

tu revista

muji



Suplemento  
Entendiendo el  
**Cáncer** de  
Mama

¿Soy candidato para  
**implantes**  
dentales?

¿Somos **más**  
**humanos**  
con el trabajo online?

**Moda** para un  
otoño diferente

Nuestros líderes  
**agradecen**

**Avances** en el  
tratamiento de...  
**Mieloma**  
**Múltiple**

**Gilberto**

*Santa Rosa*

La magia de  
la música no  
se detiene.



# SUS DERECHOS AL VOTAR

## Como votante usted tiene derecho a:

- Escoger a quién usted quiera para que lo asista al votar, exceptuando a su empleador o representante sindical.
- Votar en su centro de votación aunque su nombre no esté en el registro de votantes (por boleta de declaración jurada).
- Solicitar y recibir asistencia de idioma, incluyendo asistencia en español o en cualquier otro idioma cuando sea requerido por ley federal o estatal. De igual manera puede votar en español.
- Votar por boleta de papel de emergencia si la máquina de votar está dañada.
- Votar si llegó al centro antes de la hora de cierre, aunque esté en línea esperando para votar a la hora de cierre.
- Una cantidad razonable de tiempo para ejercer su derecho al voto.



Para más información llame al 844-HF-AYUDA 844-432-9832

# AJ

PRODUCTION EVENTS

# Petit Weddings & Quincees



Tu Visión. Tu Estilo. Tu Día.  
Nosotros lo haremos posible!



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

Tenemos Especiales en:  
Decoración, Flores  
Coordinación  
Fotografía, Video  
Makeup & Hair  
DJ, Entretenimiento  
Locales, Etc.



**Llámanos para una consulta Gratis al  
407.719.3311 o 407.965.9009**



## Belleza y Estilo

By AJ & Jose  
Los Creadores De Belleza

Todos los Lunes y Miércoles  
a las 6pm - Instagram Live @aj.gonzalez.Official

**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**

Jose "Pepe" Pérez Mesa

Photographer / Director at Puro Enfoque

info@puroenfoque.com

www.jperezmesa.com

Tu Revista Mujer es una producción de



PO Box 521924, Longwood, FL 32752

www.turevistamujer.com

407.439.4691

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



@mujerturevista



TuRevistaMujer



MujerTuRevista



# Mensaje de la

# Editora

*H*an pasado siete meses desde que iniciaron los confinamientos a nivel mundial a causa del COVID-19, y si miramos en retrospectiva este tiempo, no todo ha sido malo. Este virus también nos ha traído muchas enseñanzas para quienes deci-dimos hacer un alto en el camino, reflexionar y cambiar situaciones que habíamos venido postergando.

Sin importar nuestra profesión o labores diarias, convivíamos con otro virus intangible pero que también nos estaba matando poco a poco: La prisa, la falta de tiempo para recapitar sobre lo que verdaderamente importa. El universo nos dio la posibilidad de hacer un alto en el camino, agradecer por todas esas bendiciones que tenemos y poner nuestro granito de arena para construir una sociedad más justa.

Estos últimos acontecimientos nos ratifican que todos estamos conectados de alguna manera, y que mis acciones, por más pequeñas que sean, afectan o benefician a otros y así sucesivamente creando una cadena infinita.

Esta edición, está dedicada a todas esas mujeres que han sobrevivido al cáncer de mama o que en estos momentos luchan para vencer la enfermedad. A ellas ¡TODA mi admiración! Aún más en esta época de



pandemia, donde los retos y preocupaciones se duplican.

Gran consejo el que nos deja la actriz argentina, Lorena Meritano en su entrevista: "Abrazen la adversidad y pregúntenle como a un maestro: ¿Para qué a mí? en vez de ¿Porqué a mí?, aceptar la situación y analizar qué es lo que tenemos que sanar emocionalmente". Es ahí donde comienza la verdadera transformación.

*Marcela Pinzón*  
Editora



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

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

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

**SERVICIOS**

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

**www.accountingfirmcpa.com**



# Ahora es el momento de prepararse para la **Inscripción Anual de Medicare**

Cuando se trata de Medicare, **HAY MUCHAS OPCIONES PARA ELEGIR.** Por eso, ofrecemos una amplia variedad de planes Medicare Advantage.

La Inscripción Anual de Medicare empieza el **15 de octubre**

...de modo que es un buen momento para pensar en su cobertura para el próximo año.

**Puedo ayudarle a revisar sus necesidades y obtener los beneficios que está buscando.**

**Marque las casillas que correspondan a sus necesidades y comuníquese al 407-708-8992 una vez completado**

**Beneficios adicionales como parte de su plan, Por ejemplo:**

- Beneficios dentales comprensivos.
- Exámenes de la vista y artículos para la vista.
- Exámenes de audición de rutina o aparatos auditivos.
- Visita al médico virtual.
- Cobertura de medicamentos no recetados (OTC).
- Cuidado de emergencia en todo el mundo
- Tarjeta para la compra de alimentos
- Transportación
- Gimnasio
- Otro \_\_\_\_\_

**Plan que se adapte a su presupuesto**

- Primas
- Copagos y coseguros
- Deducibles

**La inscripción anual de Medicare EMPIEZA el...  
15 de OCTUBRE**

**Mariselle Butler**

Medicare Advisor

**407-708-8992**

mbutler@askbiss.com

# CONTENIDO

**Windermere Pediatrics**  
For all Your Growing Needs!



**Servicios**

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

Aceptamos la mayoría de los planes de seguros convencionales



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



• Denise Serafín, M.D.  
• Ginny L. Guyton, M.D.  
• Larissa Negron, M.D.  
• Marc Feldman, M.D.

• Amber Eastwood, ARNP  
• Maryann Dunn, ARNP  
Nurse Practitioners

Gerente de Oficina:  
Debbie Franks



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



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



**¡DEMOS GRACIAS!**

44

## Suplemento:

Entendiendo el Cáncer de Mama

**08** Los Estudios Genéticos en el Tratamiento

**11** Los exámenes preventivos de Mamografía pueden salvarle la vida

**14** Cirugía Reconstructiva

## Conozca Su Cuerpo:

**17** Avances en el Tratamiento de Mieloma

**19** Cáncer de Próstatas

## Nuestro Hijos:

**22** Atención a las Emergencias Pediátrica

## En Portada:

**26** Gilberto Santa Rosa

La magia de su música no se detiene



## En Perfil:

**34** Nanci Sharifi

## Transfórmese

**35** ¿Cómo Triunfar en una Entrevista de Trabajo?

## Decorando su Hogar:

**38** Otoño - Invierno 2020

## A Donde Ir:

**42** MIAMI

## Estilo de Vida:

**36** Sam Maisonet

... un boricua triunfa en China



Alba

# PREFIERO SENTIRME FANTÁSTICA.

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

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

ORLANDO  
HEALTH®

Heart Institute



# Estudios genéticos

en el tratamiento de cáncer



“La mayoría de estudios genéticos buscan identificar a aquellas personas en riesgo de desarrollar cáncer.”

**E**l cáncer es un grupo de células que crece sin control y sin respetar los límites de un órgano o región del cuerpo, las cuales pueden invadir y destruir nuestro organismo si no son removidas o controladas con alguna terapia local o sistémica. Las causas de esta enfermedad, pueden estar relacionadas con el consumo de tabaco, obesidad, consumo excesivo de alcohol, dietas no saludables, infecciones crónicas, exposición a elementos externos como radiación o químicos o factores genéticos.

## PREDISPOSICIÓN HEREDADA

A principios del siglo XX se empezó a revisar la teoría de la existencia de una predisposición familiar o heredada, pero fue hasta los años 70 y 80 cuando se descubrieron factores genéticos que predisponían cierto tipo de cáncer como el de colon, seno y próstata entre otros. Con la identificación de más genes asociados, surgió una nueva ola de tratamientos con miras a contrarrestar estos efectos genéticos.

Hoy en día, la mayoría de estudios genéticos buscan identificar a aquellas personas en riesgo de desarrollar cáncer. Estas pruebas predictivas, han sido de gran ayuda para miles de individuos con evidencia de alguna mutación, permitiéndoles tomar la decisión temprana de someterse a una cirugía preventiva para remover el órgano afectado. Un ejemplo claro, son las mujeres con alguna mutación que las pone en riesgo de cáncer de seno, ovario o útero.

Los estudios genéticos, también permiten aplicaciones en el tratamiento de pacientes con cáncer localizado y, aún más importante, avanzado. En este sentido, una mujer con cáncer de seno que presente una mutación llamada BRCA, puede ser tratada con medicamentos orales (inhibidores PARP) que paralizan el crecimiento de este tipo de cáncer; como este ejemplo, existen otros casos que pueden manejarse de la misma manera.

Los estudios genéticos también han logrado tratar otros tipos de cáncer de forma más personalizada. Estos avances son una realidad, gracias a los cientos de voluntarios que participan en programas para comprobar la efectividad de estas pruebas y de los medicamentos asociados, aún cuando todavía falta mucho por aprender.

Si usted tiene menos de 50 años y ha sido diagnosticado con cáncer o si tiene más de dos familiares con cáncer del mismo tipo, podría tener una predisposición genética, por lo que es recomendable consultar con un genetista para determinar el tipo de estudio necesario y las implicaciones en caso de ser positivo el resultado.



Por Carlos Alemañy, M.D.  
Oncólogo/Hematólogo  
Advent Health Hematology and Oncology

Para consultas visite la página  
[www.CancerInstituteofFlorida.com](http://www.CancerInstituteofFlorida.com)  
o llame al (407) 303.2024.



# Medicalimentos

Cuando la alimentación es parte del tratamiento



Por Adamar González, MD

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



Mucho se ha hablado de la relación entre la alimentación en la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes, condiciones cardiovasculares, enfermedades neurológicas e inflamatorias. También existen estudios que demuestran la importancia de una alimentación sana para prevenir condiciones degenerativas como el Alzheimer y el cáncer.

No hay duda que una alimentación saludable nos ayuda, no sólo a prevenir sino a curar enfermedades y a reducir la mortalidad.

La deficiencia de nutrientes o vitaminas son la principal causa del desarrollo de varias de ellas. Las anemias, son un ejemplo donde se observa una disminución de la hemoglobina, una proteína que ayuda en el transporte de oxígeno en nuestro cuerpo. Parte del tratamiento consiste en el aumento de alimentos altos en hierro, ácido fólico y vitaminas del complejo B, como legumbres, frijoles y vegetales verdes, los cuales

ayudan a aumentar los niveles de estos componentes y a mejorar notablemente la condición.

Así mismo, el raquitismo es un trastorno causado por la deficiencia de vitamina D, calcio y fósforo que lleva a los huesos a un debilitamiento y disminución de sus funciones. Ocurre más frecuentemente en niños y se conoce que el aumento de alimentos ricos en calcio, como productos lácteos y vegetales de hoja verde son importantes durante su tratamiento.

Condiciones en las cuales se observan un aumento o disminución del tamaño de algunas glándulas de nuestro cuerpo también pueden estar asociadas con la deficiencia de nutrientes. El bocio es un aumento en la glándula de la tiroides, nos indica que no se está produciendo suficiente hormona tiroidea, la cual es base

importante de nuestro metabolismo, y aunque existen varios factores que podrían incrementar su tamaño, la deficiencia de yodo es una de sus principales causantes. La sal con yodo se utiliza como prevención de esta condición y alimentos como pescado, mariscos, algunas algas, frutas y verduras ayudan en la producción de esta hormona.

Existen varias condiciones inflamatorias crónicas en las cuales la nutrición se encuentra incluida en la prescripción del tratamiento. Las enfermedades intestinales tales como la colitis ulcerosa y enfermedad de Crohn se pueden beneficiar de un apoyo nutricional completo que incluya alimentos altos en fibra, frutas y vegetales. La vitamina D, Omega 3 y los pro bióticos también pueden mejorar la condición y disminuir la aparición de los síntomas.

En situaciones autoinmunes-inflamatorias como la artritis reumatoide y la psoriasis se ha observado una disminución de los periodos de inflamación, si se eliminan alimentos altos en grasas saturadas, azúcares, lácteos y procesados. La dietas alta en frutas y vegetales, así como pescado y nueces ofrecen grandes propiedades antiinflamatorias.



