, en clase económica. Por las subidas de precios en el transporte aéreo en Colombia, ese costo puede elevarse hasta los 600 dólares, si es que coincide con las fiestas de Cartagena que se llevan a cabo en noviembre o con la temporada de final de año, en diciembre.

### Gócese los eventos que ofrece Cartagena

La capital del departamento de Bolívar tiene una agenda de eventos durante todo el año, que puede resultar bastante atractiva para los visitantes.

- Festival Internacional de Música: se celebra a inicios de enero y cita a los mejores exponentes del género clásico y de cámara.

- Hay festival: en enero se reúnen escritores, periodistas, científicos, premios nobel, cantantes,

actores, productores de cine y televisión y más, para hacer conversatorios y paneles de diferentes temáticas.

- Festival Internacional de Cine: durante marzo se lleva a cabo esa cita con los amantes del séptimo arte, que incluyen conversatorios y proyección de cintas al aire libre en las plazas de la ciudad.

- Fiestas de la Independencia: se celebran en noviembre y ofrecen diversos eventos por toda la ciudad, como desfiles, conciertos y casetas en los barrios más populares de la ciudad.

### Dónde hospedarse en la ciudad

La oferta hotelera es bastante amplia. Cadenas internacionales como Hyatt, Sofitel, Radisson y Hilton tienen instalaciones cómodas y de 5 estrellas para los visitantes a la ciudad. En las temporadas de alta ocupación, el valor por cuarto suele rondar los 200 dólares, en acomodación doble.

Lo mejor es que estos hoteles brindan comodidades como piscinas en terrazas con vistas al mar, spa, restaurantes gourmet o de comida típica, transportación hotel-aeropuerto y viceversa, y la oportunidad de adquirir planes turísticos de manera oficial a precios razonables.

Por supuesto, existe la opción de rentar apartamentos en barrios bien ubicados, como El Laguito, Castillogrande, o Getzemaní, uno de los nuevos espacios culturales y gastronómicos de la ciudad, en el que se reúnen lugareños y visitantes para disfrutar de eventos mágicos.

Fotos cortesía @juanuribeviajes



# Gastronomía

## Al Día

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

## Ensalada De Piña Asada



### Ingredientes:

- Piñas Asada
- 2 oz. De azúcar negra
- 1 oz. De ajo en polvo
- 1 oz De cebolla en polvo
- Tomillo al gusto
- 1 Piña entera
- Aceite de oliva al gusto

### Ensalada

- 2 tomates picados
- 1 cebolla Roja
- 1 Pimiento Verde
- 1 jalapeños
- 2 onzas de jugo de limón y su ralladura
- 2 dientes de ajo picados
- 1 oz. de cilantro picado
- 3 oz. De aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



### Instrucciones

#### Piña Asada:

- Preparamos nuestro BBQ o grill a 350 grados
- Lavamos nuestra piña y pelamos hasta que toda su cascara este fuera de la piña.
- Una vez la pina esta pelada lavamos con agua nuevamente para sacar cualquier exceso de cascara.
- Ahora rebanamos nuestra piña en discos de media pulgada.
- Una vez cortada la piña la sazonamos con la azúcar negra, ajo en polvo, cebolla en polvo, tomillo fresco al gusto y aceite verde (Aceite de oliva).
- Marcamos nuestras rodajas de piña y cocinamos por 3 a 4 minutos cada lado.
- Lo que buscamos es una buena caramelización para aumentar los sabores y dulzor de la piña.
- Una vez tengamos la piña asada al BBQ o Grill cortamos en un picador cuadros pequeños y ponemos nuestra piña en un envase.

#### Ensalada:

- Lavamos nuestros vegetales y cortamos en cuadros pequeños que se asimilen a los cuadros de la pina.
- En un moltero o pilón machacamos nuestros ajos y el jalapeño ya lavado y sin semillas así crearemos una pasta y a esto le añadimos nuestro jugo de limón, ralladura de limón y nuestro aceite .
- Una vez ya todos nuestros ingredientes estén preparados procedemos a mezclar todos los ingredientes en el envase previamente usado con la piña.
- Mezclamos hasta que todos los ingredientes estén incorporados.

