

tu revista

# mujeer



**Tendencia  
Otoño /Invierno  
en decoración  
2023**

**Suplemento Especial:  
Salud de la Mujer**

**¿Pueden los Suplementos Ayudar  
a Prevenir la Osteoporosis?**

**Síndrome genito-urinario de la menopausia  
¿Sabes de  
que se trata?**

**3 Hispanos de  
Impacto en  
Florida Central**

**Sexualidad: Todo lo que  
Hacemos Afecta a Terceros**

**Cómo Ayudar a los  
Adolescentes con su Peso**

**KANY  
GARCÍA**

**Talento, Voz y Corazón Latino  
que Trasciende Fronteras**

**Humana®**





# Líderes Nacionales en la Salud de los Senos

## La Mejor Atención Oncológica del Área Metropolitana de Orlando

AdventHealth Orlando es reconocido por *U.S. News & World Report* como el mejor centro de atención oncológica en Orlando. Desde mamografías 3D y pruebas genéticas, hasta un equipo de atención de múltiples especialidades de clase mundial, AdventHealth ofrece métodos de vanguardia para la detección temprana del cáncer de senos y los tratamientos más avanzados. Además, al contar con grupos de apoyo integral y con programas de supervivencia, estamos aquí para ti en cuerpo, mente y espíritu.



Exáminate | Involúcrate | Obtén Apoyo  
Aprende más visitando  
[CuidadoContraElCancer.com](https://CuidadoContraElCancer.com)





TIENES ALGUNA PREGUNTA SOBRE:  
**MEDICARE | ACA (OBAMACARE)**

CONTACTA A UNA DE NUESTRAS REPRESENTANTES.  
EL PERÍODO ANUAL DE ENROLAMIENTO SE ACERCA,  
ESTAMOS LISTAS PARA ASESORARTE.

MEDICARE

OCTUBRE 15 A DICIEMBRE 7

**JEANNETTE**  
CIUDAD-REAL  
407-350-0392

ACA (OBAMACARE)

NOVIEMBRE 1 A ENERO 15

**ALEXANDRA**  
CIUDAD-REAL  
407-515-0529



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

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

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

**GERENTE DE DISTRIBUCIÓN**  
Samuel Ramírez

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

**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

**idea**  
media solutions

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*

**E**sta edición está dedicada a esa etapa de la vida de la mujer que durante muchos años fue mal interpretada y vista de manera negativa: La menopausia. Muchos mitos giran en torno a sus síntomas físicos y psicológicos, sin embargo, este periodo conlleva una serie de aspectos positivos y empoderadores que merecen destacarse.

La menopausia puede ser un momento para redescubrir la feminidad y la autoestima. Es un capítulo de la vida en el que la mujer puede enfocarse más en sí mismas, sus intereses y metas personales.

Esto me llevó a reflexionar sobre el honor de tener en nuestra portada a Kany García, una mujer que además de ser divina por fuera también lo es por dentro, con una voz que conmueve a cualquiera que la escuche. Una mujer que mantiene su rumbo claro y es firme a sus convicciones, generando confianza y credibilidad entre sus seguidores.

Nadie puede demostrar un firme respeto a los demás si primero no se respeta a sí mismo. Aunque es muy fácil decirlo, a lo largo de la vida vamos dejando de lado muchos de nuestros anhelos, principios y valores para conseguir la aprobación de los demás, viviendo de acuerdo con lo que se espera de nosotros. Incluso llegamos a olvidar qué era lo que verdaderamente queríamos en un principio.

No creo en las casualidades, y estos dos temas se entrelazaron en esta edición por alguna razón poderosa. La menopausia puede ser un gran regalo de la vida, una oportunidad para hacer un alto en el camino, conocer nuestro propio cuerpo

y, como lo dice Kany en su entrevista: "Salir a la calle y vestirnos como queramos, amar con libertad" en otras palabras, ser leales a nosotras mismas, prestar atención a todo aquello que nos haga sentir vivas y auténticas.

¡Nada es más atractivo que una mujer madura segura de sí misma!



*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

**SERVICIOS**

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

**www.accountingfirmcpa.com**

# El primer hospital ortopédico de la Florida.

Ya abrimos



**Experimenta la innovación en movimiento en el único hospital ortopédico en el Sureste.** En el Complejo del Centro de Orlando Health Jewett Orthopedic Institute, los pacientes son atendidos por especialistas reconocidos mundialmente, obtienen resonancias magnéticas más rápidas, habitación con tecnología inteligente, y más, convenientemente en un solo lugar. Para más información, visita [OrlandoHealth.com/Salud](https://OrlandoHealth.com/Salud)

ORLANDO  
HEALTH®



Jewett Orthopedic  
Institute

elige bien.



# 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

## SALUD DE LA MUJER

**9** Dieta Cardiaca para reducir el riesgo cardiovascular

**12** Entendiendo a Profundidad la Menopausia Señales y Síntomas de su Llegada

**14** Mitos y Realidades sobre Prevención del Cáncer de Seno



## ASUNTOS DE PAREJA



**19** Como Hacer un Divorcio Menos Dañino

**20**

Lo nuevo en Planes Médicos



## EN PORTADA

**22** Kany García

## ENTÉRESE

**24** Latinas en Número



## A DONDE IR:

**28** Descubriendo La Perla del Danubio. Así es viajar a Budapest

## SABORES:

**31** Pan de Maíz

## EN PERFIL:

**36** Iren Pribil

**32** Hispanos de Impacto

**40** Orlando Vive





# SU CLÍNICA MÉDICA EN KISSIMMEE

VIP Family Practice 10 años cuidando la salud en Kissimmee

Aceptamos todos los planes médicos privados y del gobierno

Hace 10 años el Dr Frank Yáñez comenzó su oficina médico en Kissimmee con a penas 3 empleados y muchos deseos de servir a la comunidad latina de la Florida central. Hoy celebra una década de medicina de familia con dos localidades y 26 empleados. El Dr Yáñez, de padres cubanos, nació y se crió en la ciudad de Chicago donde siguió los pasos de su padre quien fue su inspiración para dedicar su vida al cuidado de otros.



**Horario:**  
Lunes a viernes 8:00am a 6pm  
Sábado 8:00 am a 2:00 m



**Dr. Frank Yáñez**  
10 años al servicio de los hispanos

Hablamos Inglés, Español y Portugues

- Examen Físico (Generales, para el trabajo, para escuela y para atletas)
- Rayos X
- Presión Alta
- Diabetes
- Asma
- Enfermedades de la piel
- Vacunas en General
- Electrocardiogramas
- Exámenes de Laboratorios
- Exámenes de Imigración



[www.familypractice.vip](http://www.familypractice.vip)

# 407.674.2044

- 401-403 W Oak St., Kissimmee, FL 34741
- 1192 Cypress Glen Cir., Kissimmee, FL 34741



## Síndrome genitourinario de la menopausia

# ¿Sabe de qué se trata?



Por Dr. Daniel Hoffman

UROLOGO  
ADVENTHEALTH  
258 South Chickasaw Trail  
Suite 200  
Orlando, FL 32825  
Tel. 407.343.3000

El síndrome genitourinario de la menopausia (SGM) es una condición que afecta a muchas mujeres durante la transición a la menopausia y en la posmenopausia. Se caracteriza por una serie de síntomas molestos y a menudo debilitantes que afectan principalmente el tracto genitourinario, que incluye la vagina, la uretra y la vejiga, causados por la disminución de los niveles de estrógeno en el cuerpo, que es una característica principal de esta etapa.

Uno de los síntomas más prominentes del SGM es la sequedad vaginal. La falta de estrógeno puede hacer que el tejido vaginal se vuelva más delgada y menos elástica, lo que resulta en sequedad, irritación y molestias durante las relaciones sexuales. Esto puede afectar significativamente la calidad de vida de una mujer y su satisfacción sexual.

Además de la sequedad vaginal, el SGM también puede manifestarse en el tracto genitourinario, como picazón, ardor, dolor durante las relaciones sexuales (dispareunia) y aumento de la frecuencia urinaria. Las mujeres con SGM también desarrollan infecciones del tracto urinario con mayor frecuencia, debido a la disminución de las defensas naturales de la vagina.

El diagnóstico del SGM se basa en los síntomas clínicos de la paciente, y no siempre se requieren pruebas específicas. Sin embargo, en algunos casos, los médicos realizan pruebas para descartar otras afecciones que puedan estar causando síntomas similares.

El tratamiento del SGM generalmente implica terapia con reemplazo de la hormona en forma tópica en el área afectada. Esto puede ser administrado en forma de crema, anillo vaginal o comprimidos. El tratamiento es altamente efectiva para aliviar los síntomas del SGM, incluida la sequedad vaginal. Es importante hablar con un médico antes de comenzar cualquier forma de hormona, ya que puede haber riesgos y beneficios asociados, y no es adecuada para todas las mujeres.

Además de las hormonas hay otras opciones de tratamiento disponibles para el SGM, como lubricantes y humectantes vaginales, terapia con láser y cambios en el estilo de vida. Y aun cuando, este síndrome es una afección común en mujeres durante la menopausia y la posmenopausia, es fundamental que quienes lo padecen busquen la ayuda de un profesional de la salud para abordar sus molestias y encontrar la mejor solución para su situación determinada.





# Dieta “Cardíaca” para reducir el riesgo cardiovascular



Por Dr. Jorge Uribe

Cardiólogo  
<http://Jorgeuribecardiology.com>

La enfermedad cardiovascular ocupa el primer lugar como causa de muerte a nivel mundial. En la actualidad, debido a los cambios en los hábitos alimentarios, el mayor acceso a comidas rápidas y el acelerado ritmo de vida, se vuelve imprescindible que los médicos eduquemos a toda la población sobre la alimentación

más saludable. De esta manera, podremos pre-venir enfermedades del sistema cardiovascular en lugar de limitarnos a tratarlas.

La Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés) recomienda la dieta Cardíaca o la Dieta DASH, que proviene de las siglas en inglés que significan “Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión” (Dietary Approach to Stop Hypertension). Esta dieta fue diseñada inicialmente, para el manejo de la hipertensión arterial, pero también se ha demostrado efectiva en la prevención o ralentización de la formación de placa de colesterol en las arterias de todo el cuerpo. De esta manera, no solo beneficia al corazón, sino que también contribuye al bienestar de todo el sistema circulatorio, reduciendo el riesgo de enfermedades como los accidentes cerebrovasculares y la enfermedad vascular periférica.

La dieta DASH, comparte similitudes fundamentales con la famosa dieta mediterránea. Ambos enfoques hacen hincapié en el consumo de frutas frescas, verduras, legumbres,

granos enteros, pescado saludable como el salmón, nueces y pollo sin piel. Además, se sugiere limitar la ingesta diaria de sal a menos de 1.5 gramos, reducir la cantidad de carne roja, evitar productos lácteos con más del 2% de grasa y eliminar las bebidas azucaradas. Es importante optar por frutas frescas en lugar de las enlatadas en almíbar, ya que éstas últimas pueden contener un alto contenido de azúcar.

De manera similar, es preferible elegir vegetales frescos en lugar de los enlatados, que suelen ser ricos en sodio. Así mismo, es esencial evitar las grasas trans y mantener la grasa saturada por debajo del 6% de las calorías diarias totales. Es relevante tener en cuenta que no todos los alimentos marinos son igualmente saludables; por ejemplo, los crustáceos como langosta, camarones y cangrejos tienen un alto contenido de colesterol, en cambio opciones como el salmón, la trucha, el atún y las sardinas son excelentes alternativas.

Hoy en día, con el fácil acceso a Internet y una multitud de fuentes de búsqueda, hay innumerables sitios web que ofrecen recomendaciones para dietas saludables; sin embargo, es fundamental ejercer un alto grado de precaución, ya que muchas de estas dietas pueden resultar contraproducentes y poner en riesgo la salud de diversas maneras.

Se recomienda consultar fuentes reconocidas y confiables que puedan proporcionar información precisa y útil. Si desea obtener más datos sobre la Dieta Cardíaca o la dieta DASH, puede visitar el sitio web [www.goredforwomen.org](http://www.goredforwomen.org), donde también encontrará la opción de consultarla en español, si selecciona el idioma en la esquina superior derecha de la página.

En este sitio no solo encontrará recetas y recomendaciones para la dieta bajo la sección de ‘Vida Saludable’, sino que también accederá a una amplia cantidad de información crucial para el cuidado cardiovascular de las mujeres.





# USTED PUEDE

## Salvar Una Vida Prevenir Una Sobredosis Llevar Naloxona



### ¿Que es Naloxona?

Un medicamento que rápidamente revierte una sobredosis por opioide adjuntando a los receptores de opioides e invertir y bloquear los efectos de la droga.



### ¿Como puede ayudar?

Si conoce a alguien en necesidad, lleve Naloxona y aprenda como administrar el medicamento de forma segura.



[isavefl.com](https://isavefl.com)

Localice proveedores de Naloxona en su área y recursos adicionales para el apoyo de la comunidad.

Comuníquese con el departamento de salud de su condado local para información sobre cómo recibir **Naloxona** en su comunidad.

Equipo de Aerosol Nasal de Naloxona (Narcan) Gratuitos  
Departamento de Salud de la Florida en el Condado Seminole

**Para más información llame al 407-665-3000**

Criterios de elegibilidad: deben tener 18 años o más, personas en riesgo de sufrir una sobredosis de opioides, cuidadores que puedan presenciar una sobredosis de opioides u otras personas que probablemente experimenten o sean testigos de una sobredosis de opioides.