## Cuidado Completo de la Mujer

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

### Rubén Santiago MD, FACOG

Ginecólogo-Obstetra  
Altamente capacitado



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

ORLANDO  
HEALTH®

Siempre será atendida por el doctor

407.518.1097

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

Rubén Santiago MD, FACOG  
Ginecólogo y Obstetra

3078 Dyer Blvd. Kissimmee, FL 34741



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

## Nuestros médicos se especializan en:

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

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

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



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

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



## Seis lugares convenientes en la Florida Central

OFICINA CENTRAL	KISSIMMEE	CLERMONT	LAKE MARY	OVIDO	SAND LAKE
1817 North Mills Avenue Orlando, FL 32803 Tel: <b>407-896-1726</b> Fax: 407-896-9716	2400 N Orange Blossom Trail, Suite 210 Kissimmee, FL 34741	1920 Don Wickham Drive, Suite 325 Clermont, FL 34711	4106 W. Lake Mary Blvd. Suite 201 Lake Mary, FL 32746	7432 Red Bug Lake Road Oviedo, FL 32765	7350 Sandlake Commons Blvd. Suite 2225, Medplex B Orlando, FL 32819

# Los exámenes preventivos de mamografía pueden salvarte la vida

Por AdventHealth  
ADVERTORIAL

**R**ecientemente se realizó un estudio en el que se determinó que las mujeres hispanas son un 25% más propensas a desarrollar cáncer de mama y de ovario. En el estudio, los investigadores examinaron grupos de mujeres hispanas en Houston, Boston, América Latina y otras áreas, concluyendo que tienen un mayor riesgo de variaciones genéticas en el gen BRCA debido a un efecto fundador de la herencia maya y española.

Estos resultados pueden generar temor, pero es importante saber que las mamografías regulares pueden ayudar a detectar el cáncer de mama temprano y salvar una vidas.

## MAMOGRAFÍAS DE DIAGNÓSTICO

Son dirigidas a mujeres que se han detectado signos de cáncer de mama, como un bulto, dolor en el pezón o secreción. Durante una mamografía de diagnóstico, se toman múltiples imágenes desde diferentes ángulos para ayudar a los médicos a hacer el diagnóstico más preciso.

## MAMOGRAFÍAS DE DETECCIÓN

Las mamografías de detección son un procedimiento preventivo para las mujeres que no tienen signos de cáncer de mama. Toma menos imágenes en menos tiempo y la paciente recibe menos radiación.

## ¿ERES DE ALTO RIESGO?

Existen ciertos factores de riesgo que pueden ser controlados como el peso y el estilo de vida; sin embargo, hay otros entre los que se destacan:

- Edad
- Densidad del tejido mamario
- Antecedentes familiares de cáncer de mama
- Primer período menstrual antes de los 12 años
- Mutaciones genéticas en los genes BRCA1 y BRCA2
- Antecedentes de fibromas u otras afecciones mamarias benignas
- Raza y etnia

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



## TOMA MEDIDAS TEMPRANAS CON EL CUIDADO PREVENTIVO

Si ha pospuesto su mamografía, no se demore más. Nuestros centros de atención están a su disposición para ayudarle a obtener las pruebas de detección que podrían salvar su vida.

Si tiene entre 20 y 40 años, su médico debe hacerle un examen clínico de mamas cada tres años. Si tienes 40 años o más, una mamografía de detección anual podría ser la opción recomendada.

Si no está segura de cuándo comenzar a hacerse las mamografías de detección, hable con su proveedor de atención médica para desarrollar un plan de detección personalizado. Si su médico le recomienda una mamografía de detección, puede programar su cita en línea hoy mismo visitando [ProgramaTuMamografia.com](http://ProgramaTuMamografia.com)



# Lorena Meritano

## No sobrevivo... Yo vivo

Por Marcela Pinzón

**E**sta reconocida actriz argentina, ganó el corazón de la audiencia latinoamericana por sus papeles en renombradas telenovelas como Yo Soy Betty la fea, Pasión de Gavilanes y Amas de Casa Desesperadas. Hace cinco años fue diagnosticada con cáncer de seno, y desde entonces se ha dedicado a contar su historia al mundo a través de conferencias y de su libro "Sobreviviente".

Su testimonio ha llevado a miles de mujeres un mensaje de aceptación, perseverancia y constancia para vencer la enfermedad.

### ◀ En el 2014 le diagnosticaron cáncer de mama, ¿De qué manera cambió su forma de ver la vida?

▶ No cambió mi forma de ver la vida, la reafirmó. He dicho una y mil veces y lo explico claramente en mi libro, que a mí este maestro que pasó por mi vida y se fue (si Dios quiere para nunca más volver), me trajo muchas enseñanzas, pero sobre todo reafirmó mi manera de ser, sentir, pensar y actuar. Fui más Lorena que nunca, esa Lorena de la cual me había desconectado de alguna manera por cumplir mandatos familiares, sociales, culturales, laborales y autoimpuestos.

### ◀ ¿Qué fue lo más duro?

▶ Mirando en retrospectiva cinco años atrás, lo más difícil fue no sentirme útil. Soy de una pequeña ciudad argentina llamada Concordia, salí de mi casa a los 15 años para vivir en la capital. Siempre he sido independiente, me queda más fácil el rol de dar, de resolver, hasta el día de hoy lo disfruto mucho más. Enfermé y dejé de producir, los ahorros se fueron enseguida y estaba pasando por un proceso físico, psicológico, mental y emocional terrible. Incluso, cuando me enteré que tenía cáncer, le dije a mi pareja de ese momento que nos separáramos, que no quería hacerlo pasar por todo esto, y obvio me dijo que no, que me iba a acompañar y fue lo que hizo hasta donde pudo. Después cuando ya me quedé sola, luego de algunas cirugías y quimioterapias, no pude volver a trabajar, me costó mucho tiempo ponerme en pie, le debía dinero a mi mamá a mis hermanos y a amigas de mi mamá. Cuando pude, lo primero que hice fue empezar a trabajar para pagarles. Esa sensación de no ser útil, de no poder aportar fue terrible. Si algo me enseñó el cáncer fue aprender a recibir, pero sin culpa. Me pasa que en un cumpleaños me cuesta y me da vergüenza que me regalen, que me celebren, me da vergüenza cuando me aplauden. Es un tema de merecimiento, de autoestima que ya he trabajado profundamente.

### ◀ ¿Qué enseñanzas le dejó?

▶ Este maestro me enseñó a recibir sin culpa, a recibir sintiendo que me lo merezco, me enseñó mucho sobre la paciencia, la constancia y la perseverancia, sobre el vivir apegada al presente en cuerpo, mente, alma y espíritu.

### ◀ Cuéntenos sobre su libro "Sobreviviente" ¿Porqué decidió compartir su historia?

▶ Yo no decidí escribir un libro, decidí compartir mi historia que es algo muy distinto. La compartí, primero que todo, porque no quería que se especulara y que la información fuera tergiversada, estaba enamorada, en un proceso in vitro, había comprado una obra de teatro en Argentina y buscaba director

para hacerla, todo estaba fantástico. Segundo porque sentí que había que generar consciencia sobre la importancia de la detección temprana, construir hábitos sanos que te puedan salvar la vida. Cinco años después lo sigo comprobando, en marzo me había realizado mamografía y ecografía y en abril tenía cáncer, me lo toqué en un autoexamen y no lo dejé pasar. Salí corriendo al ginecólogo, le exigí que me mandara nuevamente estudios y actuamos a tiempo. Después de haber publicado el libro, llevo tres años dando charlas sobre "Lorena Sobreviviente" en Colombia, Ecuador y República Dominicana y me doy cuenta de la ignorancia que reina en los seres humanos, en la desidia de cómo postergamos lo impostergable. Tercero y supremamente importante para mí, viene de esta incomodidad de no sentirme útil, empecé a ver que había personas que se veían reflejadas en mi dolor y nos apoyábamos mutuamente.

### ◀ ¿Qué mensaje quiere que se lleven esas mujeres que en estos momentos luchan por sobrevivir?

▶ A los hombres y mujeres que estén pasando por un momento difícil, ya sea coronavirus, cáncer, desamor o desempleo, les diría que no luchen, la guerra trae destrucción. Abracen la adversidad y pregúntenle como a un maestro: ¿Para qué a mí? en vez de ¿Porqué a mí? Que acepten la situación para poder atravesarla. Debemos analizar qué es lo que tenemos que sanar emocional y psicológicamente. Aceptación, humildad para pedir ayuda, perseverancia y constancia.

### ◀ Es un ejemplo de vida, una actriz que además de superar el cáncer, se ve siempre espectacular, ¿Cómo se cuida, cuáles son sus rutinas de belleza?

▶ La mejor rutina de belleza es dormir bien de noche, vivir de día, tomar mucha agua, usar protector solar siempre, limpiar e hidratar bien la cara, hago masajes con aceite de coco orgánico en el rostro y en el cabello. Evito las harinas, no como nada animal, aun cuando a veces consumo pescado, nada de lácteos, tomo leche de almendras, consumo frutos secos (grasas saludables), la meditación, me ayuda mucho. Si estamos bien adentro estamos bien afuera.

### ◀ ¿En qué proyectos está trabajando ahora que la palabra de moda es "reinventarse"?

▶ Doy charlas de "Lorena Sobreviviente" vía zoom, promociono mi libro, el cual pueden encontrar en [www.buscalibre.com](http://www.buscalibre.com), ebook y googleplay entre otros canales. Genero contenidos desde mis redes sociales. Twitter: @lorenaMeritano Instagram: Lorenameritanooficial Estoy también proyectando una charla pública virtual para octubre. Los interesados en asistir pueden obtener más información en mis redes.



Foto por Hernán Puentes/Brahma



Por Dr. Titus Venessa, PHD, MDSC.

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



# Extractos de Plantas para prevenir el...

**E**studios indican que existen más de cien clases de cáncer. Los primeros síntomas de la enfermedad pueden estar asociados con cansancio, debilidad, pérdida de peso, estrés o depresión. También es posible que se manifiesten con indicios de gripa, tos con sangre, fiebre alta, infecciones pulmonares o en otras partes del cuerpo, úlceras y tumores.

Según estadísticas del Instituto Nacional del Cáncer en Estados Unidos, en el año 1918 murieron 1,735.350 personas por causa de esta enfermedad y gracias a los avances médicos y tecnológicos, los decesos disminuyeron en un 25% en los últimos 25 años.

Entre los tratamientos más recientes y novedosos se encuentran los equipos llamados TEDx Tecnología que tratan el cáncer con la técnica Focus ultrasonido, Sound Wave Light Frecuencias, Magnético Field Wave Énergy y Resonancia de Frecuencias Magnéticas. Estas técnicas desintegran y fulminan el cáncer sin dolor y en poco tiempo. Esta nueva tecnología médica TEDx, está aprobada por el FDA y solo opera en tres centros en Estados Unidos.

Le invito a investigar en internet digitando este concepto: TEDx to treat cancer. Consulte los videos relacionados, infórmese sobre los médicos y si su seguro de salud lo cubre.



## ¿CÓMO PREVENIR LA ENFERMEDAD?

Comenzar con un plan de alimentación que contenga los nutrientes necesarios para prevenir el cáncer es una decisión de vida. Desayune con jugo de frutas frescas como blueberries, moras negras y rojas o uvas; otro día haga jugo con naranja, papaya, piña, mango, durazno y zanahoria; un poquito de todo, lo importante es la combinación. Al mediodía disfrute de una rica ensalada con brócoli, repollo de bruselas y repollo morado, lechuga, espinaca, kale y rúgula. Para la cena coma poco y liviano.

Procure dejar las carnes rojas y consuma pollo pechuga con arroz, habichuelas, tomates, cebolla o pico de gallo y aguacate. Las nueces también son muy recomendadas.

Incluya también dentro de su alimentación diaria, los complementos alimenticios como proteína, vitaminas, minerales, encimas digestivas y el acidofilus o flora intestinal.

Edúquese sobre cómo usar las plantas aromáticas medicinales como: el tomillo, la albahaca, el orégano, el romero, la manzanilla, el limoncillo, el eucalipto y la menta.

Este plan de alimentación no es sólo para prevenir el cáncer sino toda enfermedad común, al tiempo que le permitirá bajar de peso. El vivir una vida saludable es una decisión, pero es la mejor de su vida.

Para obtener cualquier suplemento alimenticio como: Puro Colágeno, proteínas, vitaminas, minerales, fibras, acidofilus o cualquier ingrediente de plantas medicinales, visite nuestro Health Food Forever Young o comuníquese al 1-800- 944-549 / 407- 282-4711.

# CANCER



# Técnicas utilizadas en la cirugía reconstructiva de mama

Por Marcela Pinzón

**C**uando una mujer se somete a una cirugía para extraer el cáncer de mama, tiene la opción de llevar a cabo una segunda intervención quirúrgica con el fin de rehacer la forma y el aspecto del seno, mejorando así su autoestima.

