

tu revista

mujer



SUPLEMENTO: CUIDANDO NUESTRA SALUD MENTAL
Desafíos para una vida plena

La depresión y la diabetes

Enfermedades mentales y su relación con lo que comemos

El Parkinson y sus implicaciones

Signos de alerta en la salud mental de nuestros niños

¿Qué es angina de pecho?

Jacqueline Bracamontes

En todas sus facetas

DECORANDO LA MESA DE NAVIDAD



Alejandro Nones no deja de acumular éxitos



Programa Una Cita Con Un Médico De Confianza.

Si deseas el visto bueno para ir en busca de tus objetivos, tener la tranquilidad de saber que estás bien, o que cuentas con un compañero de por vida para la salud, comienza tu relación con un doctor de salud primaria del Orlando Health Physician Associates, para chequear tu salud y actualización de vacunas. Orlando Health brinda citas en línea, visitas virtuales y citas el próximo día en más de 50 clínicas a través de la Florida Central. Te damos más razones para elegir bien. OrlandoHealth.com/Chequeos.

ORLANDO
HEALTH®

Physician
Associates

elige bien.



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 Celiaca (hipersensibilidad al gluten)
- Enfermedades del Intestino Delgado y del Colon.
- Síndromes de Estreñimiento, Constipación y Desórdenes del Piso Pélvico.
- Síndromes de Diarrea y Mala Absorción.



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

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

¿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 anestelistas 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 Barrett entre otros servicios.
- Tenemos más de 50 años de experiencia combinados de servicio y atención a pacientes.
- Nuestros médicos tienen entrenamiento académico y credenciales de instituciones como Johns Hopkins, Cleveland Clinic, Mayo Clinic, Georgetown University y Albert Einstein.
- Somos profesores en instituciones académicas locales como Orlando Regional Medical Center, Florida Hospital, University of Florida y Florida State University.



Seis lugares convenientes en la Florida Central

OFICINA CENTRAL
1817 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

OVIEDO
7432 Red Bug Lake Rd.
Oviedo, FL 32765

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

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

PRESIDENTE
Jackie D. Méndez
jdmendez@turevistamujer.com

EDITORA
Marcela Pinzón
mpinzon@turevistamujer.com

PRODUCCIÓN
DIRECTORA CREATIVO
Mariselle Butler
mbutler@turevistamujer.com

GERENTE DE DISTRIBUCIÓN
Samuel Ramírez

SERVICIO AL CLIENTE
Sofía Victoria Snyder
ssnyder@turevistamujer.com

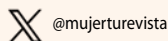
COLABORADORA ORLANDO VIVE
Dilia Castillo
Fotógrafa

FOTO DE PORTADA
Management MVP/ Vicky Pavajeau
Fotos: Diego Farelo @diegofarelo
Maquillaje: @lablancamakeup
Asistente: @sSamuelita
Realización y Styling:
Paula Sanmiguel @pausan2015
Tu Revista Mujer es una producción de



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

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



@mujerturevista



TuRevistaMujer



MujerTuRevista



Mensaje de la Editora



Llega la Navidad y el 2023 se despide. Este periodo invita a la reflexión.

No creo que sea el momento para hablar de propósitos futuros, tengo la firme convicción de que es una buena ocasión para valorar el presente. A menudo somos conscientes de la importancia de este instante, pero la rutina diaria nos hace pasar por alto su verdadero significado, hasta que nos enfrentamos a situaciones adversas. Que esta sea una oportunidad para apreciar el aquí y el ahora. Las prisas, el estrés y la constante planificación hacia el futuro nos impiden a menudo detenernos y contemplar lo que hemos logrado hasta el momento.

Hoy, quisiera invitarlos a disfrutar de nuestras victorias por más pequeñas que sean, a expresar gratitud por un 2023 que se va, reconociendo las lecciones aprendidas y agradeciendo cada experiencia que nos regaló. Estamos acostumbrados a mirar dónde vamos a pisar, en vez de fijarnos en nuestras propias pisadas. No idealicemos el futuro, Si deseas hacer algo, ¡hazlo ya!



Marcela Pinzón
Editora



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

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

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

SERVICIOS

- Servicios de Contabilidad
- Servicios de Nómina
- Estados Financieros

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

www.accountingfirmcpa.com





Ramón Rodríguez, MD, FAAN



Lourdes Benes, MD, FAAN

NEUROLOGY·ONE

— ADVANCED CENTER FOR —
NEUROSCIENCE & BRAIN WELLNESS

Main conditions we treat:

- Memory Problems
- Parkinson's Disease
- Alzheimer's Disease
- Dementia
- Lewy Body Dementia
- Dystonia
- Headaches & Migraines
- Tremors



 92 N Dean Rd, Suite 100 Orlando, Florida 32825

 info@neurologyone.com

 (407) 916-0304

 **Monday to Thursday:** 8:30 am - 4:30 pm
Friday: 8:30 am - 12:00 pm
Saturday & Sunday: Closed

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



12 La depresión y la diabetes



15 El Parkinson y sus implicaciones



20 Una Navidad para regalar felicidad y amor inolvidable

22 En Portada: Jackie Bracamonte en todas sus facetas



25 Signos de alerta en la salud mental de nuestro niños



29 Decorando la mesa de Navidad

32 Alejandro Nones no deja de acumular éxitos

36 Orlando Vive



Cuidando nuestra salud mental: desafíos para una vida plena

Por Marcela Pinzón

El cerebro humano es el motor principal que impulsa la vida, ya que almacena nuestros recuerdos, despierta nuestra creatividad y gestiona la mayoría de los sentimientos que surgen en respuesta a las situaciones cotidianas. Sin embargo, es precisamente debido a eventos que, en ocasiones, escapan a nuestro control, que acumulamos cargas emocionales que pueden nublar nuestra razón y sumergirnos en dilemas emocionales.

Pero la mente también tiene algunos trucos que ponen a prueba la capacidad de entender su complejidad y nos llevan a situaciones que pueden resultar en trastornos como la depresión y la ansiedad. Por ese motivo, es importante prestarle atención a los problemas que pueden influenciar nuestro estilo de vida y evitar consecuencias para el bienestar emocional y físico.

La complejidad radica en que la mayoría de los problemas de salud mental no tienen una causa única y los trastornos que sufren los seres humanos no son los mismos en todos los casos, como tampoco lo son sus consecuencias.

Las condiciones relacionadas con la salud mental no discriminan por sexo ni edad, pudiendo desarrollarse gradualmente o manifestarse de manera súbita luego de experimentar un evento estresante o un cambio significativo en la vida.

Principales factores que influyen en nuestra salud mental

Es difícil establecer con certeza los factores que inciden en la salud mental, ya que esta puede verse afectada por una amplia gama de elementos que van desde lo genético y biológico hasta aspectos ambientales, sociales, laborales y económicos. En el contexto de la sociedad contemporánea, algunos de los factores que parecen ejercer mayor influencia incluyen el estrés crónico, traumas pasados de diversa índole, predisposición genética, presiones y expectativas sociales exigentes, experiencias negativas durante la infancia (incluso aquellas relacionadas con el exceso) y desequilibrios químicos en el cerebro.

¿Cuáles son los problemas más comunes?

En una sociedad donde los cambios son frecuentemente drásticos y la adaptación se vuelve desafiante, es común encontrar que las personas sufren trastornos como ansiedad, depresión, trastornos alimentarios, estrés postraumático y trastornos de la personalidad.

Continúa en la siguiente página



La salud mental es vital para nuestro bienestar general, pues de la tranquilidad para manejar los pensamientos negativos puede ayudarnos a tener una vida plena.





Estos trastornos afectan a millones de personas en todo el mundo y pueden manifestarse en cualquier etapa de la vida, impactando la vida diaria y las interacciones sociales.

Un estudio presentado en 2018 por los doctores William E. Copeland, Lilly Shanahan y Jennifer Hinesley reveló que los niños que

experimentan traumas tienen aproximadamente 1,3 veces más probabilidades de desarrollar problemas de salud mental en la edad adulta en comparación con aquellos que no sufren traumas durante la infancia. Esto evidencia cómo estas experiencias tempranas pueden influir en la salud mental a lo largo de la vida.

Póngale atención a su estilo de vida

Existen aspectos a menudo pasados por alto que pueden contribuir a una vida más tranquila y reducir la posibilidad de enfrentar este tipo de problemas. Por ejemplo, realizar cambios simples en la rutina diaria puede ser beneficioso. Algunas sugerencias incluyen:

- Mantener una dieta equilibrada y saludable.
- Establecer una rutina de ejercicio regular que incluya actividades como correr, caminar o ir al gimnasio.
- Cultivar relaciones sociales estables y priorizar el bienestar personal sobre las necesidades de los demás.
- Gestionar adecuadamente el estrés y buscar ayuda

profesional si las tensiones mentales se vuelven abrumadoras.

- Descansar lo suficiente, garantizando al menos 7 horas de sueño diarias.

No cuidar su salud mental podría salirle caro

La falta de atención ante cualquier signo de riesgo puede derivar en problemas graves como el aislamiento social, deterioro de la calidad de vida y serias enfermedades físicas de tipo respiratorio y cardíaco.

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

Rubén Santiago MD, FACOG
Ginecólogo y Obstetra

3078 Dyer Blvd. Kissimmee, FL 34741



El valor del equilibrio interior

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL Y POR QUÉ HAY QUE CUIDARLA COMO UN TESORO?

Por Marcela Pinzón

Alcanzar un equilibrio entre nuestra salud mental y física es una meta común, pero a menudo nos vemos afectados por una gama de estados emocionales que obstaculizan nuestro camino. ¿Cómo podemos lograr esta armonía?

En el laberinto complejo de la vida moderna, a menudo, nos vemos inmersos en un ritmo vertiginoso, marcado por el corre-corre y el estrés diario. Sin embargo, en medio de esta vorágine, pasamos por alto un pilar fundamental en gran parte de nuestra existencia: la salud mental.

Entender qué implica la salud mental, cómo se ve afectada por nuestros comportamientos y cómo nutrirla constantemente, se convierte en una prioridad vital en el viaje hacia el bienestar integral. Es crucial comprender que no podemos separar quienes somos, lo que pensamos y lo que sentimos.

Vamos a lo básico, ¿QUÉ ES SALUD MENTAL?

Hace alusión al estado emocional, psicológico y social en el que una persona puede afrontar el estrés normal, trabajar productivamente y contribuir al desarrollo humano en la sociedad. La salud mental puede entenderse como un equilibrio entre factores biológicos, psicológicos y sociales que influyen en cómo pensamos, sentimos y actuamos.

Experimentar una buena salud mental no se limita únicamente a la falta de trastornos psicológicos, como muchos podrían pensar. Más bien, se trata de un estado de bienestar emocional que otorga a los individuos la capacidad de afrontar con resiliencia los desafíos que presenta la vida y la existencia.

¿De qué depende?

La salud mental es un escenario de gran complejidad, influido por una variedad de factores interconectados. Su configuración se deriva de nuestras interacciones sociales, abarca la biología cerebral, la genética y hasta la química. Para alcanzar ese anhelado estado de bienestar mental, es crucial mantener relaciones saludables con nuestro entorno, asegurar estabilidad emocional, contar con apoyo social, desarrollar resiliencia y fortaleza para mantener una actitud positiva frente a las adversidades.