# PUEDEN los suplementos ayudar a prevenir la OSTEOPOROSIS?



Por Adamar González MD.

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

**E**sta es una de las preguntas más frecuentes en mi práctica médica: ¿qué hacer cuando los pacientes son diagnosticados con osteoporosis después de un estudio de densidad ósea?

La osteoporosis es una condición progresiva que afecta la densidad y calidad de los huesos, lo que aumenta el riesgo de fracturas óseas y disminuye la calidad de vida. En nuestro cuerpo, el hueso está constantemente en un ciclo de uso y reconstrucción. Por esta razón, una nutrición adecuada desempeña un papel

fundamental en el suministro de las vitaminas y minerales necesarios para este proceso.

Sin embargo, entendemos que la elección de alimentos muchas veces no es la más adecuada para restituir estas sustancias que requieren diariamente nuestros huesos. Además, muchos de los alimentos que consumimos no son orgánicos o se encuentran contaminados con insecticidas, metales pesados y otros componentes que alteran su composición. Este podría estar relacionado con el aumento de casos de osteoporosis y en muchas ocasiones de forma temprana.

Es entonces común preguntarnos: ¿La suplementación nos puede ayudar en la prevención? o ¿Puede ser parte del tratamiento de la osteoporosis? Nosotros como médicos la recomendamos para ayudar a la disminución de la destrucción de huesos o para aumentar su formación. Sin embargo, parte fundamental de las recomendaciones está en algunas vitaminas y minerales que son indispensables, y si no existe alguna otra contraindicación, sí son parte del cuidado integral del paciente.

Entre estos nutrientes esenciales, la Vitamina D es la más reconocida por su importancia en la salud ósea. Desempeña un papel clave en la absorción del calcio y en la regulación de su producción y destrucción. Para aumentar los niveles de vitamina D en el cuerpo, se recomienda consumir alimentos como pescado graso, productos lácteos y cereales fortificados. Además, la exposición moderada al sol es una fuente natural de vitamina D para la mayoría de las personas, aunque no siempre es suficiente. A pesar de esto, seguimos observando deficiencias de vitamina D en nuestra comunidad hispana. Por lo tanto, se recomienda la suplementación con vitamina D, alrededor de 600-800 unidades diarias para niños y adultos, como parte de este proceso de cuidado óseo. Es importante mencionar que numerosos estudios han demostrado que dosis elevadas de vitaminas no aportan beneficios adicionales para la salud de los huesos.

## El magnesio, un mineral esencial

Está involucrado en más de 300 reacciones en su cuerpo. También es importante para la salud de los huesos, ya que aproximadamente el 60 por ciento de este mineral se encuentra en el tejido óseo. La ingesta diaria recomendada para el magnesio es de 310-320 mg por día para las personas de 19 a 30 años, y de 400-420 mg por día para las personas de 31 años en adelante. Una dieta rica en magnesio incluye nueces, semillas, cereales integrales y legumbres.

## Otra vitamina crucial para la salud ósea es la K

Desempeña un papel fundamental en el mantenimiento de la fuerza ósea y la prevención de fracturas. Niveles bajos de vitamina K se han asociado con un mayor riesgo de fracturas y una menor densidad ósea. Aunque no existe una dosis específica recomendada para la prevención de la osteoporosis, se aconseja mantener una dieta rica en vitamina K, que se encuentra en verduras de hojas verdes, brócoli y coles de Bruselas. Es importante tener en cuenta que la vitamina D puede interactuar con ciertos medicamentos, como los anticoagulantes, por lo que es esencial consultar con su médico antes de comenzar cualquier suplementación que contenga vitamina K.

## No olvide el Calcio

Muy importante para la resistencia y formación de los huesos. La ingesta diaria recomendada actual para el calcio oscila entre 700 y 1200 mg por día, con mayores necesidades durante ciertas etapas de la vida, incluyendo la infancia y la adolescencia, el embarazo y la lactancia, las mujeres mayores de 50 años y todos los adultos mayores de 70.

Por otro lado, la suplementación debe ser supervisada por el médico ya que podría presentar efectos adversos como estreñimiento, complicaciones con enfermedades cardiovasculares y piedras en los riñones. El calcio está presente en alimentos como la leche fortificada, espinacas, nueces y en frutas como kiwi y fresa.

La condición de osteoporosis debe ser dirigida siempre a la prevención con una buena nutrición, cambios de estilos de vida y en casos individuales con suplementación supervisada. Por eso se recomienda estudiar la paciente de forma integral y ver qué otros factores podrían contribuir directamente con la condición.

En Dr. G Family Medical and Wellness Center nos enfocamos en estudiar factores que se encuentran en condiciones como la osteoporosis para ayudar a mejorar la salud de una manera más integral. Para citas se pueden comunicar al 407.930.8001 DrGCenter.com.





## Entendiendo a profundidad la menopausia:

# Señales y síntomas de su llegada

Por Marcela Pinzón

**T**odas las mujeres, sin importar su edad o condición social, deben confrontar esa complicada etapa de la vida en la que afloran algunos altibajos físicos y emocionales que pueden poner de cabeza su existencia.

De manera frecuente, a las mujeres les hablan sobre la menopausia desde que están en la adolescencia o la juventud, pero rara vez tienen un acompañamiento adecuado para comprender de manera profunda y clara las verdaderas implicaciones que traerá para su salud el arribo de ese ciclo del que ninguna se salvará.

Si bien la famosa menopausia dejó de ser un tema tabú y, de hecho, ahora se habla mucho de ella, todavía falta un camino por recorrer a la hora de reconocer cuáles son los síntomas y señales que indican que ya la está sufriendo o que pronto iniciará a experimentar ese proceso.

### ¿A qué edad puede aparecer la menopausia?

Por más de que la ciencia se ha dedicado a estudiarlo, no ha llegado a una conclusión. Eso sí, los cálculos promedio apuntan a que la menopausia puede iniciar en un lapso entre los 45 y 55 años, aunque puede haber casos en los que ocurra un poco antes o después.

### Prepárese, porque la menopausia puede acompañarla un buen tiempo

Un informe científico presentado en el año 2022 por The New York Times no dio muy buenas noticias al respecto. Si bien se piensa que ese ciclo puede ser solo una pausa normal en la vida, hay mujeres a las que los síntomas asociados a la menopausia les pueden durar una década o más.

En algunos otros casos, la menopausia tendría sus mayores efectos en la salud física y emocional de las mujeres en un periodo comprendido entre los 7 y 9 años.

### Señales de que está llegando

Se puede decir que hay algunas señales muy puntuales de que a usted le llegó la menopausia, ¡nada qué hacer! La primera son los períodos menstruales irregulares y, obviamente, su ausencia.

En muchos casos, los médicos diagnostican su arranque una vez la mujer ha pasado un año (o más) desde la última vez que tuvo su menstruación. El inicio de esta fase también puede ser detectable a través de cambios prematuros en el ciclo menstrual, cuando el período dura más de una semana.

## LOS SÍNTOMAS de la menopausia son inequívocos

Aunque muchos puedan creer que los síntomas se repiten en todas las mujeres, lo cierto es que cada una puede contar una historia totalmente diferente sobre cómo la ha vivido.

Durante ese ciclo se pueden presentar períodos menstruales irregulares y, obviamente, la ausencia total del mismo. Uno de los síntomas que genera bastante molestia es la sequedad vaginal, condición que puede crear serias dificultades en las relaciones sexuales, debido al dolor que produce sostenerlas.

En la menopausia también pueden aparecer síntomas en el cuerpo que marcan su llegada:

- Pueden aparecer manchas rojas en el pecho, espalda y brazos.
- En una buena parte de las mujeres se presentan expresiones corporales como la sudoración por los calores súbitos (leves o

fuerzas como para despertarla en la noche), seguida, en ocasiones, de escalofríos.

- El insomnio también puede alterar sus períodos de sueños, así como traer cambios en la memoria.
- Las sudoraciones podrían generar palpitaciones aceleradas que deben ser consultadas con un médico.
- Es normal que se presenten dolores de cabeza y cefaleas que se prolonguen por varias horas.
- La menopausia podría crear una sensación de debilitamiento físico, por lo que las llegarían a presentar cansancio y fatiga de manera continua.
- En algunos casos, las mujeres pueden experimentar aumento de peso, asociados a cambios hormonales y la ralentización de su metabolismo.



# No es usted, es la menopausia: Implicaciones y cómo enfrentarla

Por Marcela Pinzón

La menopausia es una etapa inevitable de la vida que toda mujer sabe que llegará, pero que no es bienvenida. Puede venir con varias sorpresas, ciertas incomodidades y cambios que se experimentan no solo en nuestro estado físico sino emocional.

De acuerdo con el portal MedlinePlus, el cierre del período fértil de las mujeres, conocido como menopausia, generalmente ocurre entre los 45 y 55 años. Esta etapa de la vida coincide con un período de madurez que trae consigo cambios en la actitud y puede influir en las rutinas diarias, así como en los comportamientos sociales. Es completamente normal que, a nivel psicológico, se manifiesten síntomas notorios durante esta transición.

## NORMALIZANDO LA MENOPAUSIA

Lo primero que debe comprender es que no está sola, ya que todas las mujeres pasan por esa misma situación. Entender la menopausia como otro paso de madurez en la vida le dará las herramientas para enfrentarla con fortaleza y dignidad.

Es común que con los cambios hormonales, no se sienta bien emocionalmente. Durante la menopausia puede experimentar sensaciones complicadas como la ansiedad, depresión, irritabilidad y pérdida de autoestima, por lo que lo más aconsejable en estos casos es crear espacios seguros y círculos de apoyo con amigos y familiares que le brinden tranquilidad en momentos de confusión o tristeza.

Utilice los planes de algunas instituciones médicas y de carácter social que disponen de grupos de ayuda o terapias ocupacionales para las mujeres, en la que pueden compartir sus experiencias y conocer personas que tienen historias de vida inspiradoras para enfrentar los momentos en los que su cabeza le puede jugar una mala pasada.

Los especialistas también recomiendan tener una actitud positiva y abierta para asumir este proceso como una reconstrucción y priorización de los aspectos más importantes de su vida. Por ese motivo, sería ideal entender que la madurez mental y emocional que trae la menopausia ayudará a que sea una mujer convencida de lo que quiere y merece en varios aspectos.

## MADUREZ + CONVICCIÓN = A PLACER

Para ninguna mujer es un secreto que una mentalidad diferente implica nuevos rumbos. Pese a que algunos síntomas, como la sequedad vaginal pueden ser molestos y complicar la vida íntima en esa etapa, ese cambio físico y emocional está enmarcado por una gran recompensa a futuro.

La culminación de la menopausia o sus positivos cambios repentinos, podrían darle paso a una especie de primavera femenina, en la que una buena parte de las mujeres experimentan una sensación de "placer postmenopáusico", según estudios publicados por The New York Times, que provocaría una etapa de plenitud sexual. Ese anhelado momento se produciría por la pérdida de condiciones dolorosas que pueden afectarlas en otros momentos de su vida, como los fibroides y la endometriosis.

## ¿QUÉ HACER PARA LLEVAR MEJOR LOS SÍNTOMAS?

Uno de los referentes médicos del mundo, Mayo Clinic, afirma que la menopausia no requiere ningún tratamiento médico, pero sí hay algunas 'ayuditas' que aliviarían los síntomas y serían útiles para prevenir o manejar los trastornos crónicos que pueda producir. Por ejemplo, la terapia hormonal con estrógeno sería una buena opción para el tratamiento de los molestos sofocos menopáusicos.

También, sería aconsejable el uso de estrógenos vaginales para aliviar la sequedad en la zona íntima que puede presentarse en varias etapas de la menopausia. Por supuesto, primero debe acudir a consulta con su ginecólogo antes de tomar cualquier decisión.

Ahora, si usted es de esas mujeres que prefieren algo más tranquilo y natural para combatir esa etapa incómoda, las recomendaciones de los expertos pasan por hacer un control en casa y que puede realizar a diario:

- Procure (si el clima se lo permite) usar ropas ligeras y en capas manteniendo un ambiente fresco.
- Practique respiración profunda y lenta cuando aparezca un sofoco. Pruebe tomando seis respiraciones por minuto.
- Si su ritmo de vida se lo permite, coma a horas regulares todos los días.
- Adquiera hábitos de alimentación saludable baja en grasa e incluyendo frutas y verduras.
- La leche puede ser una gran aliada, pues ella y otros productos lácteos contienen triptófano, que puede ayudar a inducir el sueño.
- En la medida de lo posible, evite tomar café, bebidas colas con cafeína y energizantes por completo.
- Ingerir grandes cantidades de alcohol puede empeorar sus síntomas y crear una ausencia de sueño prolongado.

Ante cualquiera de esas señales y síntomas, lo mejor es acordar una cita con su ginecólogo de confianza para saber cómo tratar la menopausia manteniendo una vida tranquila y sin que ella altere su vida personal e íntima.





# Mitos y Realidades Sobre Prevención del Cáncer del Seno



**?** Necesita hacerse una mamografía antes de cumplir 40 años?  
Por lo general, se recomienda que cada mujer comience a hacerse mamografías de detección de cáncer de mama a los 40 años y continúe anualmente hasta los 75 años como mínimo. Pero, ¿cuáles son las razones para comenzar a hacerse mamografías antes? Se aconseja a las mujeres con mayor riesgo de cáncer de mama que comiencen a hacerse mamografías antes de los 30 años.