Este último procedimiento se puede realizar inmediatamente en la misma intervención de la mastectomía o completar en una segunda fase. Para tomar la decisión más acertada, lo más recomendable es informarse bien sobre las ventajas y desventajas y asesorarse con el grupo de cirujanos a cargo.

## LO QUE DEBE SABER

### EXISTEN TRES OPCIONES:

La técnica que utiliza implantes mamarios, la que recurre a tejidos propios de la paciente y aquella que combina los dos primeros.



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

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

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

**VITAS®**  
Healthcare  
SINCE 1980

800.723.3233

VITAS.com



Los implantes mamarios aportan volumen al pecho mediante la introducción de una prótesis en la zona del tórax. Esta intervención es relativamente sencilla desde el punto de vista quirúrgico y no produce nuevas cicatrices. Sin embargo, el proceso de reconstrucción requiere de un tiempo más largo, pues se necesitan de varios meses para preparar la reconstrucción definitiva. Otro aspecto a considerar es que, a diferencia de los tejidos vivos, los implantes son objetos extraños al cuerpo, éstos no tienen la misma forma o movimientos que la mama natural y puede ser necesario su remplazo en un futuro.

Cuando se recurre a los tejidos propios de la paciente, se busca en el cuerpo el tejido, la grasa o el músculo más similar al de la mama (puede ser de la región del glúteo, abdomen o dorsal) para transferirlo al tórax de la manera más óptima. Luego de la operación, puede haber poca o ninguna sensibilidad en el seno reconstruido, así como en los lugares de donde se obtuvo. Es posible recuperar dicha sensibilidad con el tiempo ya que los nervios del tejido utilizado conectan con los nervios del pecho.

La técnica de reconstrucción combinada emplea piel y grasa sobrante de la parte lateral del tórax (por debajo de la axila). Este tejido se gira hacia arriba y se lleva a la zona del pecho para formar una especie de bolsa, donde se albergará la prótesis o implante. Esta técnica presenta las mismas limitaciones que las reconstrucciones con implantes y, aunque utiliza tejido con vasos sanguíneos propios, no siempre ofrece resultados satisfactorios en las pacientes que se han sometido a radioterapia.

Lo cierto es que cada técnica tiene sus indicaciones y la elección dependerá de factores como el estado de salud de la paciente, el estilo de vida, la forma y tamaño de la mama, el tipo y calidad de piel y la necesidad de completar otros tratamientos oncológicos, por esta razón quienes tendrán la última palabra siempre serán los médicos tratantes.

Fuente: Sociedad Americana Contra el Cáncer: <https://www.cancer.org>



# REJUVENECE SALUDABLE Y VIVE FELIZ

## PUEDE COMENZAR CON UNA SENCILLA PRUEBA

Descubre cómo las hormonas optimizadas pueden mejorar tu energía, sueño, peso, y libido.

### LOS USUARIOS HAN PERCIBIDO:



Aumento en energía, fuerza, y pérdida de peso



Mejores estados de ánimo, memoria, y claridad mental



Se sienten más jóvenes, sanos, y felices.



Restablece la libido, y mejora la relación

## ANTES DE SER OPTIMIZADOS, LOS PACIENTES SE QUEJABAN DE:

- Falta de energía y fatiga
- Dificultad para dormir en la noche
- Reducción de enfoque mental y memoria
- Cambios en Temperamento, ansiedad, depresión
- Aumento de peso, incluyendo incremento en grasa del área abdominal
- Dificultad en perder peso, no importa los ejercicios y dietas saludables
- Disminución en fuerza muscular
- Dolores musculares y/o en las articulaciones
- Poco rendimiento o deseo sexual





# Implantes mamarios

## ¿Qué tan seguros son?

Por Marcela Pinzón

**Soy apta para obtener implantes?, ¿Son mejor los de silicona o los de solución salina?, ¿Cuáles son los cuidados postoperatorios que debo tener?** Estos son algunos de los interrogantes que surgen antes de tomar la decisión de someterse a una intervención quirúrgica de implantes de seno, los cuales son dispositivos médicos utilizados para mejorar la forma de la mama o para crear volumen.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, siglas en inglés) aprueba los implantes para aumentar el tamaño de los senos, para la reconstrucción después de una cirugía de cáncer y corregir defectos del desarrollo.



**LOS HAY DE DOS TIPOS:** De solución salina (solución de agua y sal) y de silicona (gel cohesivo), estos últimos son los más utilizados en el mundo y vienen con contornos, perfiles bajos y formas diferentes, de superficie lisa o microtexturizada.

Los implantes aprobados por la FDA son sometidos a rigurosas pruebas para demostrar su efectividad, sin embargo existen varios datos que usted no puede desconocer, los cuales compartiremos aquí para ayudarle a tomar la decisión más acertada.

- Las candidatas a una mastectomía deben estar en su peso ideal, con un índice de masa corporal menor a 30. Si tiene alguna afección pulmonar la cirugía no podrá llevarse a cabo.
- Aun cuando este procedimiento es sencillo (como cualquier dispositivo médico implantado), puede presentar riesgos como dolor crónico en el seno, infección, hemorragia hematoma, cicatrización, contractura capsular, rötula de implante y resultados insatisfactorios que puedan llevar a cirugías adicionales. Antes de cualquier decisión consulte con su médico tratante sobre su caso específico y no omita ninguna pregunta.
- Los implantes mamarios no tienen una fecha de caducidad exacta. El tipo de suero fisiológico que se usaba hace 15 años, implicaba una visita al quirófano cada diez años; sin embargo, los avances científicos han llevado a la creación de una nueva generación de implantes fabricados con gel de silicona cohesivo garantizando su uso casi de por vida.
- Por lo general, las mujeres con implantes mamarios no presentan ningún inconveniente al momento de lactar a su bebé. No afecta la lactancia, el contenido, ni el mecanismo de producción de la leche ya que no interfiere con el efecto de succión del pezón y la areola. La prótesis es sólo un volumen inerte, no tiene efecto bioquímico.
- Solicite la etiqueta del producto con toda la información sobre el fabricante de los implantes, el nombre del modelo y la historia clínica de la intervención y guárdelos en un lugar seguro, podría necesitar esta información en el futuro.

### UN ASUNTO QUE MERECE TODA LA ATENCIÓN

La decisión de colocarse implantes mamarios es un asunto que nunca debe ser tomado a la ligera, merece una investigación previa y una decisión a conciencia. Conozca todas las opciones existentes en el mercado, pues existen mujeres que únicamente requieren de un levantamiento de busto y no todas las formas y tamaños son aptos para usted. Hable con quienes ya se hicieron intervenciones e indague sobre sus experiencias.

**COLÁGENO**  
El reparador y rejuvenecedor del cuerpo

...DE ADENTRO HACIA  
AFUERA ANTI-AGING-3  
COLLAGEN TYPE I, II, III

**20% DE DESCUENTO**

**ANTI AGING-3**  
Colágeno-3  
Collagen  
Type I, II, III

Programas Radial  
**Salud al Día**  
con el Dr. Venessa  
Celebrando 30 Años  
de Lunes a Viernes por  
La Primera 1220 am Radio  
Para ordenar  
Llamar al  
**1.800.944.5549**

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

1204 E. Vine St.  
Kissimmee, FL 34744  
**407.931.0557**

Dr. Venessa



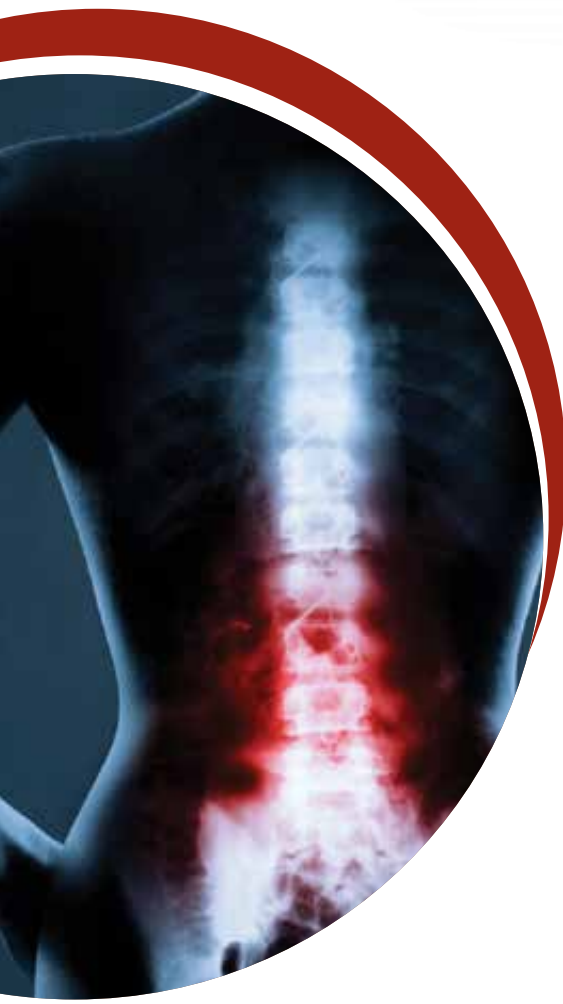
# Avances... en el tratamiento de mieloma múltiple



Por Carlos Alemañy, M.D.  
Oncólogo/Hematólogo  
Advent Health Hematology and Oncology

Para consultas visite la página  
[www.CancerInstituteofFlorida.com](http://www.CancerInstituteofFlorida.com)  
o llame al (407) 303.2024.

El Dr. Alemañy es Director  
de Investigación del  
Advent Health Cancer Institute.



**E**l diagnóstico de mieloma múltiple, también conocido como cáncer de huesos, continúa siendo un misterio para muchos. La Sociedad Americana de Cáncer, estima que al cierre del 2020 habrá 32,000 casos con esta enfermedad, con un aproximado de 12,800 muertes. Este tipo de cáncer es más común en pacientes afroamericanos y latinos, mayores de 65 años o con problemas de sobre peso. De igual forma, se presenta con mayor frecuencia en pacientes diagnosticados con plasmacitomas (tumores compuestos de células plasmáticas) o pacientes con genopatía monoclonal.

Mieloma múltiple es un cáncer que ataca a los huesos creando lesiones líticas que destruyen la osamenta humana. Las células del mieloma crean anticuerpos que no funcionan para combatir infecciones, pero en cambio se acumulan en los riñones causando daños irreparables. Cuando éstas invaden la médula ósea, se restringe el espacio para que las células normales puedan crecer,

ocasionando eventualmente anemia en los pacientes (hemoglobina baja) o trombocitopenia (plaquetas bajas).

Antes del año 2000, el tratamiento del mieloma múltiple para un paciente promedio, apenas le permitía un año de vida, hoy en día, gracias a los avances existente y a los miles de pacientes que se han ofrecido como voluntarios en estudios de investigación, es posible prolongar la vida entre cinco y diez años una vez detectada la enfermedad.

Las terapias utilizadas en la actualidad son mejor toleradas y más efectivas, entre las cuales se encuentran los trasplantes autólogos de médula ósea y las terapias que usan nuestras células T (células del sistema inmunológico).

Si usted o un ser querido ha sido diagnosticado con mieloma múltiple, tenga presente que a pesar de ser una enfermedad incurable, puede ser controlada y hasta puesta en remisión.

# HIPOTIROIDISMO y sus tratamientos



Por Jose Mandry, MD

West Orange Endocrinology, PA  
Tel. 407.480.4830  
www.jmandry.com

**E**l hipotiroidismo es una condición clínica en la cual la glándula tiroidea no produce la cantidad de hormonas tiroxina (T4) y triyodotironina (T3) necesarias para mantener el balance metabólico del cuerpo. Los pacientes con hipotiroidismo tienden a sufrir de síntomas inespecíficos como cansancio, debilidad, letargo, depresión, pérdida de cabello, estreñimiento, intolerancia al frío y aumento de peso.

El diagnóstico depende de los resultados obtenidos en el laboratorio y nunca se debe determinar solamente basado en los síntomas, pues éstos son similares a otras condiciones médicas que requieren de tratamientos diferentes.

### ¿Cómo detectarlo?

La prueba más efectiva para diagnosticar el hipotiroidismo es la TSH (Thyroid Stimulating Hormone). El

hipotiroidismo primario siempre se presenta con una elevación de la TSH.

La mayoría de los casos tienden a presentar un historial positivo en la familia y en otros es ocasionado por una enfermedad autoinmune conocida como Hashimoto, en honor al médico japonés que la descubrió. Aun cuando esta condición afecta a ambos sexos, es más común en la población femenina.