¿Por qué es tan importante cuidarla?

Una buena salud mental capacita para enfrentar los desafíos de la vida con fortaleza y claridad, ayudando a encontrar respuestas en momentos difíciles. Además, una mente saludable impacta directamente en la calidad de vida, relaciones interpersonales, toma de decisiones y productividad.

Un desequilibrio mental puede desencadenar trastornos y dificultades en diferentes áreas, manifestándose como problemas psicológicos y emocionales como el estrés, la ansiedad y la depresión, enemigos silenciosos que pueden surgir en cualquier etapa de la vida.

¿Cómo se puede cuidar y fortalecer?

Existen diversas estrategias para mantener en orden la salud mental y que pueden ser practicadas a diario para ganarle la batalla a los trastornos:

- Incorporar hábitos saludables entre los cuales se destaca una dieta equilibrada, la práctica de ejercicio diario (el que a usted más le guste), dormir entre 7 y 8 diarias, preferiblemente, y gestionar el estrés de manera efectiva.
- Dedicar tiempo para hacer actividades que le apasionen y le ayuden a despejar su mente de los problemas del trabajo o cualquier situación negativa en su vida.
- Buscar apoyo social cuando se sienta débil y aprender a establecer límites en sus relaciones interpersonales.
- Autoconocimiento para reconocer y comprender cuáles son sus emociones y pensamientos, además de la manera consecuente para gestionar su vida.





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





¡QUE NO se le OLVIDE!

Así se ejercita la memoria en la tercera edad

Por Marcela Pinzón

Lo que en años de juventud es toda virtud, se convierte en un reto cuando va pasando el tiempo. Traer a la memoria aquellos momentos de alegría, compartidos en familia y que marcaron nuestra vida es una de las tareas más hermosas después de recorrer un largo tramo de la existencia.

Sin embargo, y como es apenas normal, con la llegada de la tercera edad se van perdiendo ciertas destrezas, como esas de recordar rápidamente una fecha especial o una situación particular. Y es que, según dice la Universidad de Washington, los problemas emocionales como el estrés, la ansiedad o la depresión pueden hacer que una persona sea más olvidadiza.

¿Cómo afecta la pérdida de memoria a los adultos en Estados Unidos?

El proceso natural del envejecimiento también puede conducir al olvido de ciertas cosas. De hecho, un reciente estudio realizado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) reveló que uno de cada diez adultos en los Estados Unidos, mayores de 45 años reportó experimentar un deterioro en su memoria.

Además, se ha descubierto que en la tercera edad resulta fundamental ejercitar el cerebro para mantenerlo en óptimas condiciones. Después de los 65 años, este grupo demográfico corre un riesgo muy alto de desarrollar demencia, aproximadamente, incrementándose aproximadamente cada cinco años.

Por ello, los expertos sugieren adoptar ciertos hábitos para preservar la memoria y atenuar los efectos del envejecimiento en el cerebro. pues no siempre olvidar algunas cosas significa que una persona pueda tener la enfermedad de Alzheimer o demencia.

En ese sentido, las actividades lúdicas e intelectuales se erigen como el método ideal para ejercitar la memoria en la tercera edad. Estas actividades no solo promueven beneficios para el cerebro, sino que también mejoran el

estado de ánimo, fortalecen la autoestima, previenen el aislamiento y fomentan la interacción social.

5 ejercicios mentales para personas de la tercera edad

- 1 Escuchar, repetir y memorizar:** Estas tres actividades cotidianas pueden llevarse a cabo, por ejemplo, con una canción, lo que permite a las personas de la tercera edad mejorar su capacidad de improvisación y retrasar el deterioro cognitivo.
- 2 Crear un diario autobiográfico:** Esta actividad se recomienda para fortalecer la autonomía de los adultos mayores, ya que los motiva a recorrer su memoria en busca de detalles del pasado, mejorando así sus habilidades cognitivas.
- 3 Juego de parejas:** Consiste en escribir preguntas en tarjetas que estimulen el recuerdo de aspectos fundamentales de sus relaciones personales, como fechas, eventos, viajes o anécdotas. El esfuerzo por dar con la respuesta correcta no solo ejercitará la mente, sino que también se convertirá en un momento de complicidad.
- 4 Crucigramas o juegos de palabras:** Actividades como sopas de letras, Scrabble y crucigramas tienen la capacidad de mantener y desarrollar habilidades cognitivas relacionadas con el lenguaje, razonamiento y atención.
- 5 Sudokus y juegos matemáticos:** Estos juegos suelen ser altamente entretenidos y contribuyen a reducir la ansiedad y el estrés. Desde el punto de vista médico, estas actividades pueden prevenir la pérdida de memoria al evitar que el cerebro entre en modo automático al realizar tareas diarias.



LA DEPRESIÓN Y LA DIABETES



Por Dr. Kenneth Rodríguez

Endocrinología
Central Florida Endocrine
And Diabetes Consultants, PA
635 North Maitland Avenue,
Maitland, FL 32751
117 West Underwood Street,
Suite A, Orlando, FL 32806
Tel. 407.629.4901
www.cfendocrine.com

Pacientes y trabajadores de la salud ignoran la importancia de la salud mental. ¡Grave error! Desligarla de la salud física, no nos permitirá mejorar plenamente. Diversos estudios han demostrado que las personas con diabetes enfrentan un riesgo dos o tres veces mayor de desarrollar depresión.

Así mismo, quienes padecen de depresión, también tienen mayores posibilidades de padecer diabetes.

Aunque no se conoce con certeza la razón, es posible que estos individuos mantengan una dieta poco balanceada, lleven un estilo de vida sedentarios, limiten su vida social al ámbito digital en lugar del real, descuiden su bienestar y recurran al consumo de drogas y/o alcohol.

Padecer de diabetes ya supone un desafío en la vida diaria. Además del estrés común a todos, manejar la enfermedad requiere de mucha disciplina: Realizar pruebas de azúcar de tres a cinco veces al día, planificar la mayoría de las comidas, administrar insulina y/o tomar medicamentos varias veces al día, cargar con múltiples dispositivos y vigilar ciertas actividades que podrían afectar los niveles de azúcar.

Detectar los síntomas de la depresión es crucial

Algunos indicadores pueden ser el cansancio, la tristeza, la sensación de vacío, cambios en el apetito, problemas del sueño, falta de concentración, libido bajo, dolores corporales y la pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.

La depresión en personas con diabetes aumenta el riesgo de complicaciones, disminuye la calidad de vida y podría incluso aumentar la mortalidad. Cuando la depresión no se controla adecuadamente las personas tienden a descuidar su atención médica, restando importancia a su salud y futuros riesgos.

Es evidente que la salud mental afecta directamente la salud física, subrayando la importancia de tratar a las personas de manera integral. El riesgo de depresión aumenta cuando las complicaciones diarias afectan la calidad de vida, desencadenando un cuadro depresivo. Este círculo vicioso debe ser detectado y gestionado lo antes posible para evitar tragedias.

Ciertas actividades podrían ayudar a controlar la diabetes y la depresión. Entre ellas se encuentra la actividad física, mejoras en la nutrición, la abstención de alcohol y drogas, la mejora de la higiene del sueño, la participación en grupos de apoyo y el cultivo de relaciones positivas con otras personas. Además, la meditación y ejercicios como el yoga y el tai chi pueden ser beneficiosos. Buscar la ayuda de un terapeuta o consejero de salud mental es también una opción recomendable.

Si está teniendo síntomas que podrían indicar depresión, busque ayuda y comuníquese con su médico lo antes posible.

Las claves para gozar de bienestar emocional

1. Alimentar la mente de manera positiva.
2. Alimentación sana y equilibrada.
3. Organizar el tiempo.
4. Vivir el presente
5. Relajarse
6. Dormir bien.
7. Realizar actividad física.
8. Disfrutar de la compañía de seres queridos y conocer gente nueva.

ENFERMEDADES MENTALES Y su relación con lo que comemos



Por Adamar González MD.

Medicina General
Certificada en Medicina
Funcional y Nutricional
CEO Dr. G Family Medical and
Wellness Center

Todos conocemos que cada día aumenta la importancia de la alimentación en la prevención de enfermedades inflamatorias y cardiovasculares. Y es que nuestro cuerpo utiliza toda la fuente de los alimentos que consumimos para poder formar nuevas células y regenerar diferentes sustancias químicas como son hormonas, neurotransmisores y células que son las encargadas de transmitir la información de todos los procesos metabólicos de nuestro cuerpo.

En estos últimos años, se ha evidenciado más la relación entre una dieta pobre y trastornos de ánimo como depresión, ansiedad y enfermedades mentales como esquizofrenia, y bipolaridad. Sin embargo, se sigue buscando más evidencia que sustente la nutrición para tratamiento de estas condiciones. Investigadores continúan encontrando una fuerte relación en enfermedades como el autismo y desordenes de hiperactividad en niños vinculados con una dieta alta en azúcares refinadas y carbohidratos complejos. Por el contrario, una dieta alta en grasas saludables con Omegas 3 y baja en grasas saturadas han resultado en la disminución de los episodios y mejorar la concentración. La reposición de vitaminas claves como el complejo B y la Vitamina B12 también han añadido efectos positivos en disminuir la fatiga crónica, demencia y depresión asociados a estas condiciones.

La dieta mediterránea, rica en verduras, frutas y aceite de oliva, ha sido siempre modelo de una nutrición que ayuda a mejorar la salud mental, el enfoque, la ansiedad y depresión especialmente en poblaciones maduras. A esto se le añade los efectos en la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer. Esta es la base de la psiquiatría nutricional que sigue investigando los efectos sobre la salud mental utilizando modelos nutricionales para encontrar nuevas formas de prevención y tratamiento de desórdenes mentales.

La psiquiatría nutricional es un campo relativamente nuevo, se trata de un campo de investigación que utiliza los alimentos y suplementos nutricionales en el tratamiento y la prevención de las enfermedades mentales. Si bien la medicina convencional aboga más por el uso de fármacos y terapias, en el caso de la depresión, por ejemplo, se ha determinado que la falta de apetito, los alimentos dulces o saltarse las comidas pueden crear problemas nutricionales que a su vez estén relacionados con problemas físicos, mentales y/o emocionales. Aunque Hipócrates reveló que el alimento sea tu medicina esta nueva ciencia estudia la alimentación desde un punto más profundo que enfoca en las deficiencias nutricionales como causa de algunas condiciones mentales.

Neurotransmisores como serotonina la cual es producido en su mayoría en nuestro sistema digestivo es base importante para entender esa relación cerebro-intestino y como afecta nuestros

estados de ánimos y formas de pensamiento. Muchos de los medicamentos psiquiátricos se basan en tratar de aumentar la cantidad de estos neurotransmisores y así mantener la sensación de calma, recompensa y felicidad en nuestro cerebro. Alimentos ricos en triptófano como los pescado, pollo y pavo al igual que las nueces han ayudado a mejorar de manera más natural aumentar la producción de la serotonina a nivel intestinal.