Veamos los factores de riesgo de cáncer de mama para que pueda determinar si debe comenzar a hacerse mamografías antes de los 40 y cómo el cáncer de mama afecta a las mujeres más jóvenes.

### ¿Quién debe hacerse mamografías antes de los 40 años?

Debe comenzar a hacerse mamografías antes si se considera que usted tiene alto riesgo de desarrollar cáncer de mama. Podría tener un alto riesgo si:

- ⇒ Es afroamericana: El American College of Radiology recomienda que las mujeres afroamericanas comiencen a hacerse el examen de detección a los 30 años.
- ⇒ Es judía ashkenazi: Las mujeres judías asquenazi de ascendencia europea oriental tienen un riesgo mucho mayor de desarrollar cáncer de mama. La probabilidad de tener un gen que aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de mama es 1 de cada 400 en la población general. En la población judía asquenazi, es de 1 de cada 40.
- ⇒ Tiene antecedentes familiares de cáncer de mama: Usted corre mayor riesgo si tiene un hermano/a, padre/madre o hijo/a con cáncer de mama. Cuantos más familiares de primer grado tengan cáncer de mama, mayor será su riesgo.

- ⇒ Tiene mamas densas: Las mamas densas aumentan el 25% su riesgo de desarrollar cáncer de mama.
- ⇒ Ha estado expuesta a la radiación: Si su pecho ha estado expuesto a radiación entre los 10 y los 30 años, es posible que deba hacerse una prueba de detección temprana.
- ⇒ Tiene el gen del cáncer de mama: Si usted o un familiar de primer grado tiene la mutación del gen BRCA1 o BRCA2, es probable que su médico le recomiende que se haga mamografías antes de los 40 años. Puede saber si tiene el gen mediante pruebas genéticas.

### ¿Cómo afecta el cáncer de mama a las mujeres más jóvenes?

Si bien solo el 5% de los casos de cáncer de mama se da en mujeres menores de 40 años, tiende a ser más agresivo y es menos propenso a responder al tratamiento cuando afecta a mujeres jóvenes. Además, las mujeres pueden tener problemas con la sexualidad, la fertilidad y el embarazo después de recibir tratamiento contra el cáncer de mama.

Es importante prestar atención a las señales de advertencia, independientemente de su edad. Uno de los desafíos de las mujeres más jóvenes es que tienden a ignorar los síntomas, pensando que son demasiado jóvenes para tener cáncer de mama. El retraso en el diagnóstico puede retrasar el tratamiento y disminuir las posibilidades de supervivencia. Si tiene bultos o secreción inusual, hágase revisar las mamas lo antes posible.

Programa su mamografía hoy. [ScheduleYourMammo.com](http://ScheduleYourMammo.com)  
Cuanto antes se detecte el cáncer de mama, más rápido podrá recibir tratamiento y tendrá una mejor oportunidad de recuperación.

## EQUIPPED MEDICAL OFFICE

## FOR LEASE

Medical office 2,000 sq-ft, five rooms/exam tables, cabinets/sinks/seating stools. This office has a patient bathroom with secure "pass through" to a CLIA-waived laboratory, staff bathroom, staff door, kitchenette, a nurse station and administration/billing areas. All stations have a keypad phone for internal/ outside communication. Minutes from Waterford Lakes area, UCF, visible from the 408 freeway and adjacent to the FIRE STATION. Emergency Response is in minutes with an OCPD station within one mile. Long-standing Board-Certified Family Medical clinic of Philip T. Hardy, MD, is next door.

Contact Liz R. RN at [Lizr@legacyfm.com](mailto:Lizr@legacyfm.com) • 407.761.3562





# LUZ

## al final del túnel:

### Nuevos tratamientos para el cáncer de mama

Por Marcela Pinzón

**D**e acuerdo con la American Cancer Society, aproximadamente el 30 % de los nuevos cánceres diagnosticados en mujeres en Estados Unidos cada año corresponden a cáncer de seno. ¡Un gran desafío y uno de los mayores enemigos femeninos!

Los datos obtenidos a través de una investigación de la mencionada entidad, indican que, al cierre del año 2023, se prevén alrededor de 297.790 nuevos casos de cáncer de seno invasivo, de los cuales se estima que unos 55.720 serán de carcinoma ductal in situ (DCIS).

Sin embargo, no todas las estadísticas son desoladoras. Esta enfermedad, que no distingue raza ni clase social, ha sido vencida por 8 millones de mujeres en los Estados Unidos durante los últimos años. Esto resalta la importancia de la detección temprana y el tratamiento adecuado como factores determinantes en para ganarle la lucha a la enfermedad.

Justamente, los avances tecnológicos y las considerables inversiones realizadas anualmente por las instituciones médicas, respaldadas por la labor de miles de científicos en el mundo, empiezan a dar ciertos frutos, pues los desarrollos en materia de tratamiento para ese tipo cáncer son cada vez más prometedores. Repasemos algunos de ellos y su funcionamiento:

#### Biomarcadores

En la rutina médica, el tejido del cáncer de mama se somete a un análisis que incluye los biomarcadores HER2 y de urgencia, con el objetivo de ayudar en la toma de decisiones sobre el tratamiento. Los biomarcadores son sustancias que pueden medirse en sangre, tejidos u otros fluidos corporales y pueden estar relacionados con genes, proteínas u otras moléculas.

En particular, el estudio del ADN tumoral circulante (ctDNA), que se libera en el torrente sanguíneo cuando las células cancerosas mueren, se ha vuelto esencial para un análisis más profundo de la enfermedad. Este enfoque está ganando impulso rápidamente.

El análisis de los ctDNA podría permitir la identificación de nuevos biomarcadores en las células tumorales. Esto sería crucial para determinar si el cáncer ha desarrollado resistencia a tratamientos específicos, prever si un medicamento en particular sería efectivo en un tumor antes de su administración y, en última instancia, predecir la probabilidad de recurrencia del cáncer de mama en mujeres que han sido diagnosticadas en una etapa temprana de la enfermedad. Estos avances representan un paso importante hacia un tratamiento más personalizado y efectivo.

#### Estudios por imágenes

Los avances en el diagnóstico por imágenes también desempeñan un papel fundamental en la detección y análisis del cáncer de mama. Aunque algunos de estos métodos aún se encuentran en fase de estudio, es evidente que la gammagrafía mamaria (imagenología molecular del seno), la mamografía por emisión de positrones (PEM), la tomografía de impedancia eléctrica (EIT) y la elastografía representan prometedoras posibilidades para el futuro diagnóstico y tratamiento de esta enfermedad.



#### Fármaco Verzenios

El fármaco Verzenios ha recibido la aprobación de la Agencia Europea de Medicamentos (EMA) para el tratamiento de dos tipos de cáncer de mama: HR+ y HER2. Este medicamento se presenta como el primer y único inhibidor de ciclinas para el tratamiento adyuvante de estos dos tipos de cáncer y se ha demostrado que reduce el riesgo de metástasis en un 34,1 %, según lo informado por la entidad. Este tratamiento también se ha asociado con mejoras en la supervivencia libre de enfermedad invasiva, que mide el tiempo desde que una persona comienza el tratamiento contra el cáncer hasta el momento en que experimenta su primera recaída.

Es importante destacar que estos avances médicos aún no han sido aprobados de manera universal a nivel internacional. Algunos de ellos se encuentran en las etapas II y III de investigación, lo que significa que todavía están siendo estudiados y solo se aplican en algunos pacientes. Estos desarrollos representan una esperanza significativa en la lucha contra el cáncer de mama, pero es necesario continuar investigando y evaluando su eficacia en diferentes contextos clínicos antes de su implementación generalizada.

## Método TORE, esperanza para quienes ganaron peso tras una cirugía bariátrica



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>

donde se reducen significativamente los riesgos que conlleva una nueva operación.

Con este método se vuelve a reducir la capacidad del estómago realizando cuatro pliegues en los puntos estratégicos donde fue operado. Es un procedimiento totalmente

**L**a ganancia de peso es uno de los principales problemas de la mayoría de las personas que pasan por procedimientos bariátricos.

Es difícil y traumático para un paciente con sobrepeso, que atravesó una cirugía bariátrica, entrar de nuevo en obesidad. Una de las recomendaciones que hacemos es el método TORE, un procedimiento endoscópico realizado

vía oral, sin cirugía,

ambulatorio.

La intervención dura alrededor de 30 minutos, con anestesia y sedación para evitar el efecto rebote. Es importante destacar que el seguimiento será la clave y el complemento a esta segunda oportunidad. La intervención continúa de la mano de seguimiento nutricional, un programa de educación alimentaria y, sobre todo, de aspectos psicológicos y emocionales que llevaron a aumentar de peso, luego del procedimiento.

¿Quién califica? Todo aquel que tenga un índice de masa corporal mayor de 30 o que luego de su cirugía bariátrica, tipo bypass o gástrica, haya ganado más de 20 libras, y le ha sido imposible perder con dieta y ejercicios.

El método TORE es la gran esperanza para las personas con ganancia de peso luego de una bariátrica. Está diseñado para personas que han retomado el peso, pero además presentan enfermedades como hipertensión o diabetes. Sobre todo, si se ve un peligro en la movilidad actual, que amenaza con la comorbilidad del paciente.



## 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





# Somos

**la fiesta where everyone's welcome.**

Somos una comunidad diversa. Somos los que sabemos guiar.  
Somos AARP. Te invitamos a celebrar la belleza de nuestra herencia,  
rodeado de salud, dinero y mucho amor.

[aarp.org/cercadeti](http://aarp.org/cercadeti)



Por Dra. Acosta Then

La estadística de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes, de 5 a 17 años, actualmente es de un 34%. Los adolescentes en consultas me dicen que lo más difícil de controlar es el hambre y los antojos por alimentos rápidos, como pizzas y hamburguesas. Los padres me refieren, a la vez, la selectividad con los alimentos, principalmente que los vegetales son desagradables y que se le limita el consumo de frutas.

El aumento de peso en esa edad produce infelicidad en cuanto al físico, inseguridad social y aislamiento. Los padres refieren que están constantemente en la habitación, no quieren socializar y, sobre todo, presentan irritabilidad.

Cuando se les habla del tema, un error de los padres es minimizar la situación u hostigarlos sin saber su complejidad. Este abordaje siempre debe ser multidisciplinario, de la mano de nutriólogos, pediatras, psicólogos, psiquiatras y, por último, de endoscopistas.

Cuando tu hija o hijo te comente que desea perder peso, aprovecha la oportunidad. Recuerdo una consulta donde la madre me expresó que no cree que su hijo lo logre, porque le gusta comer demasiado, y de inmediato hay una desmotivación en su rostro.

# Cómo ayudar a los adolescentes con su peso

**A CONTINUACIÓN, SIETE PUNTOS BÁSICOS** que debes tener en cuenta al iniciar una conversación con tu hijo/a sobre su peso.

- 1** Ambiente fuera de la cocina, comedor y habitación.
- 2** Iniciar la conversación con: ¿cómo te sientes en cuanto a tu peso?
- 3** Hablar desde el amor y la empatía, evitando juicios.
- 4** Agradecer que está abierto/a a contarte sus sentimientos.
- 5** Hablar con tu hijo sobre los retos que vienen.
- 6** Enfocarlos desde la salud, más allá del reflejo en el espejo.
- 7** Todos en la casa deben integrarse para aumentar la tasa de éxito.

La vida de los adolescentes puede cambiar si los padres buscan ayuda profesional. El personal de salud debe orientar de manera correcta, para saber cuál es el tratamiento más efectivo. El proyecto de cambio de vida de un adolescente, comienza con sus padres.

La Sociedad Americana de Pediatría aprobó en 2023 procedimientos bariátricos desde los 12 años en aquellos casos donde no funciona la dieta y los ejercicios, en un plan de seis meses. Todo ello, con alternativas como balón gástrico, manga endoscópica sin cirugía y cirugía bariátrica.







Por Nancy Alvarez

Sexóloga

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

## ¿Cómo hacer un divorcio menos dañino?

**E**l divorcio está considerado la segunda causa de gran estrés en el individuo. La primera es la muerte de un familiar cercano, que también es una situación muy difícil, de duelo y pérdida. Pero lo que más nos preocupa es el manejo que se le da a este proceso en relación con los hijos.

Los estudios indican que, aunque los hijos tienen una mayor posibilidad de tener problemas emocionales, si el divorcio es bien manejado, no debe causar problemas serios.

Pero, ¿qué es un divorcio mal manejado? ¿Qué es un buen divorcio?

Para tener un buen divorcio, se requiere casi lo mismo que para un buen matrimonio:

- Buena comunicación
- Consideración
- Respeto por el otro
- Lealtad
- Fidelidad

Esto plantea un serio problema: la mayoría de las personas que se divorcian tienen un mal manejo del proceso. Meten a los niños, le preguntan si se divorcian o no, forman bandos, hablan mal al niño del otro y lo ven esporádicamente (una vez que el divorcio se ha efectuado), entre otras cosas peores. ¿Cómo podemos hacerlo mejor?

- Respetando la imagen del otro, del que se va. Y viceversa. O sea, no hablar mal del otro, ni permitir que otras personas lo hagan (al menos, delante de usted).
- Decir y demostrar al niño que se le querrá igual y que no tuvo nada que ver con el divorcio.



- No inmiscuirlo en el problema de ninguna forma (aunque sea adolescente). El matrimonio y el divorcio son solo para adultos.