La evaluación del hipotiroidismo requiere de un historial y un examen físico, donde el médico revisará el pulmón, corazón, extremidades y cuello donde se encuentra la glándula tiroides, para descartar una tiroides recrecida (bocio o coto) o nódulos tiroideos. Si se encuentra alguna alteración, el médico tratante ordenará un sonograma, en caso de requerirlo, una biopsia y si hay algo sospechoso una evaluación quirúrgica. Por lo general el tratamiento del hipotiroidismo no requiere de ningún procedimiento invasivo.

El medicamento más utilizado es levotiroxina pero también se pueden utilizar combinaciones de levotiroxina con triyodotironina. Esta es una decisión que su médico discutirá durante su visita. Una vez comience el tratamiento debe repetir la TSH cada 6-12 semanas para asegurar su efectividad, cuando la TSH



se haya normalizado, puede repetir el análisis anualmente. De vez en cuando es necesario hacer ajustes al medicamento.

Los endocrinólogos son los especialistas en el tratamiento de la tiroides y otros problemas glandulares como la diabetes.

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

**Usted podría calificar para un estudio clínico**

**Se aceptan nuevos pacientes.**

Los participantes elegibles se beneficiarán de:

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

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

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

**WEST ORANGE ENDOCRINOLOGY** CLINICAL RESEARCH

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

**Maria Freire, PA-C** **José Mandry, M.D.**

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

**Inscríbese ahora 407.480.4836**  
[www.jmandry.com](http://www.jmandry.com)



# CÁNCER DE PRÓSTATA



Por José Silva, MD  
 Urólogo  
 Advent Health Medical Group  
 www.adventhealthmedicalgroup.com  
 Tel. 407.609.7391

La próstata es una glándula que se encuentra ubicada debajo de la vejiga de los hombres, es del tamaño de una nuez y produce el líquido para el semen. Por lo general, el cáncer de próstata se presenta en hombres de edad avanzada, este tipo de cáncer crece lentamente y no causa ningún problema de salud, por lo que es recomendable consultar al especialista periódicamente y mantenerse informado sobre las pruebas de detección y los posibles tratamientos.

## CONOCIENDO LOS SÍNTOMAS

Aun cuando la mayoría de los hombres no presentan ningún síntoma, es posible que experimenten problemas para orinar como dolor, dificultad para iniciar o detener el flujo o goteo, dolor en la parte baja de la espalda y/o al eyacular.

## FACTORES DE RIESGO

La probabilidad de contraer la enfermedad crece en hombres mayores de 40 años, afroamericanos o si en la familia existen antecedentes de este tipo de cáncer.



## ¿CÓMO DETECTARLO?

Se puede detectar a través de las siguientes pruebas:

- **Tacto rectal:** Un médico, enfermero u otro profesional de la salud palpa el recto con el dedo enguantado para evaluar el tamaño, la forma y la dureza de la glándula prostática.
- **Prueba del antígeno prostático específico (PSA, por sus siglas en inglés):** Esta prueba mide los niveles de PSA (sustancia producida por la próstata) en la sangre, los cuales pueden ser más elevados en aquellos con cáncer de próstata. Sin embargo, no se debe dejar de lado, que otras anomalías como la próstata agrandada, infecciones y algunos procedimientos médicos también pueden incrementar estos niveles.

La detección temprana de la enfermedad, permite que su tratamiento sea más eficaz. Entre los posibles riesgos se encuentran los llamados "falsos positivos" (el resultado arroja que tiene cáncer de próstata cuando no es así). Por lo general los tratamientos utilizados para combatir la enfermedad no afectan la salud y los efectos secundarios derivados son leves.



Los médicos hispanos que comprenden y atienden a nuestra comunidad en su idioma.

Visite nuestra página cibernética.

Encontrará noticias de salud y más información sobre nuestros doctores.

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

PAN-AMERICAN  
 MEDICAL ASSOCIATION  
 OF CENTRAL FLORIDA



## ¿Soy candidato para implantes dentales?



Por: Héctor Briceño

Oral Surgery Center  
of West Orlando  
Tel. 407.656.9455

**D**urante los últimos 30 años, hemos presenciado la evolución y el éxito de los implantes dentales, así como sus indicaciones y posibles contraindicaciones en la salud.

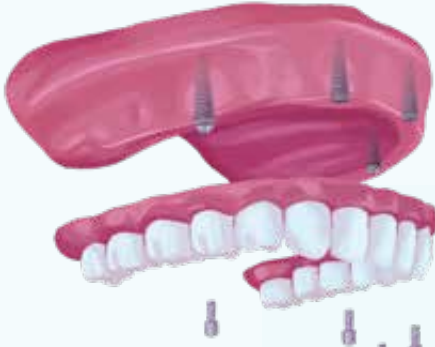
Actualmente existen más de 1,300 tipos de implantes. En todos estos años, hemos aprendido de nuestros errores y de numerosas investigaciones para perfeccionar las técnicas de colocación, hasta el punto en que hoy es posible ubicar un diente o una dentadura sobre implantes simultáneamente.

Convertirse en un candidato apto para la realización de este procedimiento, depende de la calidad y cantidad del hueso en el área a tratar, lo cual permitirá situar el implante en la posición correcta y garantizar su larga duración.

La técnica de colocación y la recuperación son rápidas y sencillas, aún en los casos en los que el paciente presenta pérdida de hueso. Afortunadamente la innovación en la tecnología de implantes provee distintas formas, tamaños y superficies que permiten una intervención exitosa sin necesidad de injertos óseos.

*Continúa en la siguiente página...*





La innovación también ha impactado positivamente la reconstrucción de hueso, y en los casos que así lo requieran, también es posible reconstruir distintas áreas de reabsorción ósea con técnicas mucho menos costosas y dolorosas, que a la vez, son más rápidas y efectivas.

Padecimientos como hipertensión arterial, diabetes, enfermedades del corazón y otras sistémicas, no son contraindicación para la colocación de implantes, de hecho, volver a tener sus dientes le ayudará a obtener una alimentación balanceada y a mejorar su autoestima.

Hoy en día, es posible realizar implantes en pacientes con antecedentes de cáncer, artritis severa u osteoporosis, siempre y cuando se tengan acceso a ciertos estudios que informen sobre la calidad del hueso.

Si en algún momento se ha preguntado si usted es candidato para implantes dentales, consulte a un cirujano oral y maxilofacial, especialista en este campo. El podrá asesorarlo sobre el mejor plan de tratamiento para retener su dentadura, reemplazar algún diente ausente y devolverle su sonrisa.



## Jessica Marie Rosario REALTOR®

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

**407.928.1880**

[Jessica@jessicamariehomes.com](mailto:Jessica@jessicamariehomes.com)

[f](#) [@](#) [in](#) [v](#)

Office: 407.530.5006  
Fax: 321.414.8805

214 E. Oak Street,  
Kissimmee, FL 34744  
[www.oneteamhomes.com](http://www.oneteamhomes.com)



# ATENCIÓN a las EMERGENCIAS PEDIÁTRICAS



Por Denise Serafin, MD  
Pediatra

Windemere Pediatrics  
Tel. 407.297.0080

**C**uando un niño sufre una caída, no para de llorar, o parece arder en fiebre, los padres se encuentran en un dilema: *¿Es necesario salir corriendo a una sala de emergencias?, ¿Es mejor esperar y dejarlo en observación o consultar al pediatra? y para añadir otro nivel de preocupación: ¿Arriesgarse a ir a sala de emergencias con la situación actual de COVID-19?*

Lo importante es identificar cuales situaciones podrían considerarse como emergencias y cuáles no. Los padres no están solos, para eso está su pediatra, quien les puede brindar orientación. En casos extremos como pérdida de conocimiento, ahogamiento, convulsiones, dificultad respiratoria, entre otras, se deben comunicar con 911.

## ¿Cuales sí y cuales no?

### Fiebre

Una temperatura de 38°C o 100.4F o más, en infantes menores de 28 días de nacido representa una emergencia, ya que pueden tener una infección oculta como meningitis, sepsis (bacteria en la sangre), pulmonía o infección de orina. Comuníquese con su pediatra de inmediato, no importa la hora.

Por lo general, la fiebre es señal de que el cuerpo está luchando contra una infección, ya sea viral o bacteriana, o un proceso inflamatorio. Mientras el pediatra examina al menor, puede optar por medicamentos como ibuprofeno o acetaminofén, y la dosis dependerá del peso y la edad. La fiebre acompañada de otros síntomas como congestión y descarga nasal, estornudos, dolor de garganta y tos, pueden indicar un proceso viral benigno que se puede observar desde casa, siempre y cuando no se extienda por más de tres días, no haya indicación de dificultad respiratoria, esté bien hidratado y no esté letárgico.

Sin embargo, también puede ser el primer síntoma de COVID-19, que puede llegar acompañado de tos, congestión nasal, dolor en cuerpo, dolor abdominal, vómitos y diarrea. Es importante saber si el niño ha tenido contacto directo con alguien con COVID-19 para considerar el diagnóstico. Menores con condiciones crónicas están más propensos a presentar un cuadro más severo. Algunas de estas condiciones son: asma no bien controlada, enfermedades o medicamentos que suprimen el sistema inmunológico, diabetes, condiciones congénitas cardíacas, metabólicas y neurológicas debilitantes, entre otras.

Continúa en la siguiente página...



## Trauma en la Cabeza / Dolor de Cabeza

Cuando el niño es menor de dos años, debe ser atendido rápidamente. Algunos factores a considerar es la altura de donde cayó y cómo está actuando el niño luego del incidente, si hay pérdida de conciencia, dolor extremo de cabeza, evidencia de hematoma en el cráneo, vómitos, alteración del estado mental, entre otros factores.



## Diarreas y Vómitos

En caso de presentar síntomas de deshidratación, los padres deben acudir de inmediato al consultorio del pediatra o sala de emergencia. Si la diarrea está acompañada por vómitos, el niño puede deshidratarse mucho más rápido. No es aconsejable el uso de antidiarreicos, ya que el cuerpo necesita eliminar lo que está causando la diarrea. Es muy importante ofrecer soluciones de hidratación oral tales como "Pedialyte" en pequeñas cantidades. Si el niño no está orinando, tiene resaca la boca y los labios o está letárgico, son signos de deshidratación que requieren de atención inmediata.

## Golpes y Cortaduras

Lo más común es que los niños se raspen las rodillas, brazos y hasta la cara. Desinfecte el área afectada con agua y jabón, aplique una pomada antibiótica y cubra la herida con gasa estéril. Si la cortada es profunda, de dos centímetros o más de espesor, debe ser tratada por un médico. Cuando se trata de golpes, hay que prestar atención si el niño se queja de un intenso dolor que casi lo paralice, presenta deformidad o inflamación, esto podría tratarse de una fractura que requiera ir a urgencias médicas.



# ¿Es este un buen momento para vender mi casa?

¡Te traigo buenas noticias!  
Tal como lo lees.



Por Jessica Marie Rosario  
*Agente de Bienes Raíces*

One Team Realty  
Jessica@jessicamariehomes.com



**E**n medio de la incertidumbre creada por la pandemia, el mercado de bienes raíces se levanta de manera sólida dejando atrás el temor que arropaba a muchos desde el pasado mes de marzo.

En un esfuerzo por estimular la economía, la Reserva Federal ha mantenido el porcentaje de los intereses hipotecarios a niveles históricamente bajos. Muchos compradores han conseguido un interés hasta de menos de un 3%. El poder asegurar la hipoteca a un interés en ese nivel le ofrece un mayor poder adquisitivo al comprador.

Tanto el porcentaje de interés, como la amplia gama de opciones para préstamos disponibles en el mercado han incentivado a muchos a dar el paso a una nueva etapa en su vida y adquirir su propiedad. La actividad por parte de compradores ha sido tan intensa que el inventario de casas disponibles en la Florida Central está bajando aceleradamente. Esto crea un ambiente muy favorable para el vendedor.

Ante la amenaza de la pandemia, los profesionales de la industria de bienes raíces han desarrollado unos salvaguardas para evitar el contagio al demostrar la propiedad a posibles compradores. Demostraciones virtuales, uso de desinfectante de manos, uso de cobertores para zapatos y mascarillas, y el establecimiento de límites en la cantidad de personas que puede entrar a la propiedad al mismo tiempo, son ejemplos de los esfuerzos de la industria para la protección de todos.

Si habías pensado en vender tu casa, u otra propiedad inmueble y la pandemia puso en pausa tus planes, me complace anunciarte que los factores se han alineado a tu favor. Te exhorto a comunicarte con tu agente de bienes raíces pues este es un excelente momento para vender y/o comprar tu propiedad.