Otra parte esencial de esta comunicación es el eje intestino-cerebro a través del microbioma. Esta es la población más abundante en nuestro cuerpo que reside en nuestro intestino y es parte indispensable para mantener la homeostasis en todo el organismo. Una de las rutas de comunicación más importante en esta interconexión es el nervio vago. Uno de los nervios más grandes del cuerpo que conecta el cerebro con los intestinos. Pulmones, corazón entre otros. Es el nervio vago quién está en constante comunicación para dejarle saber al cuerpo de los estados de hambre y saciedad así como los estados nutricionales de los alimentos. También es fundamental para la comunicación de alimentos que pueden causar alergias o disminuir el sistema inmunológico causando reacciones de inflamación. Por eso el microbioma actúa como un factor de mediador entre las elecciones relacionadas con el estilo de vida, nutrición y el mantenimiento de la salud. Una dieta alta en frutas, vegetales y menos grasas tienden a tener un microbioma más diverso y más beneficiosos para mantener el balance entre intestino-cerebro.

Ejemplos como las grasas insaturadas como el aceite de oliva y los aguacates favorecen la presencia de bacterias más benéficas, como Bifidobacteria y Las grasas saturadas tienden a incrementar los Bacteroides, que son bacterias que influyen de manera negativa en la salud intestinal. Se debe aumentar el consumo de vegetales ricos en fibra. Estos alimentos contienen muchos almidones complejos que su cuerpo no puede descomponer completamente por sí solo. Por el contrario, su cuerpo depende de las bacterias del sistema digestivo para descomponer parte de la fibra. Estos alimentos ricos en fibra actúan como prebióticos, alimentando su microbioma. Por lo tanto, cuando cuidamos de lo que comemos, cuidados también de nuestro futuros pensamientos, ánimos y salud.



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



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






SCAN QR
CODE TO
REGISTER



Brain Impact Summit: Spotlight on Parkinson's Disease

 **Feb 17, 2024**

 Lake Nona Wave Hotel
6100 Wave Hotel Drive
Orlando, FL 32827

 8am - 1pm (Registration 8 - 9am)

FREE ADMISSION

NEUROLOGY·ONE



The Brain Impact Summit, organized by Neurology One and PAMA, brings neurology experts together to focus on Parkinson's disease.

Renowned speakers will discuss cutting-edge research, treatments, and lifestyle changes for managing Parkinson's.

The summit aims to foster knowledge exchange, discuss neurology advancements, and explore current and future treatments. Attendees will gain insights from leading neuroscientists on therapies, memory enhancement, and overall brain health.



Creating Impact in PD Today
Michael S. Okun, MD

Director, Normal Fixel Institute UF



**Unlock Your Mind: A Guide to
Improving Memory and
Cognition in PD**

Lourdes Benes

Medical Director, Neurology One



**Unlocking the Future of
Parkinson's Treatment**
Ramon Rodriguez

Medical Director, Neurology One

Register at: www.NeurologyOne.com/BrainImpact

For more information
Email us at
info@neurologyone.com
Give us a call
 407.916.0304



EL Parkinson y sus implicaciones

Memoria y Salud Mental en Mujeres Latinas



Por Lourdes Benes, MD, FAAN

Neuróloga especializada en Trastornos Cognitivos, Memoria y Movimiento
92 N Dean Rd, Suite 100 Orlando FL, 32825
T. (407) 916-0304
www.NeurologyOne.com

El Parkinson es una enfermedad neurodegenerativa que plantea desafíos particulares al manifestar síntomas tanto motores (temblores, rigidez y enlentecimiento de movimientos) como no motores, que incluyen problemas relacionados con la memoria y la salud mental. Desde mi experiencia como neuróloga especializada en este campo, considero crucial profundizar en la interrelación entre estas áreas y comprender las dinámicas únicas que afectan a la población de mujeres latinas.

El Parkinson se caracteriza por la degeneración progresiva de las neuronas responsables de la producción de dopamina, lo que afecta significativamente el control del movimiento. No obstante, su impacto trasciende los síntomas motores visibles. En el caso de mujeres latinas, las disparidades en el acceso a la atención médica con frecuencia resultan en diagnósticos tardíos, lo que agudiza la complejidad en el manejo de esta enfermedad.

Memoria y Cognición

A pesar de que el Parkinson no está intrínsecamente ligado a trastornos de la memoria, se pueden desarrollar dificultades cognitivas, como la demencia, a medida que avanza la enfermedad. En el caso de mujeres latinas, factores socioeconómicos y culturales pueden generar desafíos adicionales que impactan en la atención médica y la adherencia al tratamiento.

Salud Mental y Bienestar Emocional

La salud mental de las mujeres latinas que padecen Parkinson suele ser impactada por las implicaciones psicológicas de la enfermedad. El estrés, la ansiedad y la depresión son frecuentes, a menudo agravados por barreras culturales presentes en muchas comunidades latinas en relación con la salud mental. Es crucial abordar estas preocupaciones para asegurar un enfoque integral hacia el bienestar de estas personas.

Desafíos Culturales y Socioeconómicos

Las mujeres latinas se enfrentan a desafíos singulares, como la escasez de recursos y el acceso restringido a servicios de salud especializados. Las disparidades culturales pueden incidir en la percepción de la enfermedad y en la disposición para buscar ayuda. La educación comunitaria se erige como una herramienta fundamental para superar estos obstáculos.

Enfoques Holísticos y Soluciones

El abordaje del tratamiento del Parkinson en mujeres latinas debe ser holístico. Esto implica no solo tratar los síntomas motores, sino también prestar atención integral a la salud mental y cognitiva. Una atención enfocada en la paciente, adaptada a las particularidades culturales, puede mejorar significativamente la calidad de vida y fortalecer la resiliencia en este grupo.

Fomentar la Concientización y la Acción

Es fundamental aumentar la conciencia sobre la interrelación entre el Parkinson, los trastornos de la memoria y la salud mental en mujeres latinas.



Esto implica desarrollar programas de detección temprana, llevar a cabo campañas educativas y proporcionar recursos accesibles. Además, es necesario implementar estrategias que mejoren el acceso a la atención médica y reduzcan las disparidades en el diagnóstico y tratamiento de manera equitativa.

Como neuróloga comprometida con la salud de las mujeres latinas afectadas por el Parkinson, abogo por un enfoque integral que tome en cuenta las complejidades de esta enfermedad en esta población específica. La colaboración entre profesionales de la salud, comunidades y organizaciones es esencial para asegurar que todas las mujeres, sin importar su origen cultural, reciban el respaldo necesario para enfrentar el Parkinson, preservar su función cognitiva y mantener una salud mental sólida.

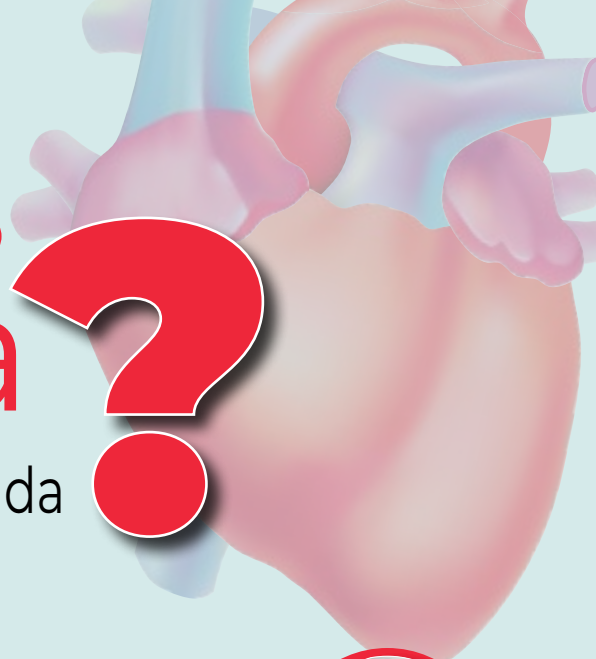
¿Que no debemos hacer para dañar nuestra salud mental?

1. No desayunar. ...
2. Fumar. ...
3. Exponerse frecuentemente a ambientes contaminados. ...
4. No dormir lo suficiente. ...
5. Comer en exceso. ...
6. Consumo de alcohol. ...
7. Estrés y violencia. ...
8. No realizar actividad física.



¿Qué es Angina?

No Se Confunda



Cuando las arterias del corazón son obstruidas por placas de colesterol, se presenta una reducción en el flujo sanguíneo causando un dolor en el pecho llamado Angina Pectoris. Sin embargo, se debe tener en cuenta que no todos los dolores de pecho son Anginas, en la mayoría de los casos pueden ser causadas por inflamación de otras estructuras y no por enfermedad coronaria obstructiva.



Por Dr. Jorge Uribe

Cardiólogo
The Cardiology Center
<http://Jorgeuribecardiology.com>

Cómo detectar el dolor de Angina de Pecho

Es un dolor opresivo, frecuentemente los pacientes lo describen como si alguien estuviera sentado en su pecho. Algunas veces se asocia con otros síntomas como dificultad para respirar, sudoración profusa, mareo o fatiga. Hay quienes no presentan dolor, pero se quejan de fatiga severa, sensación de ahogo o dificultad para respirar con sus actividades cotidianas o cuando realizan ejercicio, incluso pueden manifestar sensación de indigestión y náusea. A esto le llamamos equivalentes anginosos.

Es posible que el dolor no sea en el pecho, si no en los hombros, el cuello, los brazos o la mandíbula. Estas presentaciones atípicas son más frecuentes en las mujeres y en los pacientes diabéticos.

La angina de pecho se clasifica en estable e inestable. La primera se define como el dolor de pecho que sucede con la actividad o esfuerzo físico y que mejora rápidamente con el reposo o con medicamentos anti anginosos. La segunda, se considera un Síndrome Coronario Agudo y requiere de atención médica inmediata, pues el dolor de pecho sucede en reposo o muestra un aumento progresivo de sus características. Algunos ejemplos pueden ser una frecuencia cardíaca en aumento, dolor cada vez más intenso y prolongado, que ocurra con poco esfuerzo físico o no mejore con el reposo. En este caso, es necesario comunicarse con el 911 o consultar al servicio de urgencias más cercano, pues se puede convertir en un infarto miocárdico (ataque cardíaco).

Si presenta síntomas que sugieran Angina de Pecho, consulte a su médico y solicite una evaluación por un cardiólogo para descartar una enfermedad coronaria. Los estudios y medidas a tiempo mejoran el pronóstico y evitan daños más severos del corazón e incluso la muerte.



No deje que el estrés dañe su corazón. Obtenga tranquilidad con una prueba de esfuerzo preventiva.

¿Estresado?

Evalúe la salud de su corazón con una sencilla prueba de esfuerzo.

Si experimenta altos niveles de estrés o ansiedad, es posible que esté afectando su corazón más de lo que cree. El estrés y la ansiedad hacen que su cuerpo libere hormonas que hacen que su corazón lata más rápido y bombee con más fuerza. Con el tiempo, todo ese trabajo adicional puede forzar al corazón y a los vasos sanguíneos, aumentando así el riesgo de desarrollar problemas cardíacos graves y, a menudo, mortales. La intervención temprana es fundamental para detectar problemas antes de que causen daños importantes.