Hay que mantener una relación lo más cordial y adulta posible con su ex y comunicarse efectivamente. Le parece muy difícil, ¿verdad? Eso es fácil si se compara con las consecuencias de hacer lo contrario. Pero es difícil actuar de forma adulta y ecuánime, en medio de un gran dolor y caos emocional. De ahí que los autores estén de acuerdo en que, dentro de lo posible, “debemos prevenir el divorcio”.

De todas formas, una pareja con problemas —y en constantes disputas— es tan dañina a sus hijos como un mal divorcio. Complicado, ¿verdad? Tan complejo y complicado como el ser humano y sus relaciones. Pero no imposible. Si no puede solo, ¡para eso están los terapeutas!

## Sexualidad: Todo lo que hacemos afecta a terceros

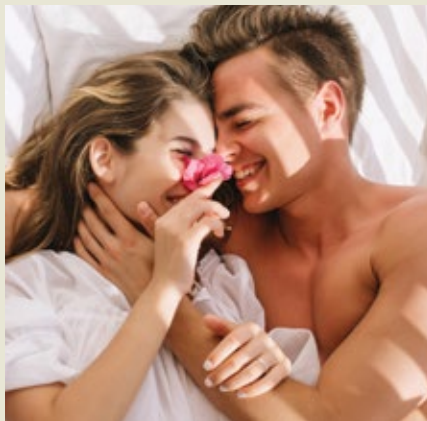
Por Nancy Alvarez

**D**iana Montoya me invitó a un programa de radio. Se trataba de un debate sobre el sexo en grupo, donde participó gente muy inteligente, pero muy atrasada sobre conocimientos actuales de sexo y familia. Mi mayor asombro lo provocó una investigadora de Barcelona, que proclamaba que el sexo era una decisión de dos y que, si estaban de acuerdo en hacer orgías, ese era su problema.

Me parecía estar oyendo un discurso de los años 70. Mis conocimientos sobre terapia familiar me han enseñado que todo lo que hacemos afecta a terceros, y que, cuando eso pasa, somos responsables de cambiar esa conducta.

La sexualidad implica hoy una gran responsabilidad. Ya no podemos hablar de que “es mi vida y la vivo como quiero”. Esos conceptos obsoletos son los responsables de tantas familias disfuncionales, tantas drogas, alcohol, enfermedades y tragedias en el mundo. Hemos pasado de centrarnos en el individuo a darle importancia a la familia, porque ya sabemos que es imposible vivir “mi vida” sin afectar a los que amo.

Lo que haga mi hija me afecta, y a su vez lo que yo haga, afecta a mi hija. El legado que les dejamos a nuestros hijos se basa en lo orgullosos



que se sientan de nosotros, no en el dinero ni en la educación. Sin una estabilidad emocional es imposible manejar bien ni el dinero ni lo que sabemos. Sin sentirnos que valemos, es imposible tener seguridad emocional.

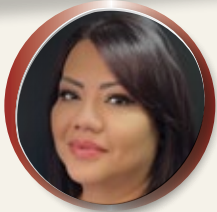
Cuando hay conflictos sin resolver, peleamos y hacemos un “corte emocional” con los abuelos, padres, tíos, los hijos sufren. Todo niño tiene un deseo en la vida: ver a sus padres felices y ser feliz. Ama a sus abuelos, hermanos, padres, tíos, primos. Y cuando la familia está llena de secretos, mentiras, celos, envidias y conflictos sin resolver, el niño lo capta y eso lo afecta terriblemente.

La época del individualismo quedó atrás y dejó sus huellas. Hoy lo estamos sufriendo en carne propia. Y que conste, no estoy de acuerdo

con juzgar a nadie. Todos tenemos nuestras mochilas emocionales, ningún ser humano quiere hacer daño a sus hijos conscientemente. Son enfermos, están enfermos.

Aun los peores criminales y asesinos en serie, tienen una historia muy triste de abusos físicos, psicológicos, sexuales y de negligencia, por parte de sus seres queridos. Pero no juzgar es muy diferente a ser irresponsable, ser libre es muy diferente a defender el libertinaje. Ya es hora de comenzar a cuestionarnos hacia dónde vamos y qué le estamos dejando a los hijos y nietos en el planeta Tierra.

## Seguros médicos y fechas de inscripción anual **¡No se quede por fuera!**



Por Jeannette Ciudad-Real  
Golden Care Insurance  
407-350-0392

**¿Que es Medicare?** Es el programa de Seguro de salud Federal de los Estados Unidos dirigido a personas mayores de 65 años o con alguna incapacidad.

**¿Que es la Reforma de Salud (Obamacare) y su objetivo?** Es una ley federal del año 2010, la cual hizo cambios profundos en materia de seguros de salud. ACA Affordable Care Act (Obamacare) tiene el propósito de reducir los costos del seguro médico para que sea accesible. La ley proporciona a los consumidores subsidios (créditos fiscales para las primas mensuales).

**¿Que es el Mercado de Salud?** Es el sitio web donde las personas pueden explorar varios planes médicos disponibles bajo la Ley de Atención Médica ACA conocida como Obamacare. El interesado también puede adquirir información de planes médicos a través de un agente de seguros de confianza.

### AÚN ESTÁ A TIEMPO

Nos encontramos a las puertas de un nuevo Periodo Anual de Enrolamiento (AEP por sus siglas en inglés), lo cual significa que, todos los años, usted puede cambiar sus opciones de cobertura médica.

Cabe aclarar que desde años atrás se unen en determinado punto las fechas de inscripción para ambas poblaciones.

El Periodo de Inscripción Anual de MEDICARE (AEP por sus siglas en inglés), inicia el 15 de octubre y finaliza el 7 de diciembre.

El período de inscripción de Reforma de Salud (Obamacare) comienza el 1 de noviembre y finaliza el 15 de diciembre, para estar activos el 1 de enero de 2024. En muchos casos se extiende el periodo de inscripción.



Es muy importante, en ambos casos, asegurarse de que sus médicos primarios, especialistas y prescripciones, entre otros, se encuentren cubiertos por el nuevo plan que vaya a elegir. Es crucial conocer a la persona que le esté colaborando en el proceso, ya que existen muchos fraudes a través de llamadas telefónicas.

Estos son algunos consejos que comparte la Comisión Federal de Comercio (FTC siglas por sus siglas en inglés) para prevenir el fraude de Medicare:

- No comparta con nadie el número de MEDICARE vía telefónicamente (A no ser que usted haya dado el consentimiento de realizar un enrolamiento de plan por esa vía).
  - Medicare no le va a llamar, ellos se comunican con usted a través de cartas.
  - Su número de Medicare no se vence.
  - Evite dar información de salud como su historial médico (Si solicita ciertas exenciones del Mercado de salud, es posible que se las pidan pero usted solicitar que le envíen una carta para comprobar que sí es el lugar correcto para entregar sus datos).
- Si va a realizar un cambio, que sea médicamente necesario hacerlo, siempre pensando en su propio beneficio. Recuerde que cada caso es individual y el suyo es único, busque mucha información y alternativas antes de realizar el paso final.

Fuentes: [Healthcare.gov](http://Healthcare.gov); [Medicare.gov](http://Medicare.gov); [FDT.gov](http://FDT.gov) (Federal Trade of Commission)



## 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



100%

Energía Renovable  
para el 2050

Por Héctor Marcano

Ingeniero experto en energía renovable.

**F**lorida tiene como meta alcanzar el 100% de energía renovable para el 2050. Para lograrlo tiene como aliado al sol, fuente de energía renovable capaz de reducir nuestra dependencia de los combustibles fósiles. Aprovechar sus beneficios, a través de los paneles solares es una realidad. Significan un ahorro económico, energético y ecológico. Pero antes de optar por una compañía solar que lo ayude a cumplir con la meta del 2050, analice en quién

depositar su confianza.

La tecnología solar parece costosa y complicada, así que escoger una buena compañía solar es un reto. Identifique si la compañía ofrece productos de calidad y con garantía. Aclare todos los procesos y dudas. Infórmese si es una empresa constituida con oficinas físicas y visite sus páginas web y sociales.

La relación entre costo y calidad es crucial. Asegúrese de que el producto es de calidad. No siempre lo más barato, es lo mejor. Deténgase y analice si prefiere componentes de calidad y durabilidad o precios bajos.

Un punto importantísimo es la cantidad de paneles. Si la compañía calcula en exceso, son innecesarios y le cuesta más. Si calcula menos no producirán suficiente energía y tendrá doble facturación. Es un error gravísimo, pero lamentablemente muy común.

El pago del préstamo y la amortización de la deuda es importante calcularla. Analice si el pago del préstamo es compatible con su actual factura de electricidad. Incluya en ese análisis los años de amortización de la deuda, que podrían fluctuar entre 7-10 años

La energía renovable es indiscutiblemente una buena inversión, sólo asegúrese que está tratando con una compañía seria y responsable.



*Memories Forever*  
Momentos Especiales

Dilia Castillo - Fotógrafa

**Bodas • Modelaje • Quinceañeros • Eventos Sociales • Baby Shower**

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



En Portada

# KANYE

# GARCÍA

TALENTO, VOZ Y CORAZÓN LATINO  
QUE TRASCIENDE FRONTERAS

Por Marcela Pinzón







**E**n una época en que la música urbana acapara la atención, Kany García mantiene su rumbo claro, siendo la autenticidad el sello que la define.

La letra de sus canciones reflejan sus experiencias personales. La energía de su voz y la intensidad con la que interpreta cada una de sus canciones llegan al alma. Es una artista que no pierde su vigencia, abordando temas tan cotidianos y cercanos como el amor, el desamor, la tristeza, el deseo, el miedo y las ganas de superarse conectando con su público y trascendiendo fronteras.

La seis veces ganadora de los premios Latin Grammy, a los 19 años ya estaba trabajando como compositora para otros artistas. Lanzó su primer disco "Cualquier Día" en el 2007 y desde entonces su éxito ha sido abrumador con los temas más importantes del pop latino como "Hoy Ya Me Voy", "Alguien", "Duele Menos" y "Para Siempre". Su álbum "Mesa Para Dos", está conformado por 10 colaboraciones con artistas de la talla de Carlos Vives, Camilo, Mon Laferte y Carlos Rivera.

Entre sus producciones más recientes se encuentra el álbum "El Amor que Merecemos" y los temas "La Siguierte", en colaboración con Christian Nodal y "Te lo agradezco" con Carin Leon, canciones que ya han acompañado varios despatches.

Pero sus éxitos no se detienen ahí; cada una de sus creaciones son verdaderos tesoros que perdurarán en el tiempo. Esta Puertorriqueña no solo se destaca por su legado musical, sino que también se enorgullece de pertenecer a la comunidad LGBTQ+ y ha sabido utilizar su talento como plataforma para crear conciencia sobre la igualdad, la inclusión y el cambio social. Su sencillo "Para Siempre," dedicado a una mujer, se convirtió en un himno al amor en todas sus formas, desafiando los estereotipos existentes.

- ▶ Se desempeña como cantante, productora, directora y compositora. ¿Cuál disfruta más?
- ◀ *Realmente disfruto cada faceta de lo que hago. Componer es una manera hermosa de ventilar, canalizar y convertir emociones, pero subir al escenario es un roller coaster muy distinto lleno de una adrenalina única.*
- ▶ ¿De dónde saca tanta energía, tanta creatividad, tanto romanticismo? ¿Qué la inspira?
- ◀ *Me inspira la gente, las ciudades, un café con un amigo, un chofer que me habla camino al aeropuerto, un buen vino con una compañera, sentarme en una ciudad que no conozco a ver la gente. Realmente todo.*

- ▶ ¿Cuáles son esas canciones de su repertorio que no puede dejar por fuera en un concierto?
- ◀ *Uff ... "Confieso". Creo que esta canción es probablemente la más potente cuando me hacen esta pregunta.*
- ▶ Las letras de sus canciones han sido de gran inspiración para muchos. ¿Cuál ha sido esa que más la ha conmovido?
- ◀ *Creo que eso la gente lo responde mejor que yo, porque cambia todo desde la perspectiva del público.*
- ▶ ¿Qué se siente ganar un Grammy? ¿Qué se siente ganar el sexto Grammy?
- ◀ *Los Grammys han sido siempre confirmaciones bonitas del trabajo que se hace, pero uno va aprendiendo que la ganancia más grande, habita en los conciertos, en la gente que asiste con deseos de conectar, de vivir una experiencia real.*
- ▶ ¿Cómo elige con quien hacer colaboraciones musicales?
- ◀ *Muchas veces las mismas canciones me hablan, y aunque parece una locura, escucho la voz de X artista mientras canto la canción y es así que a modo de confirmación alzo el teléfono.*
- ▶ ¿Alguna vez pensó que iba a llegar tan lejos?
- ◀ *Siempre he vivido al paso, lo que me anda pasando, absorbiendo el ahora, pero sería loco decir que vislumbraba las cosas que me han sucediendo. Soy feliz de no saber absolutamente nada de lo que viene por delante.*
- ▶ Usted es un referente entre la comunidad gay, y ejemplo para muchas adolescentes que están en proceso de salir del closet. ¿Qué les dice?
- ◀ *Vivimos tiempos donde cada vez es menos necesario ciertos pasos, como compartir nuestra orientación. Sin embargo eso ha sido gracias a la visibilidad que hemos dado y han dado generaciones antes de la mía. Salir a la calle y vestirse como gustes, amar con libertad, todo esto es, y sigue siendo vital por más difícil que pueda ser para mucha gente.*
- ▶ ¿Cómo se cuida? ¿Cuál es su rutina de belleza?
- ◀ *Como bien, duermo bien, celebro, vivo, bailo, tomo una buena copa de vino, abrazo, pido perdón y me perdono. Esa es mi rutina.*
- ▶ ¿Qué viene ahora para Kany García? ¿Cuáles son sus proyectos?
- ◀ *Viene álbum nuevo, vienen más fechas, más colaboraciones, ¡Más música!*

# Latinas en Números

**HITN**, la principal fuente de medios de comunicación en español del país para programación educativa y cultural presentó recientemente un informe que recoge los datos más sobresalientes sobre las latinas en Estados Unidos y sus avances en la sociedad.