# Pérdida y separación en época de...

# COVID-19



Por Nancy Alvarez

Sexóloga

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

La pandemia nos está enfrentando con los temas más temidos por los seres humanos. Empeora esto la prohibición de visitas a los enfermos, se altera el proceso del duelo, porque no podemos hacer un funeral en la mayoría de los casos.

Casi todos hemos sido separados de nuestras madres de forma violenta, lo que Otto Rank llamó "el trauma del nacimiento". En el parto natural, salimos por un canal estrecho, debemos respirar por primera vez, nos miden, nos limpian, los ruidos nos molestan, la luz fuerte en los ojos, también. El niño no sabe que se separó de mamá. A los 18 meses, comienza a entender que ya no está en el vientre.

**¿Entiende ahora la desesperación de un niño cuando no ve a su mamá o lo separan bruscamente de ella?**

Uno de nuestros miedos es separarnos, perder a los seres amados. De ahí el miedo a la muerte y al divorcio; el terror al abandono de la persona amada y, en el niño, el miedo a ser separado de la madre. Abandono, separación y pérdida son los grandes temas, el gran miedo humano. Si no me cree, oiga las canciones y vea las telenovelas.

En el útero materno no sentimos frío, no estamos solo. Flotamos en agua y escuchamos el latir del corazón de mamá. Por esta razón, los bebés se tranquilizan cuando son cargados por mamá y apretados contra su pecho. Oír esos



latidos nos serena, es como estar otra vez en el útero. Nunca más volvemos a la unión perfecta con otro. Solo en el orgasmo 'por poco tiempo y cuando de verdad se hace el amor', volvemos a sentir esa unión perfecta con otro.

La separación más dolorosa, y una de las más temidas, es la pérdida de la pareja, solo comparada a la de un hijo. Romper un vínculo de afecto sólido es sin duda algo doloroso. La pareja llena necesidades muy importantes, nos puede dar mucha felicidad y mucho dolor. Por eso, al amar y volvernos vulnerables, nos arriesgamos a que nos partan el corazón y, sobre todo, a que nos abandonen.

Esto es magnificado cuando hemos sido abandonados previamente, y mucho más cuando ese abandono fue perpetrado por alguien importante, como papá o mamá. De ahí la importancia del amor, de los vínculos afectivos y de las heridas emocionales. El ser humano anda buscando por la vida "volver al útero", estar completamente unido a otra persona.

Los seres humanos somos los animales que nacemos más indefensos y dependientes de otros; pero es precisamente esa dependencia la que permite que construyamos lazos de amor con los que nos cuidan. La primera y más importante es con nuestros padres, y esta afectará a todas las demás. Cuando creamos lazos, nos volvemos vulnerables, necesitamos a esa persona, nos aterra perderla. Son esas relaciones las que crean nuestra felicidad.

En Portada

# Gilberto *Santa Rosa*

“La magia de  
su música no  
se detiene.”



Por Marcela Pinzón

**G**ilberto Santa Rosa es un maestro de la salsa y el bolero que no necesita de mayor introducción. Mencionar su nombre, genera alegría y un cariño infinito por todas esas canciones que en algún momento de la vida nos han hecho enamorar, bailar hasta el cansancio, cantar a grito herido y llorar por un amor que no fue.

Más de cuatro décadas de trabajo sin parar, demuestran que es un verdadero maestro, un auténtico “Caballero de la Salsa”, apodo que se ganó hace muchos años cuando sus compañeros Eddie Santiago, Tito Nieves y los demás de la camada comenzaron a hacer salsa erótica y él seguía con su línea de mensajes respetuosos y románticos.

Su energía es imparable, y aún cuando la magia de los aplausos quedó congelada por ahora, debido a la pandemia, la conexión que existe con su público sigue intacta: “La magia la creamos nosotros. Todos los que estamos en esta industria tenemos muchos deseos de seguir haciendo música, continuar entreteniendo a la gente y tener ese contacto físico que tanta falta nos hace; pero cuando tienes ese deseo, la energía se recicla, jamás va a sustituir a la otra, pero también es mágico” dice el maestro con un aire de nostalgia.

### “COLEGAS” SU RECIENTE LANZAMIENTO

El conteo regresivo de Santa Rosa continúa, y ahora el turno es para “COLEGAS”, su reciente lanzamiento discográfico que empezó hace siete años como un proyecto personal. “No iba a ser una producción musical como tal, era para el archivo de Gilberto Santa Rosa, porque yo quería hacer música con determinados músicos y arreglistas que no son los que yo empleo usualmente, -quiero dejar claro que a mí me encantan los que yo utilizo, pero era otro tipo de tratamiento-. Inicé con dos canciones y terminé con diecinueve, entonces pensé, ¿porqué no cantarlas con mis grandes amigos y colegas? Fue así como empecé a asignar las canciones de acuerdo a la personalidad de cada uno de ellos y su relación conmigo”.

Un repertorio que ya está sonando en redes sociales y ha dado mucho de qué hablar, pues cada canción está hecha a la medida de colaboradores de la talla de Tito Nieves, Tito Rojas y Michelle Brava por mencionar algunos.

◀ **Ese proyecto de vida que usted emprendió es hoy ejemplo para muchos artistas que están empezando. ¿Cuál cree que ha sido su receta para seguir siempre vigente?**

▶ Creo que la vocación, el deseo de hacer esto que hago, el amor y el respeto por lo que sé hacer. A veces tenemos momentos buenos y malos, si te va muy bien dejas de luchar y si te va mal, claudicas. En mi caso descubrí que a través de mi trabajo puedo tener vida e impactar otras vidas. Con la música he podido desarrollarme como individuo, crear una familia y conocer el mundo.

◀ **¿Que siente cuando le dicen “El Caballero de la Salsa”?**

▶ Una satisfacción muy grande de haber podido llevar mi personalidad a la música, que un amigo que se llamó Ronaldito Sánchez se diera cuenta y me bautizara así y yo haber podido defender ese título hasta el día de hoy.

◀ **¿De dónde saca tanta energía, tanta creatividad, tanto romanticismo? ¿Qué lo inspira?**

▶ Todos tenemos condiciones diferentes y las mías fueron agradecidamente positivas. Yo vengo de un hogar espectacular, conocí el amor desde niño y he vivido rodeado de amor siempre. Tengo la idea de que todo el mundo tiene bondad dentro de su corazón, a veces no se manifiesta tanto, pero tengo esa idea. A medida que fui viviendo me fui quitando muchas cosas negativas del camino. Toda la energía la transformo en esto, lo que me gusta hacer, tengo mucha afinidad con la gente de la industria musical y eso hace que pueda producir buenas ideas que me dejen satisfecho. Me inspira el amor, la gente, mi situación actual, en ocasiones el dolor de otros, las vivencias de otros. La vida, que es compleja, pero al mismo tiempo espectacular es una inspiración.

◀ **¿Cuales son esas canciones de su repertorio que no puede dejar por fuera en un concierto?**

▶ Eso te lo puedo contestar fácilmente sin menospreciar ninguna. Si tuviera que cantar cinco canciones nada más tendrían que ser: “Conciencia”, “Perdóname”, “Que alguien me diga”, “Conteo Regresivo”, “La Agarro Bajando”.

◀ **¿Qué opina del ‘reggaetón’ y de los nuevos ritmos que ahora escuchan nuestros jóvenes?**

▶ Un amigo decía, que cuando tu no entiendes la música de tus hijos es que te estás poniendo viejo. Cada generación tiene su música, el ‘reggaetón’ no es una moda que llegó ayer, tiene más de treinta años, es una generación completa que se fue levantando con esta música y aún cuando yo no soy un fanático, tengo que reconocer su valor. A ti te puede gustar o no, pero la realidad es que ellos cambiaron radicalmente la industria musical. Cuando llegó la era digital, estuvieron un paso al frente que todos los demás géneros y tenían a su favor su generación y ese conocimiento tecnológico. Yo soy salsero y bolero cien por ciento. Que Dios los bendiga y sigan teniendo éxito, y a quien no le guste, pues es tan fácil como cambiarlo, no hay que ser tan radicales, cada cual disfruta de lo que quiere.

◀ **¿Cómo se ha cuidado en estas cuarentenas? ¿Cuál ha sido su rutina?**

▶ Cuando pasó toda esta locura yo me encontraba en una gira, llegué a Puerto Rico a hacer una parada técnica y aquí me quedé. Lo primero que hice para reinventarme fue quitarme el virus de la prisa, ya nadie tiene prisa porque no vas a lograr nada. Esa tensión que muchas veces uno mismo se pone de más la desaparecí. A veces es difícil cuidarte en la cuarentena porque como siempre estás guardado, haces tus maldades en temas de alimentación. No subestimo el virus, yo me cuido mucho y trato que quienes me rodea también lo hagan, pero creo que la vida tiene que seguir.

◀ **Cuando ya no esté ¿Cómo quiere que lo recuerden?**

▶ Como una buena persona y como un buen cantante de salsa, yo no aspiro a mucho más. Me gustaría como cantante ser referente para otros, que encuentren en mí algo interesante para aprender o para aplicar, fuera de eso no tengo mayores pretensiones.

# Cuando una Mujer Se Quiere



Por: Vionette Pietri

Abogada, Empresaria,  
Conferencista Internacional  
y Directora de la Fundación  
Baila Corazón. Tel. 321.276.1906

**M**e he dado cuenta que cuando una mujer se quiere su vida la ve desde otra perspectiva. Una mujer que se quiere se arregla, no por vanidad, sino por amor propio; hace ejercicio; come lo más saludable posible; cuida su espiritualidad, porque su paz no es negociable; sabe que debe estar bien consigo misma primero, para poder enfrentarse a lo que le espera en el mundo y poder apoyar a otros; sabe decir que no cuando le apetece y saca tiempo para hacer las cosas que le gustan y la hacen sentir feliz.

Las mujeres pasamos por muchas transformaciones físicas por causa de la maternidad, condiciones de salud, vida sedentaria y situaciones espirituales y emocionales que hacen que nos quebrantemos con tantos escenarios con los que nos toca lidiar, como rupturas amorosas, circunstancias de los hijos, nietos... en fin, vivimos en una constante transformación. Una mujer cambia todo los días, siempre hay nuevos retos que sobrepasar y metas por cumplir.

Lo importante de todo esto es que en el proceso de quererse a sí misma, una mujer se da el lugar que merece, aunque otros no se lo den, porque sabe lo que vale. Con el paso de los años es más sabia, valora más las cosas sencillas, aunque le guste vivir una vida grandiosa.

Esta columna va dedicada a todas esas mujeres sobrevivientes de cáncer del seno, que se reinventan, se ponen preciosas y siguen adelante demostrando lo valientes que son.



## La Bella Durmiente

22-25 de octubre, 2020 | Dr. Phillips Center



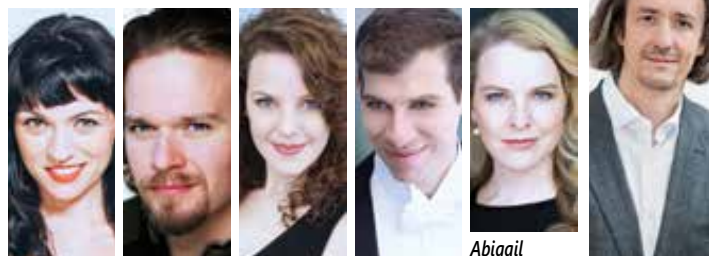
Para iniciar la temporada 2020-21, Orlando Ballet presenta la premiere mundial de su director artístico Robert Hill, La Bella Durmiente (The Sleeping Beauty) en el Dr. Phillips Center for the Performing Arts. El encantador cuento de hadas incluye algunas de las coreografías más desafiantes y igualmente encantadoras del ballet clásico. Siga la historia de la Princesa Aurora, la malvada Carabosse, y el galante Príncipe Désiré, quien logra despertar a la Bella Durmiente de su sueño de 100 años. Con lujosa escenografía y vestuarios, la gloriosa partitura de Tchaikovsky y un elenco de fantásticos personajes, La Bella Durmiente le despertará los sentidos.