¿Sabía usted que la piña!...



Es un símbolo de hospitalidad y lujo, y los indígenas la llamaron Ananas que significa fruta excelente. Por ahí del siglo XV, la piña era algo tan exótico que era considerada como un símbolo de riqueza en Europa. De hecho, un par de siglos después, el rey británico Carlos II hasta posó con una piña para su retrato oficial, y era todo un privilegio real recibir esta fruta como regalo.

#### La piña es rica en nutrientes que benefician nuestra salud:

- Vitaminas: C, B1, B6, B9 y E
- Minerales: Potasio, Magnesio, Yodo, Cobre, Manganeso
- Enzima bromelina que ayuda a metabolizar los alimentos y por esto es utilizada en la medicina para tratar problemas gastrointestinales.
- Tiene propiedades diuréticas, desintoxicantes, antiácidas y antiinflamatorias.
- Es rica en fibra.

► 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

# Jeannette Ciudad Real

## Las "Diosidades" de la vida la llevaron a fundar Golden Care Insurance

Por Marcela Pinzón



**E**sta salvadoreña, es la propietaria de la agencia Golden Care Insurance, dedicada a la venta de seguros médicos. En tan solo dos años de creada ya ofrece empleo a más de 20 agentes free lance y se ha posicionado como una empresa que le apuesta a la calidad. No hay duda de que parte de su éxito se debe a la consciencia de servicio y a la amabilidad que la caracteriza.

Pero no siempre fue así. Llegó a New York en 1996, luego de quedar viuda y volver a apostarle al amor. "Mi nuevo marido era un amigo de la familia, me conocía desde que tenía cuatro años de edad, mayor que yo 18 años. En una de esas visitas que le hizo a mi papá empezó nuestra relación".

"Uno de mis primeros trabajos en Estados Unidos fue de cajera en un Mc Donald's donde duré una semana, ya mi padre me había advertido que como latina no iba a trabajar en un escritorio, pero Dios tenía otros planes para mí" nos cuenta esta mujer que lucha hasta lograr sus objetivos.

Ella misma habla de las "Diosidades" de la vida, cuando realizó un trámite en la Embajada de El Salvador y el cónsul de ese momento, resultó ser uno de sus grandes amigos. "Me dio trabajo en el consulado, allí yo veía a una señora que siempre iba a ofrecer un seguro médico dirigido a niños, llamado Child Health Care, cuando le pregunté cómo podría hacer yo para trabajar ahí, muy despectivamente me respondió que debía tener la residencia y hablar inglés. Esto, más que tomarlo como una ofensa se convirtió en un reto, preparé un plan de trabajo, envíe mi curriculum y asistí a un "open house" donde éramos 125 personas, pasé a un grupo de 50 seleccionados y de éstos quedamos once para trabajar. Nunca me llamaron, pero como uno debe luchar por lo que se quiere, investigué quien era la mánager de la zona de Long Island y me tomé el atrevimiento de contactarla. Era una africana de Sierra León que se interesó mucho en mi propuesta y me contrató".

### Una meta superada por un malentendido

Lo más gracioso del cuento, es que Jeannette entendió a su entrenador que debía cumplir con una meta mensual de 100 clientes, cuando en realidad era trimestral. Realizó un robusto plan

de mercadeo y logró 120 afiliaciones en un mes. Esta salvadoreña nos cuenta que cuando se percató de su error, por orgullo ya no podía bajar su nivel y es así como continuó cosechando éxitos por cuatro años más.

"Además del dinero fue un gran aprendizaje, pues pude conocer sobre diferentes culturas, respetarlas y entenderlas. Me relacioné con todo tipo de personas y ayudé a muchos niños sin documentación legal".