Las latinas conforman una de las poblaciones femeninas de más rápido crecimiento en los Estados Unidos, con más de 31 millones de mujeres, lo que representa el 9,3% de la población total de EE. UU. y el 18,5 % de la población de mujeres del país.

Se trata de una población bastante joven con una edad promedio de 31 años, además de ser una influyente fuerza cuyo impacto se ve en todos los aspectos de la sociedad. Se estima que para 2060 una de cada tres mujeres en los EE. UU. será latina. Solo en el mundo de los negocios, las latinas son un segmento de mujeres empresarias de rápido crecimiento, administrando casi dos millones de empresas en los Estados Unidos.

El informe destaca los principales avances de las mujeres hispanas en educación, trabajo y política.

## EDUCACIÓN

- Casi dos tercios de la población estudiantil hispana en instituciones de educación post secundaria son mujeres.
- El número de mujeres latinas con un título universitario aumentó un 52%.
- 53% de las latinas tiene una educación secundaria o menor, mientras que el 29% tiene un título de asociado o superior.

## TRABAJO

- Las hispanas son el segundo grupo más grande de mujeres trabajadoras en EE. UU. después de las mujeres blancas con 12,8 millones en la fuerza laboral, lo que representa más del 17% de todas las mujeres en la fuerza laboral del país.
- La proporción de mujeres hispanas en edad laboral que actualmente tiene un trabajo es de 58,5%.
- Por cada dólar que gana un hombre blanco no hispano, una mujer latina recibe 57 centavos.



## POLÍTICA

- 59,8% (8,2 millones) de las latinas están registradas para votar, en comparación con el 54,6% (7 millones) de hombres latinos.
- 3,6% de todos los miembros votantes del Congreso son latinas.
- Actualmente, el Congreso de los Estados Unidos cuenta con una senadora y 18 representantes latinas.

## NEGOCIOS

- Las latinas crean negocios seis veces más rápido que otros grupos en EE. UU.
- 44% de los negocios latinos tienen a una mujer como propietaria.
- Casi 2 millones de pequeños negocios en Estados Unidos son propiedad de una latina.

HITN-TV es una empresa líder de medios en español que ofrece programación educativa y cultural para toda la familia. Llega a más de 44 millones de hogares en los EE. UU. y Puerto Rico a través de DIRECTV, AT&T U-verse, AT&T TV, DISH Network, Verizon FiOS TV, Comcast Xfinity, Charter Spectrum, Mediacom, CenturyLink Prism y Altice, Liberty Cable & Claro (Puerto Rico). Descargue la aplicación "HITN GO" Everywhere disponible en Apple, Android, Apple TV y Roku® con una suscripción por cable. Para obtener más información, visite: [www.hitn.org](http://www.hitn.org) y siga a @HITNTV en las plataformas sociales.

**Malula** "Con La Comunidad"

WPRD 1440

(407) 841-1440  
malulaarias@yahoo.com

La Fantástica 1440AM  
Lunes  
12 del mediodía



# EDUCACIÓN de los Hispanos 2023:

Conozca los datos actuales de la minoría más grande del país

**HITN**, la empresa de medios en español que ofrece programación educativa y cultural en Estados Unidos y Puerto Rico, llevó a cabo recientemente una investigación sobre el **Estado de la Educación de los Hispanos 2023** que recopila los datos más relevantes y actuales de la situación de la educación de la primera minoría del país, tales como niveles de escolarización desde la educación temprana hasta la secundaria y estudios post secundarios, así como los porcentajes de logros académicos en términos de graduación y obtención de diplomas.

En una comunidad en la que el 70% de estudiantes universitarios son los primeros en su familia en asistir a la universidad, el informe resalta que los hispanos han avanzado en sus metas educativas con un porcentaje de graduación de la secundaria de más 88% y con 1 de cada 5 hispanos obteniendo un diploma universitario.

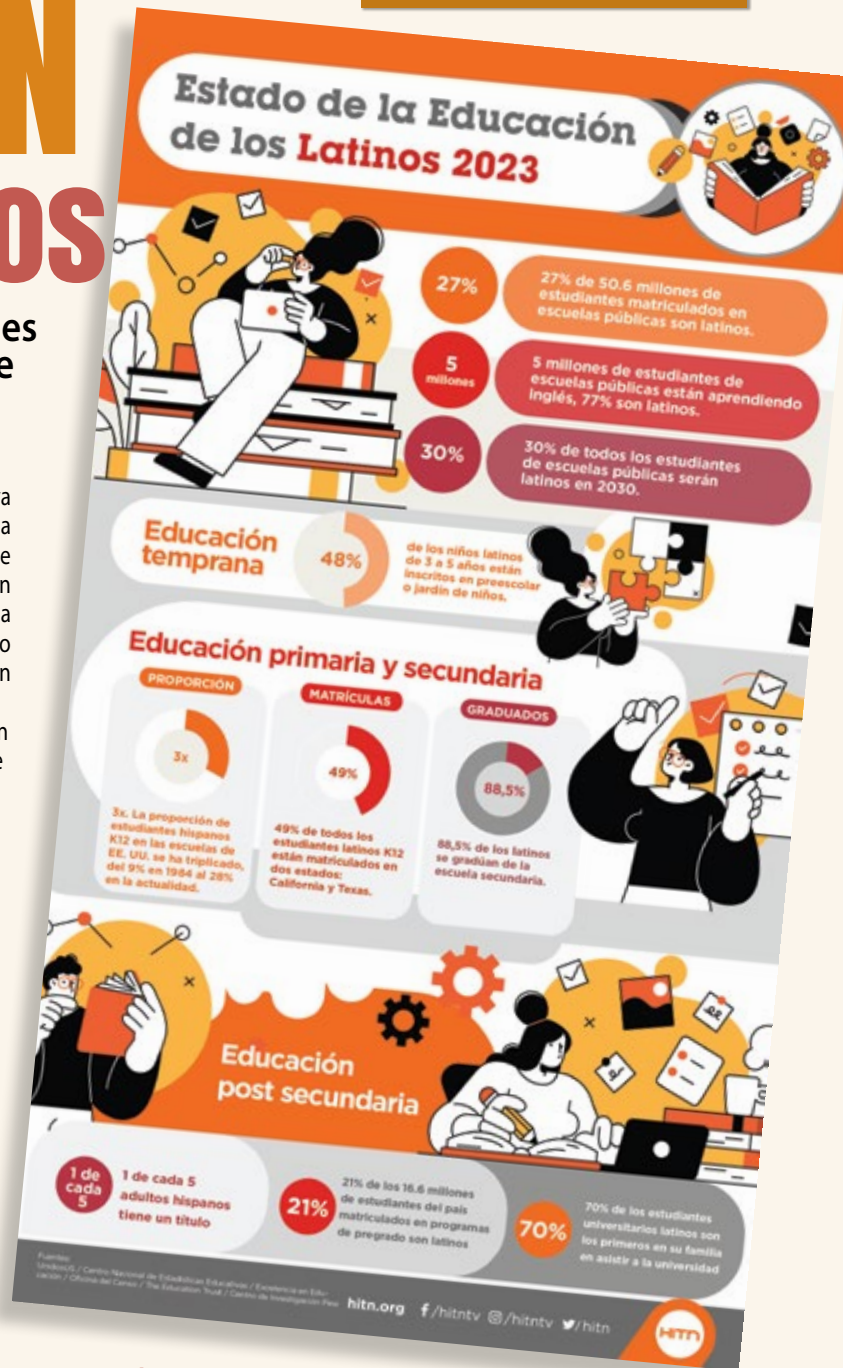
El estatus socioeconómico sigue siendo un factor crítico, ya que en general, los temas económicos son una razón clave por la que los jóvenes en el país no completan un título de cuatro años, siendo los hispanos más propensos que otros estudiantes a evitar endeudarse y reportar dificultades para pagar los préstamos estudiantiles.

## EDUCACIÓN TEMPRANA

- **48%** de los niños latinos de 3 a 5 años están inscritos en preescolar o jardín de infantes. Respecto al resto de la población están por debajo de los blancos (56%), afroamericanos (52%), nativos americanos (49%) y asiáticos (51%).
- Un gran desafío para las familias hispanas es encontrar educación temprana asequible y de alta calidad, especialmente en estados como California donde los costos del cuidado infantil pueden alcanzar hasta el **17%** del ingreso anual medio de las parejas casadas y el **54%** de los padres solteros en 2020.

## EDUCACIÓN K-12

- La proporción de estudiantes hispanos matriculados en las escuelas de EE. UU. desde kindergarten hasta décimo segundo grado se ha triplicado en la última década pasando del **9%** en 1984 al **28%** en la actualidad.
- Por su densidad poblacional, California y Texas acogen al **49%** de todos los estudiantes latinos K-12.
- El porcentaje de graduación de los estudiantes latinos de secundaria subió de **58,2%** en 1996 a **88,5%** a la actualidad.
- Se espera que para 2030, el **30%** de los estudiantes de las escuelas públicas del país sean hispanos, quienes aportan su capacidad para navegar a través de las culturas de su país y las de sus padres así en sus diferencias lingüísticas.



## EDUCACIÓN POST SECUNDARIA

- El número de estudiantes hispanos en instituciones postsecundarias en Estados Unidos creció **287%** entre los años 2000 y 2020 frente al 50% de la población en general.
- **70%** de los estudiantes universitarios latinos son los primeros en su familia en asistir a la universidad.
- En la actualidad, **1 de cada 5** adultos hispanos tiene un título post secundario.
- **21%** de los 16.6 millones de estudiantes del país matriculados en programas de pregrado son latinos.

Fuentes: UnidosUS, Centro Nacional de Estadísticas Educativas, Excelencia en Educación, Oficina del Censo, The Education Trust, Centro de Investigación Pew

HITN-TV es una empresa líder de medios en español que ofrece programación educativa y cultural para toda la familia. Llega a más de 44 millones de hogares en los EE. UU. y Puerto Rico a través de DIRECTV, AT&T U-verse, AT&T TV, DISH Network, Verizon FIOS TV, Comcast Xfinity, Charter Spectrum, Mediacom, CenturyLink Prism y Altice, Liberty Cable & Claro (Puerto Rico). Descargue la aplicación "HITN GO" Everywhere disponible en Apple, Android, Apple TV y Roku® con una suscripción por cable. Para obtener más información, visite: [www.hitn.org](http://www.hitn.org) y siga a @HITNtv en las plataformas sociales.



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**



# CABEZA, MANOS Y CORAZÓN: Así es el liderazgo generativo



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

La creciente competencia en el mundo empresarial ha hecho que la internacionalización sea prácticamente obligatoria para construir empresas rentables. Sin embargo, la expansión conlleva una gran presión para los líderes. Según una encuesta realizada por Boston Consulting Group (BCG), las habilidades de priorización y ejecución son consideradas cruciales para el éxito en períodos de transformación.

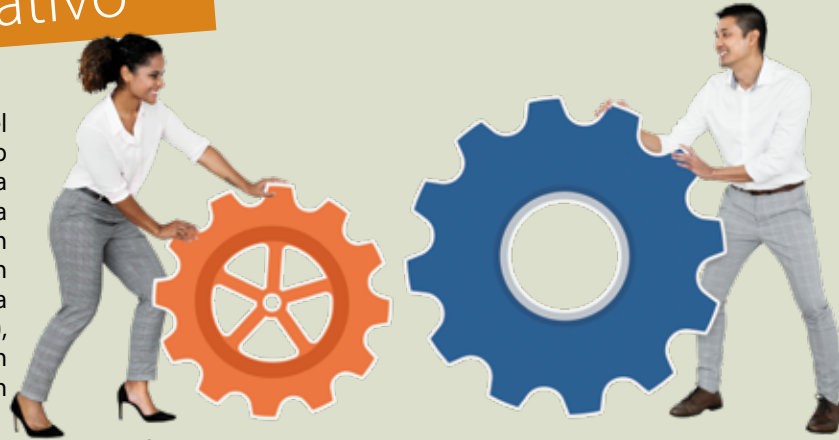
No obstante, los obstáculos y cambios experimentados en los últimos años han cambiado el juego para los líderes de equipos. Las habilidades estratégicas, de visualización y ejecución han pasado a un segundo plano, dando lugar a la valoración de habilidades que permiten empatizar, inspirar y motivar al equipo. BCG lo denomina "liderazgo generativo", que se divide en tres dimensiones:

cabeza, manos y corazón.

La dimensión "cabeza" hace referencia a la capacidad de replantear y reinventar el negocio. "Manos" se enfoca en las habilidades para ejecutar e innovar a través del equipo, mientras que "corazón" abarca las características que inspiran y enriquecen la experiencia humana.

Algunas empresas reconocidas que han adoptado este tipo de liderazgo son:

- **Google:** promueve la creatividad y la colaboración entre sus líderes y empleados a través de su enfoque generativo.
- **Toyota:** fomenta la participación y la toma de decisiones basada en el consenso en todos los niveles de la organización.