## Opera Orlando

Die Fledermaus: La Venganza del Murciélago en el Teatro Walt Disney

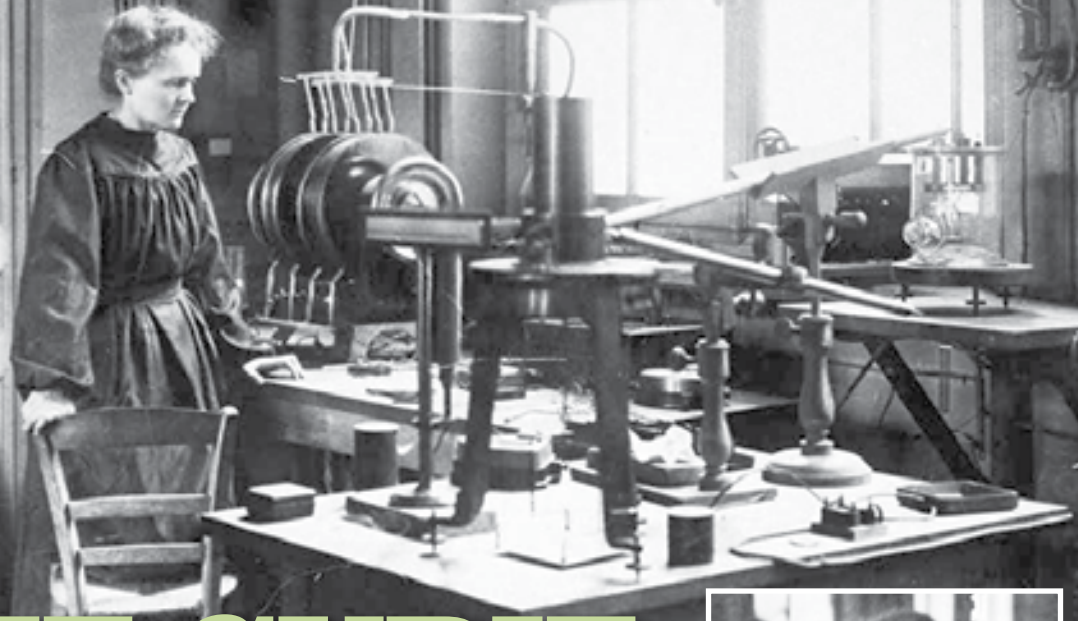
Viernes | 17 de diciembre, 2020 a las 7:30 p.m.

Domingo | 19 de diciembre, 2020 a las 2 p.m.



Cree Carrico Grant Preisser Sarah Nordin Tyler Putnam Abigail Rethwisch Jorge Parodi

El público debe prepararse para una gran fiesta, ya que la serie Opera on the MainStage comienza este diciembre con Die Fledermaus: La Venganza del Murciélago de Johann Strauss II, cantada en inglés con diálogos y subtítulos en inglés, en el Teatro Walt Disney del Dr. Phillips Center. Venga vestido de punta en blanco y disfrute de una noche de intriga y disfraz, con distanciamiento social apropiado, en esta versión semi escenificada del espectáculo. El maestro argentino **Jorge Parodi** regresa a Opera Orlando para dirigir a los músicos de la Orquesta Filarmónica de Orlando en algunos de los vales más encantadores y memorables jamás compuestos, con **Grant Preisser** dirigiendo esta parodia de la farsa cómica de Strauss. La soprano **Abigail Rethwisch** hace su debut en la Opera Orlando como la cautivadora Rosalinda, acompañada por el barítono ganador del Grammy **Gabriel Preisser** como su menos fiel esposo, Eisenstein. El ganador del Concurso Nacional del Metropolitan Opera, el tenor **Carlos Enrique Santelli**, asume el papel de Alfred, y la soprano **Cree Carrico** hace su debut con Opera Orlando como la luchadora Adele. El dúo compuesto por los esposos **Sarah Nordin**, mezzosoprano y **Tyler Putnam**, barítono bajo, completa el reparto en los papeles del príncipe Orlofsky y el oficial de la policía Frank, respectivamente



## MARIE CURIE

Una mujer que se adelantó a su tiempo



Por Marcela Pinzón

No podemos hablar de la radioactividad, sin hacerle un homenaje a esta mujer, quien luchó contra los obstáculos impuestos por la sociedad conservadora de la época para dedicarse a su verdadera pasión: la ciencia. Marie Curie, fue la primera mujer científica en recibir el Premio Nobel y la primera catedrática de la Universidad de La Sorbona de París, demostrando que no hay imposibles cuando se tienen claros los objetivos.

Nació en Varsovia (Polonia) el 7 de noviembre de 1876. Era la pequeña de cinco hermanos, su infancia se vio marcada por la muerte de una de sus hermanas por causa del tífus y la de su madre por tuberculosis cuando solo tenía 10 años.

A pesar de su innegable inteligencia, el solo hecho de ser mujer, le impedía ingresar a una institución de educación superior, pero sus ganas de aprender sobre los encantos de la física y su sed de conocimiento, le permitieron ingresar a una universidad clandestina polaca. Trabajó varios años como institutriz, a la edad de 24 logró ahorrar lo suficiente y con ayuda de su padre, viajó a la Universidad de París, de donde se graduó de Física con honores.

Un año después, en 1895 contrajo matrimonio con el también científico Pierre Curie, con quien hizo un excelente equipo de trabajo. A pesar de muchos inconvenientes, en 1898 anunciaron el descubrimiento de dos nuevos elementos: el radio y el polonio, ambos más radioactivos que el uranio. Cuatro años después, esta revelación los hizo merecedores del Premio Nobel de Física.

### El tratamiento contra el cáncer

Lamentablemente, en 1906, Monsieur Curie perdió la vida atropellado por una carroza de caballos. Este trágico accidente hizo que Marie ocupara la cátedra de Física de su marido en la Universidad de la Sorbona y a pesar de su dolor, continuó con sus investigaciones sobre el radio, logrando un nuevo descubrimiento que a la fecha ha permitido salvar millones de vidas en el mundo: la radioterapia para el tratamiento contra el cáncer.

Desgraciadamente, a causa de la radiación a la que estuvo expuesta, Marie Curie falleció a los 42 años de edad, pero su memoria y descubrimientos vivirán por siempre. Una mujer brillante que se abrió camino en una época machista, en un idioma que no era el suyo y con recursos económicos limitados es una gran inspiración.

### Radioactive, la película

Si desea conocer más detalles sobre esta increíble mujer y sus aportes a la ciencia, no deje de ver la película "Radioactive" dirigida por Marjane Satrapi y protagonizada por Rosamund Pike, disponible en Amazon Prime Video.

ROSAMUND PIKE IS MARIE CURIE  
**RADIOACTIVE**  
A FILM BY MARJANE SATRAPI





# Nuestro Voto... Nuestra Voz



Por Marcos Vilar  
Director Ejecutivo de Alianza for Progress

**E**n los Estados Unidos durante las últimas décadas, la cantidad de votantes fieles a uno de los dos grandes partidos políticos ha variado muy poco de cuatrienio a cuatrienio. Cada cuatro años, la diferencia entre disfrutar una victoria electoral y obtener control de la Casa Blanca - o vivir en la derrota - se decide por un porcentaje muy pequeño de votantes. Dado ciertas peculiaridades del voto en la elección presidencial, esa contienda la deciden un grupo aún más pequeño de votantes: aquellos que viven en menos de una docena de estados claves.

**¿El resultado para los latinos?** Nuestro voto tiene más impacto y más valor ante los ojos de los políticos, lo que le da a nuestras comunidades gran poder en determinar los temas que estos líderes van a promover en sus campañas.

Hay varias realidades que le han dado ese poder a nuestro voto. El número de latinos con derecho al voto ha crecido de manera empinada desde el principio del milenio. En el 2020, los latinos por primera vez van a ser el grupo minoritario más grande en términos de personas con derecho al voto, más aún que la minoría afroamericana.

Además, la población de votantes latinos ha crecido en muchos de los estados claves que los partidos necesitan para ganar la Casa Blanca. Más allá de estar concentrado en grandes ciudades como

Los Angeles, Chicago y Nueva York, como era hasta los años 90, los votantes latinos ahora cuentan con grandes números en la Florida, Texas, Pensilvania, Arizona, Nevada, Colorado y Georgia. En estos estados, es posible que un latino sea el que emita el voto decisivo en las próximas elecciones presidenciales.

Por esas razones, ambos partidos ven una gran oportunidad de atraer esos nuevos votos latinos a su bando, manteniéndolos como votantes fieles en el futuro. La importancia del voto latino, en este cuatrienio y los que están por venir, es obvia en el mensaje que llevan estas campañas.

Lo más importante que podemos hacer los latinos para mantener esta envidiable posición: votar en las próximas elecciones, y las que vienen después, y las que vienen después. Informarnos bien de cuáles son los candidatos que representan nuestros valores y promoverán nuestros intereses. Y exigir que los líderes que ganan gracias a nuestros votos nos respeten y respondan a las necesidades de nuestra comunidad.

***El voto es nuestra voz...  
y el poder está en las urnas.***

# ESTE AÑO, LOS LATINOS HAREMOS LA DIFERENCIA EN FLORIDA

INSCRÍBETE PARA VOTAR ANTES DEL  
5 DE OCTUBRE EN [ALIANZAVOTA.ORG](http://ALIANZAVOTA.ORG)

**JUNTOS SOMOS  
MÁS FUERTES**

## 3 Formas para **VOTAR**

### Voto Por Correo



Solicite su papeleta de voto por correo en o antes del 24 de octubre a las 5 pm.

### Voto Temprano



Vote en uno de los 18 centros de votación temprana del 24 al 3 de octubre de 9 am-7 pm.

### Día de la Elección



Vote en su en su precinto asignado el martes 3 de noviembre de 7 am a 7 pm.

## ▶ **ALIANZA**

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

# Moda para un Otoño ...diferente

Por Marcela Pinzón

La moda también está ingresando a esta "nueva normalidad" a la que todos los sectores nos hemos visto sometidos. Sin embargo, su esencia, su mística y su glamour siguen más vivos que nunca. Las grandes firmas y diseñadores no se detuvieron, por el contrario, demostraron su profesionalismo con creaciones que, aunque fueron a puerta cerrada y con restricciones, lograron su esperado impacto.

Tu Revista Mujer, consultó varias publicaciones especializadas y fashionistas para conocer qué viene en este peculiar otoño 2020, así es que revise su closet y empiece a reciclar prendas, estamos seguros que muchas de ellas ya las tiene.



## 4 Piel Sintética

Las prendas de cuero serán uno de sus básicos. Siempre sintéticos, claro está.



## 2

### Destellos metálicos

No se trata de lentejuelas ni apliques de brillantes, son prendas con este brillante color. Pantalones, faldas y tops ya están en todo su furor. Simplemente recuerde combinarlas con básicos para no pasarse de extravagante.



## 5 Los flecos

Para darle movimiento a su look los flecos se convierten en una gran opción. Pueden ser en un vestido, una chaqueta o una cartera. No importa donde, siempre le darán ese toque chic.



## Mascarillas La nueva tendencia Fashion

Estampadas, con lentejuelas, apliques y unicolor. Todo se vale siempre y cuando cumplan con los estándares de seguridad. Según la OMS lo ideal es que las mascarillas en tela tengan al menos



### 3 capas de diferentes materiales:

El más absorbente (por ejemplo, el algodón) más cerca de la boca, lo que hará que, si se tose, las gotas de saliva se queden allí; como filtro, en el medio el polipropileno, utilizado en las mascarillas quirúrgicas y en el exterior el material que más repele el agua, como el poliéster.

## 1 Rojo

El rojo más intenso es el color de esta temporada, que además de subir el ánimo, la hará ver de película.



## 3 Pantalones anchos

Una tendencia que ya está en furor, sin importar la temporada, son los pantalones anchos. Aunque los pitillo no terminan de ser desterrados, en esta nueva realidad lo que predomina es la comodidad.



## 6 Vestidos y faldas plisadas

Se destacan por reciclarse de temporada en temporada, nunca aburren, son elegantes y tienen una gran capacidad para crear diferentes looks. Este es un gran ejemplo de compras sostenibles, una prenda que puede estar en nuestro armario por mucho tiempo sin perder vigencia.