### Su aterrizaje en La Florida

Luego de superar varios impases de la vida, acompañó a una amiga a establecerse en la Florida y se enamoró del lugar. El sol, la playa y las palmeras la convencieron de sacar su licencia de salud para trabajar en esta nueva plaza.

"Tampoco fue fácil, me encontré con un destino totalmente diferente, muy competitivo. Luego de un tiempo dejé mi trabajo con niños para ingresar a Medicare, que se enfoca en el adulto mayor. Fui creciendo como agente independiente gracias a la trayectoria que en todos estos años he construido. Me certifiqué con diferentes compañías de seguros, estudié mucho y hoy en día trabajo con más de 12 empresas.

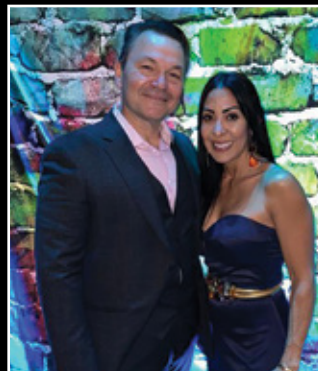
Cuando me cambié de los niños a los adultos mayores descubrí que es la edad cuando más solos estamos. No sabes cuanta soledad hay en la edad de oro. Me he dedicado a hacerles eventos, llevarlos a paseos, no estoy hablando de nada diferente que quizá otro agente haga, pero trato de tener una planificación de entretenimiento para ellos. La tercera edad es una diversión completa. Casi no tengo vida social, pero me encanta acompañarlos".

Jeannette se ve en un futuro con una agencia posicionada que pasará a la siguiente generación. "Mi hija trabaja conmigo y siempre le digo que debe tratar a las personas con seriedad y corazón".

Esta mujer está retomando su vida después de la pandemia. Nos cuenta que es "workaholic" pero está pensando en ella con un tratamiento para bajar de peso, y una rutina para cuidar su piel y su cabello. Ya es abuela, y su mayor anhelo es hacer pautas en su vida para disfrutar a su familia viajando.

# PAMA Presenta Nuevos Socios

La Pan American Medical Association (PAMA) dió la bienvenida a sus nuevos socios en el hotel The Wave en Lake Nona. Su presidente, la Dra Fabiola Weber y los directores de PAMA presentaron a los nuevos galenos en una actividad concurrida de colegas y amigos.





# Premios El Josco

Con lleno total la Cámara de Comercio de Puerto Rico en la Florida Central, PRCCCF (por sus siglas en inglés), llevó a cabo sus emblemáticos premios El Josco. En una noche mágica la organización reconoció la labor y aportación de diferentes empresarios y profesionales de nuestra comunidad. Tu Revista Mujer felicita a los galardonados y a la Cámara por una actividad extraordinaria.







# Bravo Supermarket continúa creciendo en la Florida Central

Recientemente abrió sus puertas el nuevo supermercado Bravo ubicado en MetroWest Orlando. El destacado empresario Cesar Ramirez junto a sus empleados enseñaron las nuevas facilidades a líderes de nuestra comunidad.



# AJ

PRODUCTION EVENTS

## Professional Event Services



SCAN ME




### *Services*

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

PHONE 407-719-3311

2621 E. South St. Orlando FL 32803

[www.AJProductionEvents.com](http://www.AJProductionEvents.com)



Expertos en la  
salud de la mujer.

Puedes confiar en **Orlando Health Physician Associates**, un proveedor experto en la salud de la mujer, para tus exámenes anuales de bienestar femenino y para conectarte con una red de cuidado galardonado— en todas las etapas de la vida. Además, tenemos clínicas a través de toda la Florida Central, lo cual es muy conveniente para que obtengas el cuidado que te mereces. [OrlandoHealth.com/PhysicianAssociates](https://OrlandoHealth.com/PhysicianAssociates)

ORLANDO  
HEALTH®

Physician  
Associates

elige bien.