- **Netflix:** empodera a sus equipos y promueve una cultura de innovación constante, fomentando la autonomía, la responsabilidad y la creatividad. Existen diversas acciones clave para incorporar el liderazgo generativo en una empresa:

- Promover una mentalidad generativa, inculcando la apertura y la curiosidad en toda la organización.
- Empoderar al equipo, delegando responsabilidad, autoridad y autonomía a los colaboradores, permitiéndoles experimentar, aprender de los errores y tomar decisiones informadas.
- Practicar la escucha activa y la empatía para fomentar una comunicación abierta, honesta y respetuosa, brindando espacios para que los colaboradores expresen sus opiniones y preocupaciones.

Es momento de dejar atrás los viejos paradigmas y abrazar un liderazgo que inspire y motive al equipo a hacer la diferencia. El liderazgo generativo es la clave para impulsar un cambio significativo en las organizaciones, así como para fomentar un entorno de innovación y crecimiento. ¿Te gustaría saber más? Conoce mi Programa Empodérate Business System y crea una empresa innovadora que redefine la manera de hacer negocios.

## El liderazgo transformador comienza por uno mismo

Por Adriana Gallardo

Tengo una confesión que hacer. Cuando apenas iniciaba con mi emprendimiento, me equivoqué muchas veces. Cientos de veces tuve que aprender de mis fracasos y levantarme después de caer, pero nunca me rendí. Me forjé como líder a base de moretones, raspones y una terquedad que se alimentaba del orgullo que no me dejaba tirar la toalla.

Para ser un líder exitoso, se necesitan dos cosas: un equipo fuerte y comprometido; y un liderazgo ejemplar capaz de crear espacios de innovación, de antifragilidad e impulsar la fidelización y el compromiso de los colaboradores.

El problema es que el índice de insatisfacción laboral en México supera el 33% de los colaboradores, mientras que el 45% de la media internacional indicó que dejarían sus empleos por mejores oportunidades.

De acuerdo con Ángeles Ojkeda, CEO de AO Headhunter, los colaboradores buscan más que un trabajo, quieren un propósito, crecimiento y realización. Esto solo refleja que los líderes estamos fallando en nuestra misión; y en crear espacios donde el equipo pueda desarrollarse profesionalmente, innovar y sentirse plenos.

**¿Cómo podemos mejorar nuestras habilidades de liderazgo, así como retener y reforzar el compromiso de los colaboradores?**

Los líderes no se pueden limitar a incrementar el salario, cada vez que los

colaboradores están perdiendo el compromiso. Esa es una solución parcial, que no resuelve nada a largo plazo. Lo que se debe hacer es trabajar en uno mismo para posicionarse como líderes e inspirar confianza y motivación. Para ello se debe trabajar en:

- 1** Auto-consciencia: Los buenos líderes empiezan con uno mismo. Si no se puede liderar la vida personal, gestionar el tiempo, los hábitos, las emociones, menos se podrá liderar a un equipo.
- 2** Aceptación: Adquirir una actitud abierta y empática, en lugar de ser impositivos, ayuda a ser aceptados y seguidos por los colaboradores.
- 3** Resultados: Un verdadero jefe de cabeza no es individualista, se debe liderar con el ejemplo y procurar que los resultados y el reconocimiento los obtenga el equipo. Esto es la base de la motivación.

Es tiempo de revolucionar nuestra forma de liderar. Para lograrlo, debemos comenzar por mirarnos a nosotros mismos, nuestro mindset y energía y lo que estamos proyectando al equipo. Aprende a ser un líder ejemplar con mi programa MML. ¡Es hora de liderar el cambio!

# Descubriendo *La Perla del Danubio*

Así es viajar a Budapest

Por Marcela Pinzón

**B**udapest, la majestuosa capital de Hungría, es una ciudad que deslumbra a sus visitantes con su rica historia, impresionante arquitectura y una cultura vibrante.

La mayoría de los viajeros que desean conocer el viejo continente, tienden a considerar destinos internacionalmente famosos como lo son España, Francia, Italia o Inglaterra. Sin embargo, descubrir otros países menos convencionales del continente europeo puede ser igualmente gratificante. Puede visitar maravillosos lugares en naciones con culturas muy diferentes a

Eso sí, si está dispuesta a pasar algunas horas más en un avión podría encontrar tarifas más económicas, incluso llegando alrededor de los \$650.

## Datos Generales que debe conocer

Hungría, perla clavada en el centro-este de Europa, limita al norte con Eslovaquia, al noroeste y al este con Ucrania y Rumania, al sur con Serbia y Croacia y al oeste con Eslovenia y Austria.

Cuando mencionamos que era un país pequeño ¡no mentíamos! Hungría tiene apenas 9.7 millones de habitantes, lo que



la suya y, además, con un aliciente muy interesante: ahorrar dinero.

Ese es precisamente el caso de Budapest, una ciudad situada a orillas del majestuoso río Danubio y que es conocida como la "Perla del Danubio". Un destino que combina lo antiguo y lo moderno y donde cada rincón guarda una historia de nunca olvidar.

## Viaje de Orlando a Budapest y cuide su bolsillo

Los vuelos desde el centro de Florida hacia Europa suelen resultar algo costosos, pero nada que una buena búsqueda de ofertas no pueda solucionar. Tomando como ejemplo un viaje programado para mayo del próximo año, los tiquetes ida y regreso por persona podrían oscilar entre \$750 y \$950.

se traduce en una densidad poblacional de aproximadamente 103 habitantes por kilómetro cuadrado. Budapest es la ciudad más grande del país, alberga 1.9 millones de personas y se divide en dos partes: Buda y Pest, separadas por el río Danubio, pero conectadas por una serie de magníficos puentes dignos de admirar.

En la parte de Buda se encuentra el majestuoso castillo de Buda, un complejo que alberga el Palacio Real y la Iglesia de Matías. Desde aquí, puede disfrutar de impresionantes vistas panorámicas de la ciudad y del Danubio.

En la parte de Pest, se destaca la Plaza de los Héroes, un lugar de gran importancia histórica, rodeada de museos que narran la historia de Hungría. La Avenida Andrassy, es otro imperdible, esta elegante calle alberga



tiendas de lujo y es famosa por su majestuosa Ópera de Budapest, catalogada por la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad.

## Cinco Imperdibles

1. **Parlamento de Budapest:** Este imponente edificio es uno de los íconos de la ciudad. Su fachada de estilo neogótico es impresionante y su interior fue decorado con mármol y oro que reflejan su grandeza. Se recomienda reservar sus recorridos guiados con anticipación, pues los cupos se agotan rápidamente.
2. **Puente de las Cadenas:** Situado en la orilla del río Danubio, este puente está adornado por dos majestuosos leones y representa una reconstrucción idéntica del puente que destruyeron los soldados alemanes durante la Segunda Guerra Mundial, cuando se retiraban de la ciudad. Se trata de una pieza de gran importancia en la historia y una maravilla arquitectónica.



opción. Alquilar una cama en una habitación compartida puede costar tan solo \$40 por noche por persona. Si desea mayor privacidad, una habitación sólo en uno de estos establecimientos, podría tener un costo cercano a los \$100 por noche.

## Tres datos curiosos de Budapest

- La ciudad cuenta con más de 220 museos de todos los tamaños, entre los que se encuentra el más representativo: el Hungarian National Museum.
- La Gran Sinagoga de Budapest es considerada la segunda más grande del planeta, con capacidad para 3.000 personas sentadas. En su momento fue el límite del gueto de la ciudad en épocas del Holocausto. para conocer más sobre este importante lugar.
- Es muy mal visto brindar con alcohol, debido a la derrota a manos de los austriacos en la revolución de 1848, en la que ellos brindaron con cerveza al derrotar a los húngaros, los habitantes de Budapest decidieron en una votación no chocar sus copas al beber para no parecerse a sus vecinos.



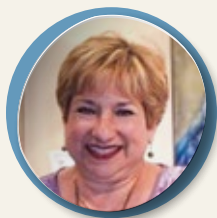
3. **Váci Utca:** Esta larga calle peatonal es considerada la más comercial y popular de Budapest. Uno de los principales atractivos es su oferta gastronómica, donde podrá disfrutar de la histórica Pastelería Gerbeaud y visitar el Mercado Central más grande del país que ofrece una gran variedad de productos locales.
4. **Parque Varosliget:** También conocido como el Parque de la Ciudad, está situado detrás de la Plaza de los Héroes y ofrece vistas increíbles de Budapest. Un buen plan es caminar por sus senderos, hacer picnic, alquilar una barca para recorrer su lago y ver el Castillo Vajdahunyad.
5. **Balneario Széchenyi:** La ciudad es famosa por sus aguas termales las cuales no puede dejar de visitar. Este balneario es uno de los más grandes y pintorescos de Europa, se encuentra en el Parque Varosliget. En el complejo hay 3 piscinas grandes principales y otras 12 auxiliares, así como salas de masajes y restaurantes.

## Donde hospedarse en su visita a la perla del Danubio

Budapest ofrece una amplia gama de opciones de alojamiento que se adaptan a diversos gustos y presupuestos. Como referencia, para un viaje en mayo del próximo año, puede encontrar hoteles de 4 estrellas con tarifas que oscilan entre \$200 y \$230 por noche, en una habitación para tres o cuatro personas.

Para los viajeros que buscan una experiencia más económica y están dispuestos a compartir espacios, los hostales son una excelente

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



Por Teresita Aponte-Naranjo

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

# Tendencias Otoño/Invierno 2023

## Una cuestión de preferencias:

Las tendencias van, vienen y cambian constantemente. Algunas se mantienen en alza durante mucho tiempo hasta que un buen día comienza su declive y van quedando relegadas al olvido. Sin embargo, esto no significa que tengas que olvidarlas radicalmente, ni seguir al pie de la letra las nuevas tendencias que las sustituyan.

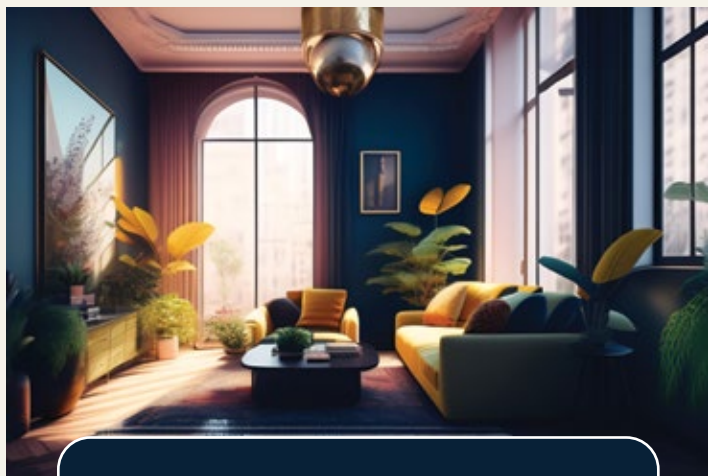
Tu casa no es un catálogo de modas, su decoración ha de estar guiada por siempre por aquellas corrientes y estilos que más te gusten a ti. A la hora de configurar el diseño interior de nuestros espacios, hemos de tener en cuenta también el componente personal, capaz de darle a nuestra casa ese aire único que nos cautiva.



## Ya no es tendencia: las líneas rectas y angulosas

La línea y el ángulo recto protagonizaban los ambientes minimalistas y contemporáneos, repletos de muebles muy sobrios y esenciales. Sin embargo, las formas rectilíneas van perdiendo vigencia en 2023 con el triunfo absoluto de la curva.

En lo que a muebles se refiere, ya quedó claro en 2022 que las formas torcidas eran tendencia. Este año siguen siéndolo, e incluso adquieren mayor relevancia. Muebles de diseño curvo, espejos redondeados, mesas de centro ovaladas, etc. Las formas rectas, duras y con aristas, están pasando a la historia.



## Olvídate de las paredes blancas

Aunque el blanco y los tonos neutros nunca dejarán de estar presentes en las casas de 2023, lo cierto es que las paredes blancas están perdiendo protagonismo de cara al año nuevo que ahora empieza.

Lo ganan, sin embargo, los colores intensos y elegantes, sobre todo los fríos como los azules profundos o los verdes esmeralda, o también ciertos tonos más cálidos como el amarillo o los terracota. ¡Lánzate y utiliza algunos de estos colores especiales para pintar las paredes!



## No a los revestimientos de tablas

Ya sea hasta el techo o solamente hasta la mitad de la pared, los revestimientos de tabloncillos machihembrados están pasando a la historia. Ahora hay otras alternativas geniales para aislar y proteger las paredes, como los paneles alistonados. Parecidos, pero no iguales. Estos últimos resultan hoy más originales y elegantes.

Los revestimientos de tablas colocados en horizontal o en vertical son muy típicas del estilo granja o farmhouse, así como de la decoración de aire costero. Se trata de una tendencia que parece reafirmar en 2023.