# Gastronomía

## Al Día

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

RECETA DE FIN DEL VERANO

## Crema de Tomate Rostizado



Ingredientes: Receta para 6 personas

2 oz. Aceite de Coco	2 Ramitas de tomillo
1 libra de Tomates Cherry	1 sal al gusto
6 tomates grandes	32 oz. de caldo de vegetales
2 oz. Pure de tomate	1 cucharadita de cúrcuma
1 pimiento rojo	1 cucharadita de paprika
6 dientes de ajo	1 cucharadita de comino
1 cebolla roja	1 cucharada de jengibre
4 hojas de albahaca	1 taza de crema



Instrucciones:

- Precalentar nuestro horno a 350 grados
- En un olla para sopa precalentada añadimos nuestro aceite de coco y colocamos los tomates picados a la mitad, los ajos, la cebolla cortada, el pimiento rojo picados y los tomates grandes cortados en cuatro.
- Luego cocinamos nuestros ingredientes por unos 10 minutos a fuego mediano, moviendo constantemente hasta estar todos dorados.
- Una vez nuestros ingredientes estén dorados, retiramos nuestro sarten de la estufa y lo colocamos en nuestro horno ya precalentado.
- Cocinamos por unos 20 minutos para rostizar nuestros ingredientes.
- Retiramos del horno, y colocamos todos nuestros ingredientes en nuestra licuadora y licuamos.
- Añadimos el caldo de vegetales, el puré de tomate y el resto de los ingredientes.
- Seguimos licuando hasta que obtenga una consistencia cremosa.
- Una vez tengamos una consistencia cremosa pasamos la crema por un colador y vertimos en una olla profunda.
- Verificamos nuestra consistencia y sabor si está muy espesa añadimos agua si está muy líquida cocinamos y reducimos un poco.
- Sirva la sopa bien caliente, decorando con un poco aceite de oliva y ralladura de limón.



**¡Sabía usted que!...**  
...la cúrcuma

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

Puedes seguir mis redes en todas las plataformas digitales.

**Chef Alexander Gandia**

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

Es una planta medicinal, la *Cúrcuma longa* (perteneciente a la misma familia que el jengibre), cuya raíz tiene un característico color naranja o amarillo intenso. Esta raíz transformada en polvo, es lo que nosotros conocemos comúnmente como condimento o colorante alimentario.



### PROPIEDADES Y BENEFICIOS DE LA CURCUMA

La curcuma tiene acciones antiinflamatorias, antioxidantes, antibacterianas y digestivas.

Entre otras tales como:

- Mejora la digestión,
- Facilita en la pérdida de peso
- Combate resfriados y gripes.
- Evita las crisis de asma.
- Desintoxica el hígado.
- Regula la flora intestinal.
- Trata problemas en el hígado.
- Estimula el sistema inmune.
- Alivia la inflamación en la piel como eccemas, acné o psoriasis.

# Nancy Sharifi

Por Marcela Pinzón

**S**ervir es un asunto de pasión donde el corazón juega un papel protagónico, y cuando llevas más de 30 años en el sector público, desarrollando programas en beneficio de la comunidad, es algo que corre en sus venas. Este es el caso de **Nancy Sharifi**, actual subdirectora del Departamento de Vivienda y Desarrollo del condado de Orange (Assistant Manager Orange County Department of Housing and Community Development Division), quien se retirará en dos años, con la satisfacción de haber ayudado a miles de familias, personas con recursos limitados de la tercera edad y madres cabeza de familia, entre otros actores de la comunidad, a cumplir el sueño de tener un techo digno donde vivir.

Estudió Administración Pública en University of Central Florida (UCF), y fue en Orlando donde inició su vida profesional con un trabajo investigativo sobre la discriminación laboral, *"Me fascinó, me enganché tanto en este tema de derechos humanos, que inicié una especialización en discriminación en la vivienda, y fue ahí donde tuve la oportunidad de vincularme en el terreno de la planificación urbana y desarrollo comunitario"*.

Nancy nos cuenta sobre su trayectoria profesional, con una modestia que de ninguna forma hace honor a todos sus logros. A principios de los años 2000, participó en el manejo de relaciones financieras de un portafolio de inversiones en la empresa Fannie Mae, con un presupuesto a cinco años, de \$40 billones, dirigido a vivienda de interés social y mercados emergentes hispanos. Así mismo, entre miles de empleados, ganó el premio Cornerstone, *"buscaban un modelo innovador, diseñé un programa para ayudar a familias multigeneracionales de recursos limitados a financiar viviendas con amplios espacios donde varias generaciones de familias pudieran convivir"*.

## UN TRABAJO GRATIFICANTE

Como subdirectora del Departamento de Vivienda y Desarrollo del condado de Orange, actualmente tiene bajo su responsabilidad un equipo de 50 personas con quienes supervisa una variedad de programas sociales y de desarrollo comunitario. *"Con la llegada del COVID-19, nuestra división ha tenido un rol sumamente importante, porque hemos recibido dinero del gobierno federal para implementar programas de alivio dirigido a las personas afectadas por la pandemia"*.

*"Contamos con un presupuesto de \$20 millones para auxiliar a quienes están a punto de ser desalojados. Hicimos una alianza con el Colegio de Abogados, para que ellos pudieran llegar*

*a acuerdos con los arrendatarios, mientras gestionamos el pago de las rentas pendientes"*.

Con preocupación dice, que los estragos de esta pandemia serán peores que la recesión del 2008. El desempleo en el área metropolitana de Orlando alcanzó un 22% y se calculan entre 5,000 y 10,000 desalojos en los próximos meses.

A pesar de la situación, el positivismo de Nancy es increíble, su otra pasión es la docencia, es también profesora de maestría en una universidad bilingüe. Con dos trabajos y una familia, todavía encuentra tiempo para reducir el estrés a través del ejercicio y la meditación. Opina que la mejor medicina para manejar tantos retos es el humor, *"siempre encuentro una razón para reír, el buen humor es un ingrediente muy importante para la salud"*.

*"Cuando me retire, voy a dedicar tiempo para preparar a los líderes del futuro, necesitamos más personas en el servicio público comprometidas, esta carrera se hace por amor a la comunidad, no hay nada más gratificante que el saber que puedes mejorar una vida, y eso es el mayor legado que les quiero dejar"*.

**“No hay nada más gratificante que el saber que puedes mejorar una vida, y eso es el mayor legado que les quiero dejar”.**



# ¿Cómo TRIUNFAR en una entrevista de trabajo?



Por  
**ESTRELLA  
FLORES-CARRETERO**  
[www.ieie.eu](http://www.ieie.eu)

“  
El comportamiento humano fluye de tres fuentes principales: deseo, emoción y conocimiento”

**M**uchas personas con alta cualificación profesional tienen dificultades para superar la entrevista personal en los procesos de selección. Los reclutadores se fijan cada día más en las llamadas **habilidades blandas**, es decir, en la capacidad para gestionar las emociones de la manera adecuada. Se sabe que el éxito laboral depende de ellas en mayor medida que del conocimiento y de las habilidades técnicas. Platón decía que *“el comportamiento humano fluye de tres fuentes principales: deseo, emoción y conocimiento”*. No creo que el orden fuera casual.

Gente muy preparada, con titulaciones universitarias, másteres y doctorados no consiguen dar lo mejor de sí misma en la entrevista de trabajo. Inseguridad, timidez, ansiedad, nerviosismo, vanidad, irascibilidad, miedo a no conseguir el empleo o por el contrario; un exceso de confianza, son algunas de las emociones que pueden deslucir el mejor currículum.

**En mi opinión, para que la entrevista de trabajo sea un éxito hay que...**

**1 Acudir bien preparados** El conocimiento proporciona seguridad. Saber cuanto más mejor sobre la empresa en la que se desea trabajar, y no solo sobre su producción, sino también sobre su historia, su misión, sus valores, su política social... Esto nos permitirá hacer preguntas, interactuar, evitará tensiones y nos permitirá mostrarnos relajados y tal cual somos.

**2 Cuidar el lenguaje corporal** Nuestro cuerpo, nuestros gestos hablan tanto como nuestra voz. Es importante

mirar a la cara al entrevistador o entrevistadores, hablar pausadamente, tener los músculos de la cara relajados (una sonrisa ayuda, pero no si es forzada), cuidar la posición en la silla, evitar movimientos automáticos de las piernas, con el boli... En estos tiempos extraños, si la entrevista se hace con mascarilla, resulta crucial transmitir bienestar con la voz y apoyar el discurso con las manos, pero sin exagerar los gestos.

**3 Responder honestamente** La entrevista de trabajo suele incluir preguntas típicas, cuyas respuestas conviene ensayar de antemano con alguien de confianza. Pero una cosa es prever las posibles contestaciones y otra soltarlas de memoria. Hay que hablar como lo haríamos con cualquiera, porque enfrente solo tenemos a otro ser humano que intenta conocernos. Pongámoslo fácil diciendo lo que sentimos, sin mentir, sin titubear, con honestidad, y expresemos siempre el deseo de aprender, de ser flexibles, de colaborar.

**4 Controlar las emociones** Los entrevistadores pueden querer poner a prueba al entrevistado para conocer su reacción ante la presión, la agresividad, la crítica, etc. Una persona que sabe manejar sus emociones no se dejará influir y sabrá cómo responder con control, asertividad y amabilidad.

**No me resisto a añadir algo más:** hay que tener en cuenta las neuronas espejo. Las personas tendemos a reflejar el comportamiento del otro. Si actuamos con escucha activa, sinceridad, calma, es más fácil que el entrevistador sienta empatía hacia nosotros y el trabajo deseado sea nuestro. Y si no lo conseguimos en esta ocasión, la sabia gestión de las emociones nos ayudará a relativizar el fracaso.

# ¿Somos más humanos con el trabajo online?



Por Estrella Flores-Carretero

**E**l teletrabajo ha pillado por sorpresa a mucha gente. Quienes sabían gestionar sus emociones en las relaciones presenciales, no siempre son capaces de manejarse en la era del contacto digital. *¿Qué habilidades se necesitan?*

El trabajo a distancia no elimina las emociones; al contrario. En estos tiempos de aislamiento, temor e incertidumbre, gestionar adecuadamente las emociones es la única forma de mantener motivados a los equipos, continuar elevando su productividad y estar alerta del estado anímico de las personas que los integran.

Es preciso transmitir lo que queremos comunicar con asertividad, claridad, amabilidad, evitando los equívocos y malentendidos y que haga posible una comunicación fluida y eficaz, pero también que apuesten por la formación de líderes que sean capaces de...

**Empoderar al equipo.** Todo líder debe ser un entrenador que brinde apoyo emocional a cada miembro del equipo. De este modo, se crea un clima en el que la seguridad psicológica permite a las personas sentirse motivadas y capaces de afrontar riesgos: *saben que no van a ser castigadas ni ridiculizadas si cometen errores, que pueden mostrar su vulnerabilidad, hacer preguntas, ser valoradas y tenidas en cuenta.*

**Fomentar la colaboración frente a la competición.** Establecer una cultura de colaboración, donde todos se sientan apoyados y reconocidos en sus éxitos individuales y colectivos. Para ello, además, es preciso que entrene su empatía para mantener la cohesión, guiar las actuaciones corporativas y mejorar el desempeño.

**Preguntar y escuchar activamente.** Las personas quieren ser escuchadas; también, o más, cuando trabajan a distancia. Los líderes deben saber callar para escuchar las opiniones y los comentarios, sin interrumpir, solo haciendo preguntas que faciliten la respuesta abierta y sincera.

Esta comunicación virtual ha de ser multitudinaria y también privada, de uno en uno, para que incluya temas personales y laborales. Conviene habilitar un espacio virtual por si alguien se siente incómodo expresando abiertamente lo que siente.

**Practicar la lectura emocional.** Escribimos más que nunca, pero emails y 'WhatsApps' pueden ser emocionalmente equívocos. Hay que revisar los textos para evitar expresarnos de manera confusa. ¿Qué siente la otra persona al leerlo? ¿Puede interpretar un tono imperativo o amenazador, donde solo había una necesidad de información?

Por ejemplo, escribir "Te llamo el lunes", no es lo mismo que "Me gusta lo que propones. Te llamo el lunes y charlamos sobre cómo podemos ponerlo en marcha". Es necesario evitarla ansiedad o preocupación en nuestros interlocutores.

**Celebrar juntos.** Hay que respetar el descanso del fin de semana y el tiempo privado de las personas (especialmente si tenemos colaboradores condiferenteshorarios). Aparte de esto, la tecnología nos permite programar un almuerzo virtual cada semana o habilitar una sala de cafédigital para compartir un momento relajado. Así estrechamos los vínculos y normalizamos las emociones en la empresa.

El trabajo a distancia no debe suponer dejar de lado nuestro lado humano. Einstein decía que "es en la crisis donde nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias". Aprovechemos esta situación para estar más cerca, pese a que no podamos estar juntos.

*Memories Forever*  
Momentos Especiales

Dilia Castillo - Fotógrafa

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

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

# Cómo trabajar con 'influencers' ...e interactuar con los clientes en los negocios locales



Por **MARÍA FERNANDA GRATEROL**

Periodista y experta en Marketing Digital.  
@mfgraterol  
@heydaymarketing



**INFLUENCERS**

www.turevistamujer.com

**A**hora que la pandemia ha trastocado los planes de muchas empresas, y al mismo tiempo ha relanzado a otras, el 'marketing' digital se convierte en una herramienta indispensable para enfrentar los nuevos tiempos. Ya no es cuestión de elección, sino de obligación. Y cada vez hay más herramientas a disposición de todos, muchas de ellas gratuitas o al alcance de los pequeños y medianos negocios.