Aceptamos la mayoría de los planes médicos

Pruebas de estrés que ofrecemos:

- Prueba de esfuerzo cardiopulmonar
- Prueba de esfuerzo nuclear
- Prueba de esfuerzo de ejercicio
- Ecocardiograma de estrés

Nuevos pacientes son bienvenidos

Para programar una cita:



407-738-4200
cardiovascularcenter.com

El lugar en Orlando para la atención cardiovascular integral es:



THE CARDIOVASCULAR CENTER OF FLORIDA

Somos líderes en atención cardiovascular integral, contando con alta tecnología para diagnósticos y cuidados al paciente. Damos prioridad a los exámenes preventivos que salvan vidas para identificar riesgos antes de que se conviertan en problemas de salud graves.

Hablamos español



Illena Antonetti, MD
Cardiología General



David Bello, MD
Electrofisiología Cardíaca



Jorge A. Cusco, MD
Cardiología General



Pablo R. López, MD, FACC
Cardiología General e Invasiva



Caleb E. Mercado, MD
Cardiología Intervencional



Jorge Uribe, MD
Cardiología General

Encuentre una ubicación cerca de usted

CLERMONT - OAKLEY SEAVER

805 Oakley Seaver Dr, Suite A
Clermont, FL 34711

ORLANDO - EAST

7148 Curry Ford Road, Suite 200
Orlando, FL 32822

KISSIMMEE

207 Park Place Blvd, Suite 3
Kissimmee, FL 34741

ORLANDO - LAKE HOLDEN

2859 Delaney Avenue
Orlando, FL 32806

LAKE MARY

795 Primera Blvd, Suite 1031
Lake Mary, FL 32746

ORLANDO - SAND LAKE

7301 Stonerock Circle, #2
Orlando, FL 32819

LAKE NONA

Ubicación próximamente
Orlando, FL

ORLANDO - DOWNTOWN

1723 Lucerne Terrace, Suite 100
Orlando, FL 32806

WINDERMERE

1711 Amazing Way, Suites 206 & 207
Ocoee, FL 34761



Un **BATIDO** poderoso contra el estreñimiento



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.acostatthen>

Existe un batido importante y exitoso en el tratamiento del estreñimiento. ¿Cómo se define el estreñimiento? Es una dificultad en la expulsión de las heces, que puede ser dada por dos situaciones: disminución en la frecuencia en la semana (menos de tres veces) o dificultad para la expulsión.

Es cierto que hay causas orgánicas que debemos estudiar. Sin embargo, algo que no debe faltar, siempre recomendado por los médicos, es el aumento de fibra en la dieta y los ejercicios, acompañados de una buena hidratación.

Como nutricionista, recomiendo un batido poderoso para el consumo diario, en la mañana o la noche. Necesitarás piña, linaza, agua de coco y ciruela deshidratada, y luego batirlo todo. Es una bebida tan poderosa, que te darás cuenta desde las primeras dosis de su consumo. Aproximadamente, tres o cuatro horas después, se realiza la primera evacuación. ¿A qué se debe?

Este batido no tiene nada milagroso. Son las bondades de la naturaleza, con la combinación de la fibra de la piña, sobre todo la parte diurética. La ciruela deshidratada aporta diversos beneficios para la salud, ayudando a aliviar el estreñimiento y a regular el funcionamiento del intestino.

El agua de coco y la linaza son sustancias altas en ácidos grasos. Por tanto, permiten la lubricación de las heces y provocan el avance o propulsión; además de aumentar la peristalsis intestinal, que es el movimiento imperceptible e involuntario que provocan los intestinos.

Espero que esta recomendación ayude a muchas personas en el mundo con este problema.

Muy importante: si el estreñimiento no mejora y adquiere categoría de larga duración, hay que consultar al médico gastroenterólogo. Sobre todo, si presenta sangrado por el recto, sangre en las heces, dolor continuo en el abdomen u otro signo de un problema médico.



Central Florida Neurosurgery Institute

Comprometidos a mejorar la vida de nuestros pacientes

Dr. Hunaldo J. Villalobos, MD, FAANS
Certificado por la Junta Americana de Neurocirugía

407.288.8638

www.cfneuro.com

Le deseo el mejor de los años, que el Amor, la fe,
la generosidad y la salud le permita lograr lo que más anhela.

¡Feliz Navidad!

Servicios disponibles

- Discectomía mínimamente invasiva
- Fusión espinal robótica
- Craniotomía

- Endoscopia Cerebral
- Gamma Knife
- Cirugía mínimamente invasiva
- Regeneración con células madre

Especialista en Neurocirugía Oncológica, Neurocirugía de Trauma y Cirugías Mínimamente Invasivos.

- Fellow of the American Association of Neurological Surgeons
- Member of the Congress of Neurological Surgeons
- President of the Pan-American Medical Association 2024
- Member of the American College of Surgeons.



801 N. Orange Ave, Ste. 720, Orlando, FL 32801
720 W.Oak St, Ste. 111, Kissimmee, FL 34741





Por María Méndez

Presidenta y fundadora de Vacation is a Human Right (VIAHR). Dominicana residente en Nueva York. <https://viahr.org>

En el mundo laboral actual, la presión por estar siempre presente en la oficina puede ser abrumadora. Sin embargo, ¿qué pasa si pudiéramos cambiar esa narrativa y dar prioridad a nuestro bienestar y a la salud mental? La idea de poder decir en forma saludable: "Hoy no voy a la oficina. Me siento muy bien y no quiero malgastarlo en el trabajo. ¡Que tengan un gran día!", es más relevante que nunca.

En una sociedad donde el trabajo a menudo se considera una prioridad absoluta, es esencial recordar la importancia del equilibrio entre el trabajo y la vida. Pasamos una gran parte de nuestras vidas en el trabajo, y si no encontramos tiempo para cuidar de nosotros mismos y disfrutar de nuestra salud, ¿qué sentido tiene todo eso?

El equilibrio entre el trabajo y la vida no solo es importante para el bienestar personal, sino que también puede tener un impacto significativo en la productividad y satisfacción laboral. Cuando nos sentimos bien, física y mentalmente, somos más eficientes en las tareas y estamos más motivados para contribuir al éxito de la empresa.

Una parte esencial de poder decir en forma saludable que no vamos a la oficina, es la honestidad sobre nuestra salud mental. En lugar de sentirnos



presionados para ocultar nuestras razones o inventar excusas, deberíamos poder comunicar abiertamente cómo nos sentimos.

Decir que nos sentimos bien y que queremos disfrutar de un día libre, no debería ser visto como falta de compromiso o pereza. Más bien, es una expresión de autoconciencia y autocuidado. Reconocer que necesitamos un día para recargar energías, puede ser un acto de valentía y responsabilidad hacia nosotros mismos.

Para que esta idea sea aceptada en el entorno laboral, es necesario fomentar una cultura del cuidado. Los empleadores deben comprender que permitir a sus empleados tomar un día libre, de vez en cuando en función de su bienestar, es una inversión en la salud mental y la felicidad de su equipo. Esto no solo puede mejorar la moral de la empresa, sino también reducir el agotamiento y el estrés laboral.

La salud mental no es un juego ¡CUIDADO! sus trastornos no discriminan

Las enfermedades mentales pueden presentarse de diversas formas, desde trastornos de ansiedad y depresión, hasta condiciones como trastornos alimentarios, bipolaridad y esquizofrenia, entre otros.

Según datos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente 450 millones de personas, tanto hombres como mujeres, padecen trastornos mentales en todo el mundo. Sin embargo, existen diferencias significativas en la prevalencia de ciertos trastornos entre géneros; por ejemplo, la depresión es más frecuente en mujeres, mientras que el abuso de sustancias suele ser más común en hombres.

Estas enfermedades afectan a individuos de todas las edades, géneros y clases sociales, convirtiéndolas en amenazas para la salud pública que afectan gradualmente a las personas. Una preocupación relevante es la persistencia, incluso en pleno siglo XXI, de estigmas y obstáculos que dificultan el acceso al tratamiento gratuito para quienes padecen estas condiciones, así como el apoyo necesario.

Una estrategia para desmontar estos estigmas, es proporcionar una comprensión más completa de las enfermedades mentales, fomentando la empatía y promoviendo una conciencia colectiva que permita un enfoque más compasivo y eficaz para abordar esta problemática.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) comentó que la depresión afecta a más de 264 millones de personas en el mundo, convirtiéndose en una de las principales causas de discapacidad, mientras que los trastornos de ansiedad (pánico y fobias), afectan a más de 450 millones de personas globalmente.

Estas son las enfermedades más comunes... ¡Esté siempre esté alerta!

- **DEPRESIÓN:** Es un trastorno del estado de ánimo que ocasiona sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza y una pérdida de interés en las actividades diarias. Este trastorno puede afectar el sueño, el apetito y la energía vital de la persona que lo experimenta.

Ansiedad: Se define por una preocupación o miedo intenso y abrumador que

puede surgir como respuesta a situaciones estresantes. A menudo, esta respuesta puede considerarse normal, pero en ciertos casos, se vuelve desproporcionada o persistente. La ansiedad puede provocar síntomas físicos como palpitaciones, sudoración, dificultad para respirar y tensión muscular.

- **TRASTORNO BIPOLAR:** implica cambios extremos en el estado de ánimo, periodos de euforia o irritabilidad (manía o hipomanía) hasta episodios de tristeza y depresión. Esos cambios pueden afectar la energía, el pensamiento y el comportamiento.
- **ESQUIZOFRENIA:** Es un trastorno que afecta mentalmente la percepción, el pensamiento y se caracteriza por alucinaciones, delirios, dificultad para concentrarse y cambios en la personalidad.
- **TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO:** Son afecciones que se evidencian en la conducta alimentaria y la percepción del peso corporal. Incluyen la anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracón. Pueden llevar a comportamientos extremos relacionados con la comida, causando daños físicos y mentales.
- **TRASTORNOS DE COMPORTAMIENTO DISRUPTIVO Y DISOCIAL:** Son patrones de comportamiento desafiante, agresivo o desobediente que causan dificultades en la interacción social y en el entorno escolar o familiar. Incluyen el trastorno negativista desafiante y el disocial, que pueden derivar en falta de empatía y disrupción social.
- **TRASTORNOS DEL NEURODESARROLLO:** Afectan el funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso, que inician en la infancia y afectan el comportamiento, las habilidades cognitivas y emocionales, y la capacidad de socialización, por ejemplo, el trastorno del espectro autista (TEA), el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y el trastorno del aprendizaje.



Una NAVIDAD

para regalar felicidad y amor inolvidable

La Navidad representa una oportunidad perfecta para regalar felicidad a quienes nos rodean, así como para expresar desde el corazón la gratitud por todas las cosas positivas que la vida nos ha brindado a lo largo de estos últimos 365 días.

A pesar de que muchas personas se preocupan por ofrecer regalos costosos y exclusivos, muchas veces superando la capacidad de su bolsillo, es importante comprender que esa no es la verdadera esencia de esta temporada. A menudo, el destinatario valora mucho más el gesto proveniente del corazón, donde la gratitud y el amor tienen un valor incalculable, superando cualquier precio material.