# Gastronomía

## Al Día

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



## Pan de Maíz



### Ingredientes:

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| 2 tazas de harina de maíz                          | 1/2 taza de azúcar morena        |
| 2 tazas de harina de trigo                         | 1 taza de leche evaporada        |
| 1 cucharada de polvo de hornear                    | 1 taza de agua al tiempo         |
| 1 pizca de sal                                     | 1/2 taza aceite vegetal          |
| 3 cucharadas de mantequilla a temperatura ambiente | 3 huevos medianos                |
|  | 3/4 taza de granos de maíz dulce |



### Instrucciones

- Precalentar el horno a 350
- Mezclar ingredientes secos
- En un tazón mezclar la harina de maíz, la harina de trigo, el polvo de hornear y la pizca de sal.
- Mezclar ingredientes húmedos
- En otro tazón, batir el azúcar y la mantequilla. Luego añadir la Leche Evaporada IDEAL®, el agua, el aceite y batir nuevamente hasta integrar totalmente.
- Integrar
- Agregar los ingredientes secos al tazón de los ingredientes húmedos en dos partes, integrando con movimientos envolventes.
- Sin dejar de batir, añadir uno a uno los huevos.
- Finalmente, añadir los granos de maíz dulces y con una espátula de goma, integrar a la mezcla con movimientos envolventes.
- Añadimos la mezcla en un envase apto para horno previamente engrasado y hornear por 35-40 minutos o hasta que el al introducir un palillo salga limpio.
- Retirar del horno y dejar reposar a temperatura ambiente hasta que esté manejable.

## Sabia usted que...



El maíz, dulce y jugoso, procura abundante energía y contribuye con sus nutrientes a proteger el corazón y el sistema nervioso. Conozca sus propiedades y beneficios.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

El maíz aporta fibra que ayuda a mejorar el estado de la microbiota. Entre sus carbohidratos encontramos azúcares y almidones. Los azúcares son los que dan el dulzor al maíz y su proporción va disminuyendo al irse secando el maíz, pues se van transformando en más almidón.

Su índice glucémico es bajo y el hecho de que tenga almidón no lo hace desaconsejado para las personas diabéticas. Pero sí deben tener en cuenta la ración para no excederse y seguir la recomendación general de acompañar los hidratos de carbono de fibra, proteínas y grasas que ayudan a modular la entrada de los azúcares al torrente sanguíneo.

El maíz aporta importantes antioxidantes aparte de las vitaminas A, C y E: tal y como puede deducirse por su color amarillo, es una gran fuente de carotenoides como la luteína, la zeaxantina y la betacriptoxantina. Estos carotenoides, en particular la luteína y la zeaxantina, se consideran esenciales para mantener la salud de los ojos.

► 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



www.turevistamujer.com

# DR JAVIER MILLER

## Persiguiendo un sueño transformador

Por Marcela Pinzón

**E**l actual presidente de COAMED (Colombo American Medical Association), se ha convertido en un ángel para innumerables niños que padecen de alguna enfermedad y no cuentan con los recursos para tratarla.

Este colombiano, salió de su país natal para estudiar medicina en Santiago de Compostela, España, donde el destino lo unió con el amor de su vida, juntos formaron una familia con un sólido linaje médico: su esposa es pediatra como él, su hijo mayor se especializó en urología y el menor en ortopedia.

La filantropía corre por sus venas, como se evidencia en la huella que han dejado a través de diversas iniciativas. No solo han transformado la vida de sus pequeños pacientes, sino también la de sus familias, brindándoles una segunda oportunidad y alivio económico inalcanzables de otro modo.

### Háblenos de su trayectoria. ¿Cómo termina ayudando a la comunidad latina?

Hace una década, desde la fundación de COAMED, dimos los primeros pasos llevando siete incubadoras en un contenedor de 40 pies a la isla de San Andrés y Providencia, en Colombia. Esta región enfrentaba una alarmante tasa de mortalidad infantil prematura del 90%. Nuestros esfuerzos lograron un impacto significativo al reducir drásticamente este índice, lo cual fue una profunda satisfacción personal. A medida que avanzábamos, extendimos nuestras acciones a otras ciudades, colaborando con una fundación aliada, Pequeño Corazón, que brinda atención y costea operaciones para niños con cardiopatías congénitas, evitando el avance fatal de sus condiciones. Nuestra labor también se extendió a colaboraciones con Global Mission en Orlando, donde cirujanos viajaron a Barranquilla, Colombia, para operar niños con labio leporino. Podría mencionar numerosos casos que reflejan las necesidades que enfrentamos.

### ¿Cuáles han sido sus mayores satisfacciones?

Podría mencionar muchos casos, pero la más representativa ha sido San Andrés y Providencia. Es increíble cómo puedes cambiar la vida de tantas familias con tus acciones.



### Ha sido reconocido con varios premios por su invaluable labor. ¿Podría mencionar algunos de ellos?

A lo largo de mi compromiso con COAMED, he sido honrado con diversos premios. Entre los más destacados, fui designado como el "Colombiano Estrella" en el consulado de Colombia. El Senado de la República de Colombia me otorgó la Cruz de Boyacá, una condecoración de gran distinción reservada para aquellos nacionales y extranjeros que han servido a la Patria de manera ejemplar. Pero en realidad, uno no hace esto por los premios, la satisfacción del deber cumplido es algo indescriptible y ese es mi mayor premio.

### ¿Qué viene ahora? ¿Cuáles son metas con relación a esta comunidad?

Tengo un sueño, un proyecto que quiero desarrollar antes de morir: establecer una red de hospitales en 20 países de Latinoamérica. Estos centros se dedicarán a la investigación y tratamiento de enfermedades en niños de bajos recursos, eliminando la preocupación financiera para las familias. Inicié este proceso hace unos años enviando propuestas a líderes de cada país, aunque no ha sido sencillo. El propósito es que estos hospitales sin fines de lucro se mantengan a través del apoyo del gobierno estadounidense y, con la guía de COAMED, obtengan donaciones y organicen eventos benéficos y programas sociales para recaudar fondos. Además de abordar las enfermedades, estos hospitales se convertirían en centros de investigación. Así, mediante la colaboración con instituciones médicas y académicas, recibirían financiamiento tanto del gobierno estadounidense como de subvenciones de investigación y donaciones de fundaciones y organizaciones. Mi visión ya ha recibido aceptación en algunos países, como El Salvador, Colombia, Honduras y Puerto Rico. Esto es una causa noble y necesaria. En la unidad está la fuerza, pero la rueda debe moverse y empezar a girar.



Esta activa mujer, no sólo se ha dedicado a su negocio, ha contribuido con varias organizaciones comunitarias, es miembro activo de diferentes entidades comerciales de la Florida y es voluntaria en obras caritativas entre ellas: La Cámara de Comercio Hispana de Metro Orlando (HCCMO); miembro de la Junta Directiva del Concilio Hispano de Negocios de la Cámara de Comercio de Kissimmee/Osceola; miembro fundadora de la Asociación de Mujeres Hispanas Profesionales y de Negocios (HAPBWA), colaborando también con el Osceola Council of Aging entre otros. Preocupada por la niñez, la juventud y, sobre todo, por el bienestar de la mujer, Santos aboga por causas sociales y colaborando como voluntaria en programas contra la violencia doméstica, adicción de drogas y ayuda a damnificados.

### Háblenos de su trayectoria. ¿Cómo termina ayudando a la comunidad latina?

Hace 27 años, fundé Sylvette Vacations Homes (SVH) y aunque han sido más de dos décadas de gran lucha y mucho trabajo, valió la pena. Hoy seguimos creciendo y cumpliendo los sueños de miles de familias que buscan mudarse a la Florida Central, asistiéndolos con todos los pasos para encontrar su primera casa. Así mismo, brindamos nuestros servicios de administración de propiedades vacacionales para aquellas personas no residentes en el área. Nos especializamos en complacer los pedidos de nuestros clientes- visitantes o turistas que buscan un sitio acogedor y que llene sus expectativas, además brindando información adicional sobre atracciones y paquetes turísticos al alcance de su bolsillo. Queremos que nuestros turistas disfruten al máximo sus vacaciones y que su experiencia sea placentera y única. Hay muchas formas de ayudar a la gente, a mí me gusta darles ese trato personal, que sientan que juntos podemos lograr lo que ellos quieren.

### ¿Cuáles han sido sus mayores satisfacciones?

Mi mayor satisfacción es haber sido parte del grupo de mujeres latinas pioneras en la industria de los negocios y del turismo en la ciudad de Kissimmee, contribuyendo con el desarrollo de la comunidad como agente de bienes raíces y cumpliendo los sueños de muchas personas que se han establecido en la Florida.



# SYLVELTTE SANTOS

## Pionera en los negocios en servicio a la comunidad

Por Marcela Pinzón

Con 27 años de experiencia en la industria del turismo y de bienes raíces, la empresaria Sylvette Santos se ha convertido en un referente en el mundo de los negocios de la Florida Central. Así mismo, su carisma y solidaridad, la han hecho acreedora de varios premios por su invaluable servicio a la comunidad latina.

Siguiendo su gran visión empresarial emprendió su camino a Florida, en 1995, donde logró cumplir su gran sueño de fundar Sylvette Vacations Homes (SVH) y desde entonces su negocio como agente inmobiliaria, administrando propiedades en Orlando, Kissimmee, Celebration, Poinciana y Puerto Rico no ha parado de crecer. Entre su cartera de clientes se encuentran artistas, políticos, religiosos, celebridades, profesionales de negocios, directivos y representantes de organizaciones entre muchas otras personalidades.



### Ha sido reconocido con varios premios por su invaluable labor. ¿Podría mencionar algunos de ellos?

- 2004 - National Hispanic Achievers
- 2004 - Empresaria del Año con el Coquí de Oro 2004. Premio Juan Ponce de León
- 2010 y 2015 - Ganadora al Premio Mujeres que hacen la Diferencia del diario La Prensa Orlando
- 2015 - Premio Intelligence Emotional
- 2018 - Premios Paoli
- 2019 - Reina de la parada puertorriqueña en Kissimmee
- 2021 - Premio Paloma de La Paz por contribución de causas humanitarias
- 2022 - Florida Lideres Award otorgado por el Festival de Latin Food
- 2023 - Reconocimiento Mujeres de Impacto
- 2023v Reconocimiento El Arte de Servir por Asociación Internacional de Poetas y Escritores Hispanos- Arte-Pax

### ¿Qué viene ahora? ¿Cuáles son metas con relación a esta comunidad?

Estoy organizando un equipo de trabajo con diferentes especialidades para proveer servicios y educar a futuros empresarios. Mi meta en un futuro cercano es separar un tiempo para servicio voluntario en gobierno. Hace unos meses fui aprobada en la junta de planificación y zonificación en la alcaldía de Kissimmee.



# LUIS MARTINEZ

## El amigo y asesor de los latinos en Florida

Por Marcela Pinzón

Es un respetable puertorriqueño que asumió el reto de ser servidor público y líder comunitario. Dedicó su tiempo y esfuerzos a apoyar y cuidar a la diversa y vibrante comunidad latina que reside en algunos puntos del estado de Florida. Martínez Alicea ha asumido la responsabilidad de servir a la ciudad de Orlando a través de su posición en el gobierno local, donde trabaja incansablemente para ayudar a los residentes, visitantes y empresarios hispanos, sin importar su origen cultural, ascendencia o estilo de vida.

Martínez se ha convertido en uno de los líderes más influyentes y honorables de la comunidad hispana de Florida Central, demostrando su arraigo, principios y valores para defender la integridad y el orgullo de quienes somos latinos.

### Cuéntenos sobre su trayectoria, ¿Cómo termina ayudando a la comunidad latina en la Florida Central?

En 2012, el alcalde de Orlando, Buddy Dyer, creó la Oficina de Asuntos Multiculturales en el municipio y me nombró su director. Allí creé vínculos con diversas comunidades minoritarias e incrementé la participación de los residentes en actividades y programas del gobierno de la ciudad. En ese rol funjo como vocero para los medios hispanos e implementé iniciativas que fomenten el respeto y la inclusión de comunidades minoritarias, como la hispana, LGBTQ+ y asiática entre otras.

También proveo a empresarios hispanos, interesados en establecer o expandir sus negocios en Orlando, información y asesoramiento bilingüe sobre los incentivos, recursos y la certificación de empresas minoritarias y de mujeres del municipio. Además, soy embajador del municipio ante la comunidad internacional forjando relaciones con los consulados, embajadas y cámaras de comercio internacionales, así como lidero el programa de Ciudades Hermanas y coordino las visitas de delegaciones gubernamentales, diplomáticos, inversores, grupos civiles, empresarios y estudiantes universitarios foráneos a la alcaldía de Orlando.



### ¿Cuáles han sido sus mayores satisfacciones?

El poder utilizar la plataforma que me brinda el servicio público para ayudar a la comunidad hispana y multicultural a alcanzar su máximo potencial, siendo facilitador del acceso a los servicios y recursos gubernamentales para nuestros residentes. También, me enorgullece darles la mano a hispanos interesados en hacer realidad el sueño de tener su propio negocio a través del asesoramiento y conferencias bilingües sobre los programas de asistencia a pequeños negocios.