Nada supera la creatividad al momento de ofrecer un obsequio que refleje nuestra personalidad. Detalles pensados que dejen una huella duradera en quien lo recibe. Más allá de su valor monetario, se convierte en el motivo principal para celebrar la Navidad acercando a los seres queridos en un ambiente de amor y regocijo.

Mucha atención, porque seguramente en este listado que le vamos a presentar encontrará algunas ideas de regalos perfectos para esta Navidad. Póngalas en práctica y sorprenda a su pareja, amigos o seres queridos con un presente que jamás se esperarían recibir de sus manos.

¿Qué regalarle a un hombre de 30?



- **Kits de cuidado personal:** A los hombres de hoy en día les encanta cuidarse y verse muy bien. Un buen obsequio podría ser un kit para que se arreglen su barba o para el cuidado de su piel. Un plus para ese regalo serían varios productos de aseo personal de marcas exclusivas.
- **Un ticket a la felicidad:** A ellos nada los derrite más que asistir a un concierto de su artista favorito o a un evento de su predilección. No tiene

La temporada navideña trae consigo una gran dosis de felicidad para muchos. Para otros, puede despertar una sensación de nostalgia y tristes recuerdos

que gastarse miles de dólares para complacerlo, pero sí puede sorprenderlo con un recital que le haga recordar esta Navidad para siempre.

¿Qué regalarle a un hombre de 40?

- **Una escapada outdoor:** En esa edad, los hombres suelen ser muy seguros de lo que quieren, y un poco de adrenalina al aire libre les podría venir de maravilla. Pruebe invitándolo a una salida de campo, en un lugar en el que se puedan tomar lindas fotos y en el que él pueda sentirse libre durante un rato. Se lo va a agradecer siempre.
- **Experiencias llenas de placer:** Otro espacio que seguro le encantará es el de una velada con una cena deliciosa en un restaurante que ofrezca platos llenos de sabores exóticos y que se presten para rematar la fiesta en un hotel con comodidades como un jacuzzi y una linda vista, si es que quiere sorprender a su amorcito.



¿Qué regalarle a un hombre de 50?

- **Libros o suscripciones:** Si a esa persona que usted tanto quiere le gusta leer, un libro de un autor reconocido o una suscripción a revistas o servicios de lectura de su predilección podrían resultarle opciones ideales para alegrarle el alma y alimentarle su intelecto.

- **Degustación de vinos o cervezas:** Regalar una experiencia de cata en una bodega local o cervecería artesanal va a sumarle puntos en esta Navidad. También puede optar por obsequiarle un set de vinos o cervezas especiales para que cada vez que brinde, recuerde ese lindo detalle.



¿Qué regalarle a una mujer de 40?

- **Experiencias de aventura:** Las emociones fuertes siempre serán un buen regalo para las mujeres que quieren gozarse la vida al máximo. Paseos en globo aerostático, clases de surf, paddleboarding o, incluso, caminatas ecológicas se convertirán en la memoria perfecta para celebrar esta fecha especial.



- **Kits DIY (Hazlo tú mismo):** A muchas mujeres les encantan las manualidades, por ejemplo. Podría considerar regalarle kits de cultivo de hierbas, para montar modelos a escala o crear artículos en elementos como la madera y porcelana, entre otros. Incentivar la creatividad y el talento pueden resultar un regalo perfecto.

¿Qué regalarle a una mujer de 50 años?

- **Cursos o experiencias:** Regalar la oportunidad de aprender algo nuevo como clases de cocina gourmet, cursos de fotografía, membresías para clases de yoga o actividades al aire libre son un detalle que llegará al alma de aquellas mujeres a las que les encanta el arte y conservar su buen espíritu.
- **Kits de jardinería especializados:** Aquellas mujeres a las que les gusta la naturaleza y cuidar de sus jardines serán felices con productos y herramientas que las ayuden a mantener un cultivo de plantas tropicales, jardines verticales para interiores o kits de huertos urbanos adaptados al clima de Florida.



¿Qué regalarle a una mujer de 30?

- **Un viaje inesperado:** Esa edad es perfecta para salir a explorar el mundo y vivir miles de aventuras. Todas las mujeres disfrutarán de tomarse unos días libres para probar nuevas gastronomías, conocer culturas diferentes y llenarse el alma con álbumes de fotos inolvidables en lugares mágicos.
- **Gadgets tecnológicos:** En una época en las que todos estamos hiperconectados, los dispositivos inteligentes para el hogar, auriculares de alta gama, dispositivos de seguimiento de actividad física o incluso drones resultan muy interesantes para regalar en esta Navidad.



En todas sus facetas

Por Marcela Pinzón

Jacqueline Bracamontes es una destacada personalidad del entretenimiento latinoamericano. Ha sido conductora de 'La Voz' México en varias temporadas, presentadora de la gala de Miss Universo, actriz de reconocidas telenovelas y conductora de los premios Billboard de la Música Latina por mencionar algunas. Sin embargo, su papel más importante es el de ser una madre orgullosa de cinco niñas. Para ella, la familia que ha construido junto a su esposo, el piloto de carreras Martín Fuentes, es el centro de su vida.

Entre sus múltiples responsabilidades, Jacky tiene bien definidas sus prioridades. Ser madre es primordial, pero también valora su trabajo. "Busco reservar tiempo para mí cuando las niñas están en la escuela. También intentamos tomarnos escapadas con Martín algún fin de semana, ya que no podemos olvidar que somos una pareja, no solo mamá y papá. Creo firmemente que dedicar momentos y espacios a cada faceta de tu vida es crucial".

Jacky confiesa que, aunque le encantaría volver a la actuación, ser protagonista lo ve complicado debido a su estilo de vida actual. Sin embargo, no descarta participar en alguna película o realizar apariciones especiales, algo que ya ha hecho en el pasado. "Me encantaría hacer un espectáculo en familia, algo que pudiera compartir con mis hijas. A ver si a Martín le interesa. ¿No sería divertido?", comenta entre risas.

▶ **¿Entre la presentación y la actuación, con cual se queda?**

◀ Me quedo con las dos. Disfruto mucho presentar porque me brinda la oportunidad de ser auténtica. Si cometo errores, me río de ellos y disfruto del momento; me encanta conectarme con el público. Por otro lado, la actuación representa un desafío significativo, ya que implica despojarse de uno mismo para encarnar a un personaje que muchas veces es completamente diferente a mí.

▶ **¿Cuál ha sido su papel más retador?**

◀ Fue en "Mujeres Asesinas" con el personaje de Irma de los peces, pues nunca en mi vida imaginé interpretar a una asesina, aunque Irma fuera una víctima. El machismo y la posesividad del marido la llevaron a volverse loca. Esa escena donde Irma llena de piedras las medias que usaba y lo mata cuando estaba tocando el piano fue muy fuerte.

▶ **¿Qué es lo más difícil de ser madre de cinco niñas?**

◀ Exactamente el número (risas), todo el mundo me dice que estoy loca y la verdad es que no es fácil ser mamá de cinco niñas, aparte con personalidades tan diferentes. Se podría pensar que hay que educar a las cinco de la misma forma, y la verdad es que tiene que ser una educación personalizada. A pesar de ser hijas de los mismos padres, cada una tiene sus cositas, sus diferencias, su forma de ser, sus aspiraciones y sus exigencias. Mi mayor reto es mantenerme ocupada con mi vida y mi trabajo, entre tantas responsabilidades, pero sin perder de vista que mis hijas son mi máxima prioridad. Busco dedicar tiempo y centrarme en cada una de ellas, acompañarlas en su camino, orientarlas para que se conviertan en mujeres íntegras y felices.

▶ **¿Cómo hace para que sus hijas conserven sus raíces mexicanas, viviendo en Estados Unidos?**

◀ Siempre practicamos todas las costumbres mexicanas, comemos mexicano y amamos visitar México, estar cerquita de nuestro país, nuestra gente, nuestras costumbres. Definitivamente creo que mis hijas tienen clarísimo de dónde vienen y lo orgullosas que están de ser mexicanas.

▶ **¿Qué les aconseja a los padres latinos sobre este tema?**



◀ Que hay que sentirnos orgullosos de quienes somos y no dejar de transmitirlo a nuestros hijos. Siempre en nuestra casa les hablamos en español y ya cuando empiezan con su "spanglish" les digo "niñas no, aquí en casa se habla español y bien". Ese es un consejo para los papás latinos que tienen hijos americanos. Se está perdiendo la costumbre de hablar en español. Hay que hablarlo en casa para que los niños no pierdan el beneficio de dominar dos idiomas.

▶ **¿Qué le apasiona?**

◀ Estar cerca de mis hijas, verlas crecer, hacerlas reír y que me hagan reír, que me hagan llorar de la emoción de verlas cómo se comportan, los talentos que tienen, las cualidades, la belleza. Me apasiona el buen comer, probar restaurantes ricos. Ver buenas series de televisión, un buen libro. Me apasiona mi trabajo.

▶ **¿Qué la conmueve?**

◀ Ver llorar a mis hijas, verlas sufrir por lo que sea. Ver la realidad del mundo, me conmueve tanto que muchas veces no puedo ver las noticias, soy una persona muy sensible.

▶ **¿Usted es un referente de la moda y la elegancia, ¿Cuál es su secreto?**

◀ ¡Ay muchas gracias por decirlo y definirlo de esa forma! Me encanta la moda, eso viene de mi mamá. Cuando yo estaba pequeña, la recuerdo comprando las revistas para ver las últimas tendencias, era de las primeras en Guadalajara en ponerse las prendas y me lo inculcó mucho. Me encanta el buen vestir, los zapatos, los bolsos, combinar. De repente tiendo a ser un poco clásica, pero gracias a Dios estoy rodeada de amigas que me ayudan a salirme de mi zona de confort y eso me encanta.

▶ **¿Cuál es su rutina para verse tan guapa y joven?**

◀ Hago pilates, voy a mis masajes reductivos para sacar la grasita de más, trato de comer saludable, me gusta el buen comer así es que me cuesta mucho hacer dieta, pero si un día me paso al otro día le bajo un poquito a la comida, tomo mucha agua, cuando tengo tiempo me hago mis faciales, cuido mucho la cara del sol, siempre me aplico bloqueador y cuido mucho las cremas que utilizo en mi cara.

▶ **¿Cómo celebra la Navidad?**

◀ Para mí la Navidad es importantísima, aparte el día antes celebro mi cumpleaños. Este año lo voy a pasar en Guadalajara así es que estoy feliz porque voy a celebrar con tíos, primos, hermanos y toda la familia. Somos un mundo de gente y eso hace las Navidades más divertidas. Es lo que más me gusta, estar en familia con toda la gente que quiero.



Negar la comunicación es pretender llegar a la luna en bicicleta



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

Hace un tiempo pasé dos días en un taller con dos terapeutas maravillosos, Paty Love y John Lee, gracias a la invitación que me hiciera la colega doctora Anagloria Mora (sexóloga). En su último libro, Paty Love y Steven Stony (*How to improve your marriage without talking about it*), podemos leer ideas como estas:

“Los hombres tienen la razón. Hablar sobre las relaciones, no ayuda.”

“El amor no se trata de buena comunicación. Se trata de conexión.”

Las mujeres nunca lograremos estar cerca —en una relación con un hombre— hablando con él como hablamos con nuestras amigas. Las emociones de los hombres son como la sexualidad de la mujer: no se puede ir muy rápido, ni muy directo.

Existen cuatros caminos para conectarse con un hombre:

- Toque
- Actividad
- Sexo
- Rutina

Según estos autores, los hombres desean y quieren un matrimonio cercano emocionalmente, tanto como lo desean las mujeres, pero no si ellos tienen que actuar como las mujeres. Hablar hace que la mujer se acerque, emocionalmente hablando, pero solo logra que el hombre se aleje.

Pienso que las observaciones traducidas libremente por mí del libro citado, son una realidad que día a día las mujeres y los terapeutas observamos. Sin embargo, me pregunto: ¿Puede haber conexión sin comunicación?

Personalmente, no estoy de acuerdo con algunos de estos pensamientos o afirmaciones. Negar la necesidad de la comunicación

para estar conectado, es como pretender llegar a la luna montado en una bicicleta.

Pero, como creo en todo y en nada, mantengo siempre mi mente abierta a todo lo nuevo, a todo lo que disiente de mí si me parece inteligente. Solo cuando nos cerramos nos volvemos fanáticos y morimos intelectualmente. Prometo estudiarlo y en el futuro decirles qué pienso. Mientras tanto, se los dejo de tarea.

“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



S

ignos de ALERTA en la salud mental de nuestros niños



Dra Denise Serafin

Pediatra
Windermere Pediatrics
Tel. 407.297.0080

En estos tiempos difíciles, nos vemos inundados constantemente por una avalancha de información a través de las noticias, las redes sociales y las experiencias cotidianas. Nuestros niños no están exentos de este entorno abrumador. A esto, se suman las experiencias que enfrentan en su hogar, escuela, actividades deportivas, universidad, trabajo, entre otros aspectos de su vida diaria.

Como adultos, manejamos nuestras emociones y respondemos basados en nuestras vivencias pasadas, utilizando herramientas que hemos aprendido. En ocasiones, esperamos que nuestros niños actúen de cierta manera cuando enfrentan situaciones difíciles, sin embargo, es crucial reconocer que los niños, según su etapa de desarrollo, procesan los eventos y expresan emociones que pueden diferir de las de un adulto, generando inquietudes en nosotros.

Los padres suelen preguntarse con frecuencia si el comportamiento de sus hijos es una etapa normal en su desarrollo o si indica un trastorno de salud mental. En la actualidad, algunos de los problemas de salud mental comúnmente diagnosticados en los niños incluyen: Desorden de déficit de atención/hiperactividad, ansiedad, depresión y desórdenes de comportamiento como lo es el autismo.

Señales de Alerta que no puede dejar pasar

- Preocupación excesiva sobre un tema
- Estar en constante movimiento,

- Saltar de una actividad a otra sin completarla
- Impulsividad -pensamientos negativos
- Obsesión con la muerte, tristeza, sentimientos de culpa
- Baja estima y poca confianza en sí mismo
- Ansiedad sobre algo que aún no ha ocurrido
- Irritabilidad, impaciencia, poca tolerancia
- Cambios drásticos en su ánimo
- Cambios en el patrón de sueño (dificultad para dormir, dormir demasiado, cansancio y fatiga)
- Cambios en apetito (demasiado o muy poco)
- Frustración, dándose por vencido sin mucho esfuerzo (ya sea en el hogar, escuela, deportes o trabajo)
- Dificultad académica
- Aislamiento social, uso excesivo o constante del internet y video juegos
- Uso de sustancias controladas

Muchos de estos comportamientos son normales durante el desarrollo, siempre y cuando sean de corta duración y no interfieran con la vida diaria. Como padres, tenemos la responsabilidad de comunicarnos con nuestros hijos, brindarles amor y apoyo en todo momento, especialmente cuando se trata de su bienestar emocional, para que se sientan seguros y cómodos. Los pediatras representamos una valiosa fuente de ayuda y podemos identificar si el comportamiento forma parte del desarrollo esperado o si requiere asistencia profesional, ya sea de un consejero, psicólogo o psiquiatra.



La 'ciudad esmeralda' cautivadora y vibrante

La ciudad más grande del estado de Washington es un hermoso lugar para perderse entre la imponencia de sus empinadas calles y la mezcla perfecta entre urbanismo antiguo y moderno.

Estados Unidos tienen una gran cantidad de urbes que son icónicas en el mundo y que se convierten en el sueño de cualquier turista. Así como Nueva York, Miami, Orlando o Los Ángeles gozan de gran reconocimiento, hay otros paraísos menos explorados pero que se pueden convertir en su nuevo lugar favorito del planeta.

Ese es el caso de Seattle, una increíble ciudad situada en lo más alto de la costa oeste del territorio estadounidense y que no pasa inadvertida ante los ojos de los aventureros que se lanzan a recorrerla para respirar su cultura, exquisita gastronomía, frondosos bosques y preciosos lagos que se juntan a lo lejos con el horizonte.

Datos imprescindibles sobre la 'ciudad esmeralda'

Seattle está ubicada a tan sólo 150 kilómetros de Canadá, por lo que su clima suele ser impredecible. La ciudad tiene algo más de 735.000 habitantes y se encuentra en el estrecho de Puget, en el noroeste del Pacífico, rodeada por los lagos Union y Washington, montañas y bosques de hoja perenne y, a lo lejos, coronada por el imponente monte Rainier, que se divisa entre las nubes que bajan del cielo y adornan los pisos más altos de los rascacielos.

Alberga una gran industria tecnológica, pues es la sede central de las gigantes tecnológicas Microsoft y Amazon, establecidas en su área metropolitana, entre las que suman más de 80.000 empleos directos creados en la ciudad.

La temperatura promedio es cercana a los 15 grados centígrados, aunque en el verano puede subir hasta 25 y descender en invierno a -5.

Seattle también tiene una vibrante vida marítima, pues en sus puertos se desarrollan actividades económicas de pesca, pero también turísticas en embarcaciones que conducen a los visitantes a destinos que parecen sacados de los cuentos de hadas.



Volando de la tierra de Mickey Mouse a la de Kurt Cobain

Aunque están en el mismo país, las ciudades de Orlando y Seattle están separadas por 4.947 kilómetros. Eso sí, hay que agradecer al universo que existen los aviones y que en un vuelo de más o menos 4 horas y 30 minutos, ya estará en su destino.

Tomando como ejemplo un vuelo previo al verano, en mayo del próximo año, los tiquetes podrían llegar a costarle, buscando sin apuros y comprando con tiempo, entre \$325 y \$438 USD (ida y regreso), por persona.

Sino visitó estos lugares, no puede decir que estuvo en Seattle

1. Space Needle: es el símbolo distintivo de la ciudad y se encuentra ubicado en el Seattle Center, siendo uno de los lugares emblemáticos para el turista. Esta torre tiene 184 metros de altura y se construyó en 1962 como atractivo para la feria Mundial. En su punto más alto, hay un restaurante giratorio y un mirador que ofrece una vista panorámica de la ciudad.

2. MoPOP: Museo de la cultura pop: Fue construido por Paul Allen, cofundador de Microsoft, como homenaje a Jimi Hendrix. En la actualidad, alberga exposiciones musicales en honor a figuras como Kurt Cobain, además de exhibir películas que marcaron la cultura popular, así como piezas de colección de las bandas más renombradas originarias de Seattle, como es el caso de Nirvana.

3. Pike Place: el mercado central de la ciudad es un lugar icónico, lleno de cultura y de historia. Aquí puede disfrutar de platos de comida de mar preparados al momento, visitar los muelles de la ciudad y hasta disfrutar de un espectáculo de lanzamiento de pescados, que atrae la mirada de los turistas en medio del olor a flores que se también se venden en este pintoresco lugar.



4. **Capitol Hill:** Se destaca como el barrio más vibrante de Seattle, celebrando la diversidad en cada rincón. Sus casas antiguas y calles llenas de bares, restaurantes y librerías son el lugar ideal para disfrutar de una cena, tomarse un café mientras escucha música y se divierte con sus amigos.
5. **Olympic Sculpture Park:** se trata de un parque público lleno de esculturas modernas, ubicado en pleno centro de la ciudad. Caminar por ese pulmón verde es un placer, mientras disfruta del impactante paisaje a los lagos Union y Washington (que rodean la ciudad).
6. **Bainbridge:** una pequeña isla con ascendencia nórdica y en la que confluyen parques, senderos ecológicos y cafés. Los turistas pueden acceder a ella tomando un ferry desde Seattle para conectarse con la naturaleza y visitar pequeños mercados en los que puede adquirir souvenirs típicos del estado de Washington.

4 deleites para el paladar y el alma en Pike Place

Piroshky Piroshky: Pruebe los deliciosos panecillos rellenos con proteínas como el salmón, muy popular en Seattle, mientras aprecia las vistas increíbles desde el lugar.

Pike Chowder: no se puede ir de la 'ciudad esmeralda' sin probar el clam chowder, una rica sopa de almejas y papa que calienta el alma y encanta el estómago en una tarde de frío.

Beechers: Si algo define la cultura gastronómica estadounidense es el mac and cheese. Este sitio no tiene pierde, pues el sabor, algo picante de los macarrones, son la excusa perfecta para saborearlos una y otra vez.

Starbucks: El lugar ideal para disfrutar de un delicioso postre y un café después de una buena comida. La ubicada en Pike Place es la primera tienda de esta reconocida cadena. Su ambiente impregnado de nostalgia permite a los visitantes sumergirse en el encanto del pasado al observar imágenes históricas de la apertura de esta tienda en 1912.

Dónde hospedarse

Si se trata de su primera visita a Seattle, lo más recomendable es buscar un alojamiento en el centro de la ciudad. Ese punto estratégico le permite desplazarse a lugares de interés turístico, como el barrio de Capitol Hill, Seattle Center, Olympik, Pike Place y los muelles de la ciudad, en caminatas de unos 15 o 20 minutos.

Seattle ofrece una amplia gama de opciones de alojamiento que son ideales para cualquier tipo de presupuesto. Un hotel de 4 estrellas, en el centro de la ciudad, con comodidades como gimnasio, internet gratis, restaurante, bar y hasta piscina climatizada, puede costar entre 180 y 200 dólares por noche en una habitación para dos personas.

El presupuesto podría elevarse un poco si busca una habitación un poco más grande pues, en ese caso, tendría que desembolsar uno 230 dólares por noche para tener la opción de estar en un cuarto con dos camas dobles.



El Romero

La hierba protagonista de la cocina esta Navidad



Por Doreen Colondres
www.lacocinanomuerde.com

Aromático, curativo y hasta decorativo. Así es el romero. Confieso que lo tengo fresco en mi casa todo el año. Es un "santo", con frío, calor, mucha o poca agua, él siempre está ahí esperándome.