### Usted ha ganado varios premios por su invaluable labor. ¿Cuáles han sido?

Algunos de los premios que se me han otorgado a través de los años son:

- Executive Leadership Luminary Man of The Year – Citrus Club (2023)
- Premios a la Excelencia Comunitaria – Festival SanSe Takes Orlando (2023)
- Premio al Enriquecimiento Comunitario – Moroccan American Cultural Society of Florida (2022)
- Top National Latino Leader Award – National Diversity Council (2023)
- Reconocimiento Excelencia Comunitaria – Cámara de Comercio Asiática de Florida Central (2023)
- Premio Nacional Puertorriqueño, Categoría Gobierno – Asociación de Puertorriqueños Viviendo en Florida (2022)
- Premio Estrella – Hispanic Business Council de la Cámara de Comercio de Kissimmee y Condado Osceola y la Cámara de Comercio Hispana de Metro Orlando (2017)
- Premio Focus Brazil – Focus Brazil, Inc. (2016)
- Premio El Josco de la Cámara de Comercio Puertorriqueña de Florida Central (2014)
- 25 Hispanos Influyentes de Florida Central – Revista Visión de la Cámara de Comercio Hispana de Metro Orlando (2014)



### ¿Qué viene ahora y cuáles son sus metas con relación a esta comunidad?

Mi vocación siempre ha sido servir a mi comunidad, y este cargo público me ha dado la oportunidad de hacerlo a gran escala. En el futuro me veo en un puesto de liderazgo que me permita continuar apoyando al pueblo de diversas maneras, y no descarto la posibilidad de aceptar el reto de ocupar un puesto público de mayor alcance e influencia que sirva a los hispanos.



A woman with long dark hair is smiling and posing. She is wearing a dark blue, floor-length gown with intricate gold embroidery and a full, flowing skirt. She has large, feathered wings on her back; the left wing is white and the right wing is grey. Her arms are outstretched to the sides. The background is dark and out of focus.

# AJ

PRODUCTION EVENTS

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

SCAN ME





# Jren Pribil

La mujer que cambia vidas

Por Marcela Pinzón

**E**sta despampanante rubia procedente de Eslovaquia, llegó a los Estados Unidos en el 2018 para conquistar el mundo de la tecnología láser, la salud y la belleza. Su gran pasión de ayudar a la gente, la materializó en la clínica estética familiar Dream Skin Laser, donde hoy, además de ser una de sus propietarias, juega un gran papel asesorando y mejorando la vida de muchos pacientes que buscan un cambio tanto por dentro como por fuera.

Pribil no solo ha demostrado su profundo amor por la industria de la belleza, también lo ha hecho por el arte, lo cual es evidente cuando ingresas a la clínica y te recibe una pared de sal del Himalaya y hermosas obras de su autoría.

Estudió derecho en su país de origen y luego electrólisis al ingresar al campo de la salud y la belleza, pues asegura que no hay nada más gratificante que ver los resultados de sus pacientes. "Todos los días entran por mi puerta personas que comparten sus historias de lucha y la forma en que su vida cambió al recibir los servicios de Dream Skin Laser."



**¿CUÁNTOS IDIOMAS HABLA?**

Hablo ocho idiomas: ruso, checo, polaco, serbio, eslovaco y esloveno, inglés y alemán.

**¿QUÉ ES LO QUE MÁS DISFRUTA DE LA VIDA?**

Diría que tengo varias pasiones. Disfruto de las artes visuales como la fotografía y la pintura, el arte musical como la clásica y la ópera y el arte físico como ayudar a otros en mi comunidad.

**¿POR QUÉ ORLANDO? ¿POR QUÉ TAN LEJOS DE CASA?**

Había visitado los Estados Unidos con mi hijo y me enamoré de su cultura y de todos sus atractivos turísticos. Incluso mi familia y amigos me acompañaron para disfrutar de la grandeza que este país tiene para ofrecer.

**¿POR QUÉ UNA CLÍNICA ESTÉTICA?**

Es gratificante despertarse todos los días agradeciendo la oportunidad de ayudar a las personas con su físico y su autoestima. ¡En Dream Skin Lasers amamos todos los colores de la vida!

**¿CUÁL ES SU PRÓXIMO PASO PROFESIONAL?**

Eliminar al intermediario y proporcionar directamente

los productos para el cuidado de la piel, ofreciendo a cada paciente un servicio de primer nivel.

**¿QUÉ ES EL ARTE PARA USTED?**

El arte es una liberación. Cada vez que creo una pieza me lleva a otra dimensión. Me siento completa y en paz. Mi arte es una conexión muy personal, es por eso que no vendo lo que creo, sólo me gusta obsequiarlo a otros, ya que no tiene precio.

**¿EN QUÉ ENCUENTRA INSPIRACIÓN?**

En las historias de vida. Entender de dónde viene un individuo y la forma como se esfuerza por crecer es para mí una inspiración. Me encanta conocer todos los ámbitos de la vida, sobre todo cuando se llega al éxito.

**¿CUÁL ES SU RUTINA PARA LUCIR TAN FABULOSA?**

Es un enfoque natural. Limito mi ingesta de estrés, mantengo un estilo de vida saludable y nutricional que incluye ejercicio físico tres días a la semana, una alimentación balanceada tres veces al día y rodearme de personas positivas y ambiciosas.





# DREAM SKIN LASERS AESTHETICS CLINIC

## TRATAMIENTOS FACIALES:

- Peeling Químico • Tratamiento facial de una hora
- Dream Skin • Hidrafacial • Microdermoabrasión
- Microagujas • Oxígeno • Superficial
- Tratamiento Facial Winter Park Express
- Hilos Tensores
- Remoción de Cicatrices por Acné
- Análisis de la piel para Tratamientos Personalizados

## TRATAMIENTOS CON LÁSER:

- Eliminación de Capilares Rotos • ClearLift
- Tratamiento IPL/DVL • Depilación Láser
- Hongos en las Uñas • Eliminación de Tatuajes

## TRATAMIENTOS CORPORALES:

- Emslim Neo • Camuflaje de Estrías y Marcas

## RELLENOS FACIALES:

- Botox • Juvederm

## INFUSIONES INTRAVENOSAS

## MAQUILLAJE PERMANENTE:

- **MICROBLADING:** Regálate unas cejas hermosas, llenas y de ensueño
- **RUBOR DE LABIOS:** Resalta la belleza en tus labios.

## CO2 HYDRID LÁSER:

Para Manchas en la piel y eliminación de acné; estiramiento facial, estiramiento del cuello, rejuvenecimiento de la piel, eliminación de marcas en la piel, eliminación de estrías, estiramiento debajo de los ojos



## TECNOLOGÍA

Estamos a la vanguardia de la innovación con tecnologías revolucionarias de láser cutáneo médico.

## PROFESIONALES ALTAMENTE CUALIFICADOS

Nuestro equipo está formado por profesionales altamente calificados que poseen amplios conocimientos y experiencia, lo que garantiza servicios de primer nivel y una atención excepcional para nuestros valiosos clientes.

## Pregunta por nuestra Membresía Dream.

Descuentos y  
procedimientos mensuales



1311 W Webster Ave,  
Winter Park, FL 32789

**407-357-0641**

Horario: Lun-Sab 10AM-5PM

✉ [dreamskinlaser@gmail.com](mailto:dreamskinlaser@gmail.com)

📍 Dream Skin Lasers

📱 [dreamskinlasers](https://www.instagram.com/dreamskinlasers)

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





# Lenny Tavárez y Wisin

Presentan explosiva colaboración

Los famosos artistas puertorriqueños estrenan su nuevo éxito llamado "Llamé pa' verte", una mezcla de reguetón y ritmos caribeños que promete poner a gozar al público en las discotecas y en cualquier lugar en el que lo escuchen.

Esta pegajosa canción se convirtió en el tercer lanzamiento del nuevo álbum de Tavárez y que en este momento se encuentra en su etapa final de producción. "Llamé pa' verte" ya está disponible en todas las plataformas digitales.



# LUIS MIGUEL

Extiende su tour mundial

Después de romper récords con su gira 2023 y presentar más de 65 conciertos en los que agotó entradas, el 'Sol de México' confirmó más de 50 fechas con su "Luis Miguel Tour 2024" que arribará a Centro y Sudamérica, Estados Unidos, Canadá y Europa. La nueva etapa de la gira iniciará en Santo Domingo, República Dominicana, el próximo 20 de enero. En suelo estadounidense, visitará el estado de Florida con presentaciones en Orlando (miércoles 5 de junio de 2024), Sunrise (jueves 6 de junio) y Miami (sábado 8 de junio). A través de la página [www.cmnevents.com](http://www.cmnevents.com) puede adquirir sus entradas.

## Llane

Lanza nuevo single llamado 'Casi'

El artista colombiano quiere conquistar el corazón de sus fanáticos con el lanzamiento de su éxito que está acompañado con un video musical oficial. Llane pone su voz inigualable a una melodía sentimental y muy romántica.

"Casi" está enmarcado en el género pop y relata la historia de una ruptura que duele en el alma y que lleva a los oyentes a través de una montaña rusa emocional que les servirá para dedicarla (si es que lo necesitan). El video musical oficial y el audio de esta canción ya están disponibles en todas las plataformas digitales.







# KATHERINE PÉREZ

Presenta el libro 'El amor de mi vida soy yo'

La autora, quien también es coach de bienestar y mentalidad, lanzó su primer libro en el que cuenta su propia historia en relación con la enfermedad que sufre (Púrpura trombocitopénica Inmune, en la cual se ven afectadas las plaquetas y se producen moretones o hemorragias en el cuerpo), además de un repaso por su crecimiento en relaciones familiares y amorosas.

En el libro, Katherine invita a las mujeres a vivir una experiencia donde el poder interior y las decisiones son las que marcan la vida. También, les propone hacer parte de la experiencia y del conocimiento de sí mismas.

## OVI lanza nuevo sencillo "Mientras no vuelves" junto a Blessd y Dannylux

El artista cubano regresa con un importante lanzamiento, que se convierte en el primer adelanto de su próximo álbum titulado 'El Asere de Aseres'. La canción, que hace parte del género regional mexicano, narra la historia de un hombre que quiere disculparse por haber destrozado el corazón de la mujer que amaba.

Este nuevo éxito fue lanzado bajo el sello de Rancho humilde y distribuido por Warner Music Latina. El tema de OVI ya está disponible en todas las plataformas digitales.

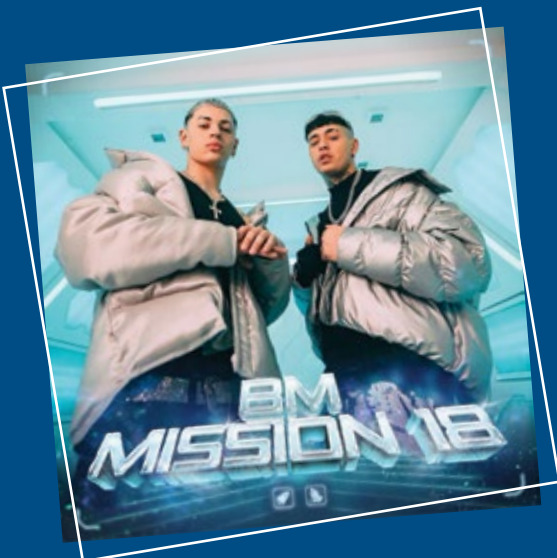


# Alan Gómez

Llega con su **Mission 18** junto a **BM**

El DJ y productor musical vuelve a unirse a un talento local para sacar esta nueva canción. BM le puso el flow al tema que combina lo mejor del turreo y, de paso, un sello único a este éxito del género urbano que pondrá a bailar al público en las discotecas con su pegajoso ritmo.

Los fanáticos de Alan Gómez podrán disfrutar de su trabajo colaborativo con BM a través de las estaciones radiales y en las principales plataformas musicales digitales como YouTube, Deezer y Spotify.





# CONVENCION PAMA 2023

La asociación de médicos hispanos de la Florida central, PAMA ( por sus ciclas en inglés) celebró sus conferencias científicas #39. Al evento se dieron cita los galenos con sus familias junto con importantes compañías de la industria de la salud entre otros.









# Primer año de Valentina



La reconocida Dra Esther Pichardo y su esposo, el Dr Ángel delos Reyes celebraron el primer añito de su segunda hija Valentina rodeados de familiares y amigos y donde los niños disfrutaron de una divertida fiesta llena de sorpresas. ¡Muchas felicidades a Valentina!

# Stella celebra su primer añito

El Dr Samuel Almodovar y su esposa, la Dra Nejdá Lugo celebraron el primer año de Stella donde compartieron la ocasión con sus allegados en un ambiente decorado digno de una princesa. ¡Feliz Cumpleaños!





When it comes  
to MEDICARE

**YOU HAVE  
CHOICES!**

Let me help you find  
the best plan that fits your  
healthcare needs.

Part A

Hospital  
Stays

Part B

Doctor  
Visits

Part C

Medicare  
Advantage

Part D

RX  
Drugs

Are you or a loved one enrolling in Medicare this year? Are you thinking about retiring? No matter your situation, I can help you get answers to your Medicare questions, like:

- What does Original Medicare cover?
- What is the difference between a Medicare Supplement and a Medicare Advantage Plan?
- Are my prescriptions covered?
- Do I have deadlines to enroll?

**Contact me**

and get answers to your  
Medicare Questions.



**MARISELLE BUTLER**

2031 SAXON BLVD., UNIT 102  
DELTONA, FL 32725

**386-202-6898**

"Our licensed insurance agents are independent contractors of BIS, who work with Medicare beneficiaries to explain Medicare Advantage, Medicare Supplement and Prescription Drug Plan options. BIS represents Medicare Advantage organizations that have a Medicare Contract. Enrollment depends on the plan's contract renewal. We do not offer every plan available in your area. Please contact Medicare.gov, 1 800 MEDICARE, or your local State Health Insurance Program to get information on all of your options."





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 anestestistas certificados.
- Ofrecemos una variedad de procedimientos, diagnósticos y terapéuticos en Gastroenterología que incluyen Endoscopia, Colonoscopia, Endosonografía Endoscópica y Biopsias de Aspiración por Aguja Fina, Endoscopia 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