Cuando empieza la época navideña, compro incluso alguna planta extra. ¡No hay forma más natural y práctica de decorar tu casa en Navidad! Y pues claro, siempre un pote de romero seco me salva en una emergencia, cuando hago algún marinado en el que no quiero que resalte tanto.

Esta hierba, familia de la menta, tiene un sabor tan especial que transporta cualquier

receta tanto a los aromas del bosque, como a las esencias del mar abierto. Romero significa "rocío del mar" y en las antiguas Grecia y Roma ya era muy apreciado por sus propiedades para estimular la memoria.

Siempre que puedas úsalo fresco, porque es mucho más aromático e intenso en sabor. Si no lo puedes tener sembrado, compra las ramas que se vean color verde salvia, sin manchas oscuras o amarillas. Guárdalo en la nevera en su envoltorio original o en papel toalla un poco húmedo, y luego en una bolsa re-sellable. Acuérdate de mí, te durará hasta por una semana. En el momento de cocinar, sécalo con cuidado, córtalo y a la olla, sartén o el horno.

El romero dará aromas a pino, dulces y ligeramente picantes a muchas comidas, sobre todo va bien con steaks, carnes horneadas, o para agregar aroma durante el asado. Invítalo a sopas, guisos, pastas, vegetales como la calabaza y los champiñones y hasta en panes o bebidas. Puedes separar las hojas de la rama o añadir a la olla el ramillete entero.

Prueba agregando una rama a la sartén en donde cocinas tu carne, o agregándolo a unas papas al horno con aceite de oliva, sal, pimienta, limón y, por supuesto, el romero fresco. Le va muy bien al cordero, y al ingrediente estrella de la Navidad no le puede faltar: el cerdo. Por cierto, combina bien con el tomillo, el perejil y la salvia.

En el mercado encontrarás aceites y otros productos ya aromatizados, pero esos no lo lleves a casa. Prepara una mantequilla casera con ajo y romero o aromatiza tu aceite de oliva con un ramillete fresco dentro de la botella. Contiene antioxidantes muy potentes, estimula el sistema inmunológico, mejora la circulación, los huesos, la digestión, la concentración, y yo hasta uso su aroma cuando tengo episodios de migraña.

Haz del romero la hierba protagonista en tu cocina esta Navidad. ¡La Cocina No Muerde!

Decorando la Mesa de Navidad



Por Teresita Aponte-Naranjo

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

A la hora de colocar flores en la mesa navideña, aconsejamos no complicarse demasiado ya que las flores son hermosas de por sí y nos lo ponen muy fácil.

En estas cenas y comidas especiales y de comida abundante, si no tienes una mesa enorme en la que puedan encajar tanto los adornos y la comida, les recomendamos la opción de arreglos bajitos o pequeños como se muestra en la foto. Esta alternativa no solo libera espacio de la mesa, si no que además puedes dejarla para toda temporada navideña y no tener que estar quitando y colocando cada vez que se prepare la mesa.

Mis sugerencias de flores para los centros navideños son los Centros Decorativos de Repisa, que no ocupen mucho espacio, además del olivo, eucalipto, acebo, pino, brezo, flor de algodón, espiga de trigo y el musgo para los fondos de los tarros de cristal. Existen muchas opciones, y como ya hemos dicho, lo mejor es no complicarse demasiado, aprovechar flores y botes reciclados para usar como recipientes y que no estorben a la hora de servir la comida.

Decoración de mesa de Navidad con frutas

Cada vez se lleva más la elección de la fruta como centro de mesa. Esta alternativa tan colorida y natural, además de decorar, sirve como postre y sale más económica.

Hay que escoger bien la fruta de temporada y tener en cuenta su delicadeza, no es conveniente utilizar frutas que se estropean con solo mirarlas.

Para estos casos y fechas, nuestras seleccionadas son: las uvas, el dátil, la granada, las ciruelas pasas, naranja, manzana (puedes aprovechar también hacerlas asadas después).

Estaría bien que la composición frutal que se haga esté combinada con hojas, ramas, piña, canela en rama y frutos secos. Esto le daría un toque rústico y salvaje a nuestro centro y además ayudaría a llenar el espacio que queda entre las frutas.

Para dar más color y olor al ambiente, puedes partir por la mitad la granada o la naranja por ejemplo.



Decoración económica

¿Quieres hacer de tu casa un hogar navideño gastando poco dinero? Pues es hora de reciclar. Estamos en época de cambios y de ayudar a nuestro planeta, y estas fechas en especial se caracterizan por el despilfarre. Estamos a tiempo de cambiarlo, solo necesitas dar un paseo por el campo, parque, trastero, casa y...

- Coger palos gruesos de diferentes tamaños para fabricar un árbol. Antes de empezar a hacer tu propio árbol de Navidad con palos, asegúrate de limpiarlos.
- No hace falta irse al campo, por los parques te encontrarás un montón de piñas, castañas y ramas de pino por el suelo. Estos elementos te pueden servir para preparar el centro de mesa.
- No tires las bases de cristal de las mermeladas o aceitunas, te van a venir muy bien como jarrón y porta velas.
- Seguro que tienes hilo de rafia o cintas de algún regalo escondido por casa, te servirán para rodear tales envases.
- Quizá también tengas velas, utilízalas (siempre con cuidado). Muchas veces lo diferente e irregular le da un encanto especial a la mesa.



‘Reclama lo que es tuyo’

El nuevo libro de Ingrid Macher

La autora, quien es coach de transformación y experta en fitness, unió fuerzas con la editorial Aurum Books 79 para presentar su más reciente libro, en el que narra su relación con Dios, mientras enfrentaba un cáncer de mama que la tuvo al borde de la muerte. Macher, quien ha lanzado varios libros bestsellers y es fundadora de Adelgaza 20, una comunidad de fitness y salud con más de 50 millones de seguidores, pretende contar su paso a paso hacia la transformación espiritual y autorrealización.



‘Cuando Mi Alma Tiene Sed’

La Orquesta Rubí le canta a Dios

La agrupación dirigida por los hermanos Luis Serrano y Jeremiah Serrano, bajo la dirección musical de Luis Pereira, lanza su nuevo éxito y que sirve como primer sencillo de su próximo álbum musical. La letra de la canción invita a los seguidores de la orquesta a no desesperar ante los problemas y a cultivar confianza en sí mismos y en Dios. ‘Cuando Mi Alma Tiene Sed’ ya se puede encontrar en todas las plataformas, incluyendo el video oficial que está en YouTube.

Manuel Turizo cerró su gira mundial de manera brillante

El cantante colombiano de música urbana, famoso por éxitos como ‘Una lady como tú’ y ‘Copa vacía’, junto a Shakira, cerró su gira quedándose con varios galardones de la edición 2023 de LOS40 Music Awards Santander, en España. Turizo, quien compartió escenario con la banda británica Coldplay, también celebra que llegó a la increíble cifra de 31.9 millones de oyentes mensuales en la plataforma de audio Spotify a nivel global.



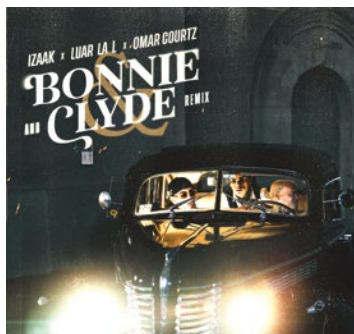
Sofía Reyes se transforma en la 'Milamores'

La estrella internacional lanza su más reciente álbum, en el que explora una faceta personal e introspectiva, que se convierte en un viaje conmovedor que ofrece una conexión profunda entre su música y sus pensamientos y sentimientos. Con la canción, 'Milamores', Sofía fusiona boleros, hip-hop y pop para brindarnos una canción desgarradora que nos trae sentimiento y excitación. El rapero mexicano Gera MX se le une para brindar un contraste a sus vocales sumamente melódicas, y así, entregarnos, uno de los puntos más altos del disco.



IZAANK

presenta su
remix de 'Bonnie
& Clyde'



El artista puertorriqueño lanza una nueva versión de su aclamada canción y que el público pedía a gritos. En este remix, cuenta con la compañía de los talentosos Luar L y Omar Courtz, quienes le imprimen al tema su inconfundible sello artístico. 'Bonnie & Clyde' narra la historia de la icónica pareja su disposición por hacer lo que sea necesario el uno por el otro, sin importar las dificultades que puedan surgir. El video musical ya puede ser visto por los seguidores del artista, mediante la plataforma YouTube.

Yarimell Castro

 sorprende a sus fans con 'Si me tocas'

La cantautora estrena una alabanza en la que expresa su cercanía con Dios y transmite la esperanza de superar cualquier dificultad con fe y amor al prójimo. El nuevo éxito musical de la artista está acompañado de un vídeo que fue grabado en la

Iglesia Pentecostal M.I., en Connecticut, y que ya está disponible en su canal de YouTube. El sencillo también está disponible en todas las plataformas digitales.

A graphic for the radio show 'La Voz 1440'. It features a blue 'ON AIR' sign at the top, a circular photo of a woman, and a large blue microphone icon with the word 'Malula' below it. The text 'La Voz 1440' and 'Lunes de 12 a 1 pm' is prominent. At the bottom, it says 'Con la Comunidad' and provides contact information: '(407) 841-1440', 'IG: @malulaarias', and 'malulaarias@yahoo.com'.





Alejandro Nones

No deja de acumular éxitos

Por Marcela Pinzón

El actor venezolano sigue dando de qué hablar con la nueva serie "Pacto de Sangre" que se estrenó el pasado mes de noviembre en la plataforma de streaming en español, Vix.

Benjamín, Marco, Rubén y Gabriel, son cuatro amigos cuyas vidas dan un giro de 180 grados, cuando en la despedida de soltero de uno de ellos, muere accidentalmente la bailarina que contratan. Este suceso los obliga a llevar a cabo un pacto de sangre para mantener el secreto, ya que podría destruir sus matrimonios con Tamara, Miranda, Ana y Julieta.

En esta serie de suspenso, Alejandro Nones interpreta a Benjamín Vidal, un exitoso cirujano plástico, con una impecable trayectoria profesional y una reputación moral que lo sitúa como un ejemplo a seguir para la sociedad. Este hombre prudente y conservador, ha construido la familia perfecta al lado de su esposa Támara, interpretada por la reconocida actriz Bárbara Regil.

La serie ha sido muy bien recibida y Alejandro Nones se destaca por su brillante actuación. Esto fue lo que compartió con Tu Revista Mujer.

¿Cómo se preparó para interpretar a Benjamin Vidal?

Leyendo mucho, analizando los textos, entendiendo la historia, entendiendo a cada uno de los personajes y las relaciones entre ellos. Llenando los espacios de información para comprender la vida y el mundo de Benjamín desde lo racional. Poder encontrar su energía en mi cuerpo, ahí viene mucho trabajo con mi coach con mis compañeros, con Bárbara, Flavio, Marco y Luis Ernesto.

¿Qué fue lo más retador?

Encontrar a Benjamín, no lograba captar su corporalidad, su forma ni su energía. Estuvo complicado, pero como a mí me gustan los desafíos eso también fue un desafío para mí.

En Quien Mató a Sara, la historia también se desenlaza en torno a una muerte. ¿Qué hace a esta nueva serie diferente?

La historia de Pacto de Sangre no es para descubrir quien hizo qué, sino para vivir con los personajes la terrible situación en la que se ven involucrados. Crea este juego de análisis en el que el espectador piense qué hubiera hecho si le hubiera pasado a él. Ver desde afuera cómo estos personajes sufren y toman decisiones, no siempre correctas, puede ser hasta un poco divertido.

¿Cómo fue trabajar con Bárbara Regil? ¿Qué es lo que más admiras de ella?

Trabajar con Bárbara fue maravilloso, fue un regalo. Es una gran actriz, muy generosa. El personaje de Benjamín no lo hubiera podido hacer sin su ayuda. Lo que más me gustó fue ver cómo se entregó para que hiciéramos algo especial, una pareja entrañable. Creo que lo logramos.

Los papeles dejan casi siempre un aprendizaje, ¿Qué te dejó Benjamín en Pacto de Sangre?

Me reafirmó que lo único que importa son tus compañeros, generar el mejor ambiente de trabajo para poder disfrutar y contar con verdad una historia.

Cuéntanos sobre tus próximos proyectos

A finales de noviembre estreno una película en República Dominicana, Colao 2 una comedia maravillosa con unos comediantes dominicanos talentosísimos. Acabo de terminar de rodar una película en España llamada Astronauta, bajo la dirección de David Matamoros donde comparto créditos con Raúl Tejón, es una comedia divertida en la que interpreto a un personaje gay. Ya les contaré detalles más adelante.



ARIAS
LAW OFFICES
ORLANDO, FL

- ▶ IMMIGRATION LAW
- ▶ CRIMINAL LAW
- ▶ CAR ACCIDENT
- ▶ PERSONAL INJURY LAW
- ▶ VISAS



SCHEDULE YOUR CONSULTATION TODAY AT **407-240-9100**



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."

Maya Valdivia

Una mujer que busca regalar sonrisas

Por Marcela Pinzón

Maya Valdivieso es la directora ejecutiva del nuevo centro de eventos Eola View, el cual se inauguró recientemente, para dar vida a un espacio fuera de lo común en Down Town Orlando.

Con una capacidad máxima para 225 personas, este nuevo venue pretende convertirse en un oasis de la ciudad, "Quiero que quien visite Eola View se encuentre con un lugar placentero, donde además de organizar eventos inolvidables, pueda comer delicioso disfrutar de exhibiciones de arte y hasta adquirir piezas únicas" nos cuenta Maya muy orgullosa de su nuevo proyecto.

UN LUGAR LLENO DE HISTORIA

En 1926, este espacio que, ahora es dirigido por mujeres, se llamaba University Club y únicamente permitía el ingreso a hombres abogados. El sexo femenino, las personas de color y los miembros de la comunidad LGBT no eran bienvenidos. "Yo trabajaba en Down Town y eventualmente tenía que ir a reuniones en este club, recuerdo que era bien masculino, un ambiente muy pesado en este sentido. Con el paso de los años abrieron las puertas a mujeres y a personas de color, sin embargo, era muy selectivo y solo exclusivo para socios" agrega Maya, quien de manera jocosa, destaca cómo la vida se encarga de cambiar el rumbo, pues justo para la inauguración tuvo a dos artistas mujeres venezolanas, una de arte contemporáneo y otra en vidrio quienes expusieron sus obras por varios días.

SU PASIÓN: SERVIR

Esta venezolana, graduada en Mercadeo, llegó a Estados Unidos hace 28 años a estudiar inglés, luego incursionó en el mundo del real state, en la organización eventos y estudió diseño de interiores, tres actividades que hacen evidente su pasión por el servicio. "Cuando trabajas en cada uno de estos campos estás prestando una asistencia a las personas, pienso que cuando sirves, las puertas se abren y todo se incorpora. Llegué al mundo de los eventos porque para mí es primordial que todo esté perfecto, bello, a la mano, que cuando la gente llegue se sienta a gusto y bienvenida. Gracias a mi abuela soy muy buena anfitriona y eso me caracteriza en este mundo".

El trabajo de Maya va mucho más allá, a lo largo de su vida ha colaborado con varias causas sin fines de lucro en beneficio de la comunidad. Desde hace seis años, pertenece al comité de gala del hospital de investigación infantil Saint Jude y bajo la sombrilla de la fundación de su esposo llamada Lotus Behavioral Health, la cual ayuda a niños con problemas de drogadicción, ha creado su propia fundación "Ayúdame a Ayudar" donde desde hace tres años, asiste a niños en Venezuela y en la frontera con Colombia. "A través de mis redes sociales recibo diferente tipo de colaboraciones como morrales, juguetes y obsequios que requieren los niños que residen en territorios remotos y olvidados. Este año, llegué a 500 niños, pude viajar a mi país después de nueve años y entregar personalmente los obsequios. Poder estar allí y ver sus caritas de emoción generan un sentimiento de alegría indescriptible".

En sus ratos libres esta super mujer madruga y empieza su día con una clase de yoga, tiene mellizos y una hija de 26 años, pues nos cuenta que fue madre soltera muy joven lo que la obligó a organizar su rutina diaria. "Cuando llego a mi casa ese es mi tesoro, mi tiempo es estar con ellos. Yo no negocio mi paz mental".

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 HYBRID 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

📘 Dream Skin Lasers

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

www.dreamskinlaser.com

HAPBWA *Celebra*

La asociación de mujeres latinas profesionales, HAPBWA (por sus siglas en inglés) celebró su aniversario y Premios a la Excelencia en un ambiente donde destacó la camaradería, alegría y elegancia de sus socias. Muchas felicidades a las mujeres reconocidas y a su Presidente Matti Frias. Felicidades a la Dra Adamar González por su premio a la Excelencia. Muy orgullosas de contar con la Dra. Gonzalez como columnista de TRM.



EOLA VIEW abre sus puertas en el corazón de Downtown Orlando

Con un lleno total, se inauguró el club de actividades Eola View en la ciudad de Orlando. Este lugar, con un gusto exquisito en su decoración, logra un ambiente único y acogedor y promete ser uno de los lugares preferidos en nuestra comunidad. Felicidades a propietaria Maya Valdivia. TRM les desea el mayor de los éxitos.



ALIANZA DE GALA

La organización local Alianza celebró su gala anual en Winter Park en un ambiente de elegancia y en compañía de políticos locales y líderes de nuestra comunidad. Su Director general Marcos Vilar agradeció a los asistentes el respaldo recibido para continuar ayudando a comunidades con necesidades. Muchas Felicidades a Betsy Franceschini por su premio a su trayectoria profesional.



Nuevo Sendero

NUEVAMENTE ENCIENDE LA CIUDAD

Una vez más, la organización Nuevo Sendero junto a su fundadora Diana Mejias y su nueva Presidente Olga Aymat, encienden la Florida central de morado. En un esfuerzo por concientizar a la comunidad sobre la importancia de acabar con el maltrato, esta dinámica organización reúne cada año un grupo selecto de líderes y medios locales para unimos en la batalla de este mal social. Felicidades a la Sra Mejias y su equipo por los logros alcanzados y su lucha constante.





Almuerzo de Gracias y reconocimiento sorpresa

Recientemente la conocida locutora Lucymar llevó a cabo el almuerzo de gracias a sus radio escuchas y auspiciadores de Las Mañanitas con Lucymar. El lugar fue decorado por AJ Production Events y para sorpresa de esta comunicadora tan querida en nuestra comunidad, ella recibió un reconocimiento por su trayectoria profesional organizado por la empresaria Jeannette Ciudad Real de Golden Care Insurance. A la actividad asistió el director de la oficina de asuntos multi culturales de la ciudad de Orlando, el Sr Luis Martínez quien le otorgó una proclama a nombre del alcalde Buddy Dyer y todos celebraron junto a Lucymar este momento inolvidable. ¡Muchas felicidades!



Celebrando a Maritza Pratt

Diferentes líderes comunitarios se unieron para celebrar la vida y logros de la sobreviviente de cáncer, Maritza Pratt. Esta mujer extraordinaria dedica sus días en ayudar a otros pacientes que enfrentan la condición cada día. La Sra Pratt siempre con su ánimo positivo y su gran fe es un ejemplo a seguir para todos nosotros. ¡Muchas felicidades!



15 de Maia

El Dr Javier Mariñez y su esposa, la Sra Lucero Roa celebraron recientemente el quinceañero de su amada hija Maia Sofia. El lugar de encuentro fue el Crystal Ballroom on the Lake donde el concepto dirigido por la Sra Roa, convirtieron el cumpleaños en un lugar lleno de magia y elegancia. Las flores fueron de Eri's Flower y el bizcocho fue elaborado por Cake by Fidela. Maia compartió con amigos y familiares este momento tan especial que siempre atesorará en sus recuerdos. Fotos de Anna Shastye.



BODA CONTRAMAESTRE-ESPINOSA

Jailene y Andrés celebraron su enlace matrimonial en Venue 650, Winter Haven. A la celebración se les unieron amistades y familiares de los novios como también personas destacadas de nuestra comunidad y allegados de la madre de la novia, la conocida empresaria y política del condado de Osceola, Jackie Espinosa. La decoración estuvo a cargo de AJ Production Events. En hora buena a los novios.



DOCTOR'S DAY GALA 2023

PAMA, la asociación de médicos hispanos de la Florida central llevó a cabo la gala anual en donde su presidente, la Dra Fabiola Weber otorgó el premio Angulo a la Dra Analia Castiglioni por su trayectoria, compromiso y aportación a la educación con estudiantes de medicina de UCF. Muchas felicidades a esta admirable profesional de la salud. También se presentó la nueva junta directiva 2024 encabezada por el Dr Hunaldo Villalobos como Presidente.





Enlace de Cuento de Hadas en Santorini

La Dra Francelis González y Víctor Manuel Pantoja, celebraron su 30 aniversario de bodas en una celebración de ensueño de 4 días en Santorini, Grecia, donde cada día sorprendió a los invitados con actividades diferentes. La pareja, rodeados de amigos y médicos de la comunidad de Orlando, Puerto Rico y Europa, se reunieron para una celebración de cuatro eventos organizados por la planificadora Juliana No de Stand Out Consulting, Marketing & Events. Felicidades a los novios por celebrar el amor con un evento inolvidable para todos.





Event Planning, Decoration,
Floral, Photography, Video,
MakeUp, Hair, DJ, MC, 360 Video Booth
Cake ,Entertainment, Venues, etc

SCAN ME





TIENES ALGUNA PREGUNTA SOBRE MEDICARE

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

SOMOS ESPECIALISTAS EN
PLANES DE MEDICARE ADVANTAGE

JEANNETTE CIUDAD-REAL

DIRECTORA / CONSULTORA DE SEGUROS / 407•350•0392
jeannettecr@goldencarei.com

TE PUEDO AYUDAR

No ofrecemos todos los planes disponibles en su área. Cualquier información que proporcionemos se limita a los planes que ofrecemos en su área. Comuníquese con Medicare.gov o al 1-800-MEDICARE para obtener información sobre todas sus opciones.

VISITA  **GOLDEN CARE INSURANCE**