## Veamos todas las opciones para enfrentar los efectos de la pandemia, sin quedarnos atrás.

**Haga una campaña de influencia:** Estudie a las personas influyentes de su entorno y seleccione perfiles de su grupo demográfico objetivo. Los ejemplos incluyen amantes de la gastronomía, la moda u otras celebridades.

Lo ideal sería trabajar con cinco influencers por mes. Esto varía según el presupuesto. Negocie mejor un plan de tres meses. ¡Es importante ser coherente!

**Discuta la estrategia de lo que quiere promover:** La campaña debe ser medible. Por ejemplo, podría dar a cada 'influencer' un enlace especial para realizar un seguimiento de las ventas o para impulsar un producto específico. O establecer entregables. (Ejemplos: 1 publicación y 3 historias por semana, un sorteo, una visita de negocios, un testimonio).

No se desespere si no obtiene cientos de seguidores en sus redes inmediatamente. Como mínimo, recibirá visitas de perfil. Esto va de la mano con su campaña publicitaria. Reorientará los visitantes del perfil y aumentará las posibilidades de que lo sigan. Entonces, puede interactuar con ellos y ofrecerles una oferta especial a través de mensajes directos.

**Use recursos gratuitos como 'Yelp', 'Google Business', 'TripAdvisor' y otros:** ¡Los comentarios son cruciales! Si observa que los clientes vuelven a publicar sobre su negocio, envíeles un mensaje directo preguntándoles si podrían escribirle una reseña. Facilítelo enviando un enlace a su página.

Responda además a todas las opiniones. Sean buenas o malas, debe responder de manera profesional. ¡El cliente siempre tiene la razón!

**Campaña de correo electrónico:** Recoja los correos electrónicos de sus clientes y seguidores. Puede hacerlo solicitando sus direcciones cuando se conectan a su 'Wi-Fi' o cuando pagan en el registro, siempre respetando las leyes de protección de datos de cada país. También puede pedirles que hagan 'clic' en el enlace de su biografía en redes sociales, para obtener una oferta especial.

Los boletines mensuales, encuestas, ofertas especiales y ofertas por correo electrónico traen visitas de los clientes.



## OTOÑO INVIERNO 2020



Por Teresita Aponte-Naranjo

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

**D**efinitivamente le damos la bienvenida a una de las épocas del año más románticas, y con ella llegan las nuevas imágenes de esta temporada, cargadas de un sinnúmero de novedades "vintage" en el diseño de interiores.

En este artículo le traemos ideas para la decoración de sus fiestas otoñales y familiares, que en esta ocasión, vienen llenas de elementos para que pueda crear su lugar especial y se sienta protegida en todos los ambientes de su hogar.

¡Terminó el verano, pero ya está aquí el maravilloso Otoño!



**1** Utilice mobiliario que integre funcionalidad y belleza, estableciendo así el ambiente adecuado para crear el soñado "Comfort".



### **2 SUPERFICIES ANTIBACTERIALES**

Implemente superficies y paredes antibacterianas tratadas especialmente a base de un compuesto de iones de plata que elimina hasta el 99.9% de los gérmenes, virus y bacterias que conviven con nosotros (especialmente en los baños y cocinas). Esta tendencia al parecer es definitiva, existen empresas que ofrecen la renovación completa de la casa con el uso de estos materiales antibacteriales al mismo precio que los tradicionales. Una gran opción para todos aquellos que desean renovar su hogar, creando un ambiente saludable y seguro para toda la familia.



**3 PORCELANATO DE GRES O EFECTO CEMENTO Y MÁRMOL**  
Como anteriormente se anticipó, muchas de las tendencias del momento han visto la recuperación de elementos que parecían pasados de moda, tal es el caso de los azulejos de porcelana, para ser insertados en la cocina y el baño, en combinación con pisos imitación madera o superficies con efecto de mármol.



**4 CALABAZAS Y RAMAS**  
Para darle a sus ambientes el efecto WOW debe contar con la combinación ganadora de calabazas y ramas que le dan a su hogar el toque perfecto para esa fiesta otoñal.



**5 CANDELABROS ORIGINALES**  
Existen infinitas y variadas opciones de candelabros decorativos que estoy segura podrá adaptar a cada rinconcito de su hogar. Este pequeño artilugio, le evocará ese romanticismo que produce la tenue luz de una vela, aún sin encenderlo ya le transmitirá esa cálida sensación de paz. Eso sí, asegúrese de no dejar ninguno encendido y manténgalos fuera del alcance de los niños.

**6 ESTILO ... ¡AL NATURAL!**  
Para este 2020, existe un mayor interés en todo lo vivo, resaltando la combinación entre el ser humano y la naturaleza a través de materiales orgánicos y naturales como muebles de madera y plantas. ¿Por qué no colocar su sofá preferido frente a un jardín interior?, seguro que le regalará momentos de máxima relajación y comodidad en contacto con la naturaleza. Estos son elementos que nos recuerdan el exterior y que al mismo tiempo nos brindan ese toque íntimo y personal, que nos recuerda que estamos vivos y en armonía con todo lo natural.



## Secretos para entender y dominar

Calidad natural de algunas personas por la que resultan favorecidas con fotos o filmaciones.



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

### DETRAS DE LA CAMARA

- Director / Productor / Fotógrafo
- Lentes / Iluminación / Elemento Técnico
- Talento

### SUGERENCIAS:

#### 1. Vestuario (colores)

Colores y Emociones Transmitidos

- Amarillo – Positividad
- Naranja – Amigable
- Rojo – Entusiasmo
- Morado – Inteligente
- Azul – Confianza
- Verde – Naturalidad

**“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

### ¿Es lo mismo ser lindo (a) que ser fotogénico?

La fotogenia no está relacionada con el atractivo físico de la vida real.

# ¿Fotogenia?

**2. Cuida la Papada:** Presione la lengua sobre el paladar para tensar la papada y que esta desaparezca además su mandíbula se estiliza.

**3. Poses:** La foto no posada es más demandada que la posada. Los movimientos deben ser de manera natural. Por ejemplo caminado, jugando o haciendo cualquier actividad...

**4. Fotos desde abajo:** Ángulos contrapicado ayuda con la estatura.

**5. Intimidación:** Si se siente intimidado, simplemente mira hacia abajo, pero sin cerrar los ojos.

**6. Maquillaje:** Natural y no brillos, de esa forma logramos suavizar líneas de expresión.

**7. Teorías de estaciones:**  
(Estación que pertenecemos y colores a utilizar).

- Primavera:** Cabellos rubio o castaño y ojos claros.  
Tonos: Pálidos y claros (crema, marrón, rosado y verde claro).
- Verano:** Cabellos rubio y ojos claros.  
Tonos: Pasteles y naturales (rosa, amarillo y azul).
- Otoño:** Piel morena, cabellos rojo y ojos marrones.  
Tonos: Naranja, rojo, verde y marrón.
- Invierno:** Cabellos oscuros  
Tonos: Blanco, negro, gris, azul o rojo.

### 8. Elija un fotógrafo adecuado al interés de las fotos.

(Calidad, enfoque, los encuadres, iluminación que guía la modelo).

Si se trata de una sección de fotos profesionales con propósitos

artísticos, es responsabilidad del modelo o talento de sus movimientos frente a la cámara de acuerdo a su categoría y división.

**9. Edición de fotos:** Mantenga el sentido natural. Corija las imperfecciones pero no traspase los límites.

### ILUMINACIÓN DE UN ESTUDIO FOTOGRAFICO

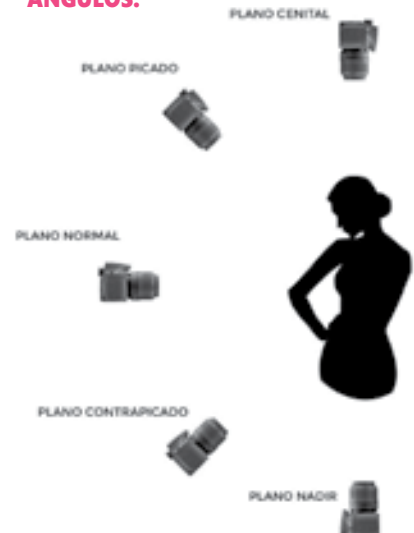
Sea de fotografía a retrato ('portrait'), moda o estudio en general, un equipo adecuado incluye:

- Foco hológeno**
- Lámpara fluorescente o foto LED**

**Ventajas:** Podrá observar luz, jugar con brillo y sombras.

**Desventajas:** Electricidad y mayor gasto económico.

### ÁNGULOS:





## Daniela Sarria una nueva promesa de la música

Esta colombiana, de 23 años de edad reconocida en su país por la actuación en el teatro y la televisión, decidió hace dos años inclinarse por la música y el canto, pasión que la llevó recientemente a lanzar su primer sencillo musical llamado BURI, BURI, el cual se estrenó el pasado mes de agosto en todas las plataformas digitales y en su canal de youtube.

Daniela es la cantautora de esta canción urbana realizada de la mano del productor musical White Shark. Su pegajoso ritmo ya suena en las principales emisoras colombianas, está expandiendo sus fronteras a Venezuela, España, Estados Unidos y muy pronto al resto del mundo. En menos de ocho días alcanzó 100,000 reproducciones un número nada despreciable si se tiene en cuenta su corta trayectoria. @danielasarria1 ¡Muchos éxitos!

Foto por el fotógrafo- Gato Rivera



## “A donde Van” el nuevo video de Sebastián Yatra

El artista colombiano y el puertorriqueño Álvaro Díaz, se unieron para cantarle a un amor perdido. “A donde Van” es la nueva producción que mezcla el Pop Latino, el Hip-Hop y el Flamenco.

La canción, que formará parte del disco que Yatra tiene programado lanzar a principios del 2021, trata de entender dónde van los besos una vez se dan, qué pasa con las caricias, los momentos, las memorias y te hace recordar todas las personas que han pasado por tu vida.

Fue escrita por Sebastián Yatra y Álvaro Díaz, junto con Lofty y Noise Up. La Guitarra está a cargo de Juanjo Montserrat.



## Nace 1<sup>ra</sup> Cumbre Gastronómica Internacional online en español

Con la llegada del Covid-19 el mundo de los eventos se sigue reinventando. Las personas que el año pasado asistieron al Festival Gastronómico IQ en Orlando que acogió a chefs y profesionales de todo el mundo, ahora podrán repetir este año online y en español. El encuentro, abordará algunas de las situaciones mundiales actuales que afectan a la industria alimentaria como: Covid-19, escasez de alimentos, globalización y desigualdad. También proporcionará información y educación valiosas para los profesionales que tienen o quieren construir un negocio relacionado con el sector alimenticio, así como también recetas y técnicas para los amantes de la cocina.

La Cumbre Gastronómica IQ se llevará a cabo del 29 de septiembre al 2 de octubre. Tendrá oradores de todo el mundo, incluidos chefs famosos y amantes de la comida. Los temas tratados quedarán grabados y disponibles para que el público pueda verlos a su propio tiempo sin importar el lugar donde se encuentre.

Los tickets del evento son gratis y se pueden conseguir en Eventbrite, Facebook o en el site del IQ Gastronomic Summit.

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



## Mural de Van Gogh pone a Mount Dora en el radar

Richard Barrenechea es el creador del primer mural de una casa de Van Gogh que se abrió paso en Mount Dora, Florida después de un año de litigio con la ciudad. Gracias a la creación de este artista uruguayo, esta pequeña ciudad ahora está en el radar del mundo.

Independiente, creativo e innovador, Barrenechea asombra con sus creaciones. Para el artista, cada situación es única y cada entorno merece ser considerado por su independencia. Foto, pintura, texto, gráfico, imagen son las opciones que ofrece. La ciudad de Orlando le ha otorgado varios premios y reconocimientos por su trabajo fotográfico y como artista plástico.

Sus obras también han sido expuestas en algunas de las galerías más reconocidas de Orlando, West Palm, Miami e incluso Sudamérica y Europa. <http://www.richardbarrenechea.com/home.html>

# MIAMI

La ciudad del sol abrió de nuevo sus puertas con todo su esplendor. Este es el momento perfecto para que locales y visitantes disfruten de increíbles descuentos en alojamiento, atractivos turísticos y oferta gastronómica.

Por Marcela Pinzón

**M**iami es una ciudad reconocida mundialmente por su clima soleado todo el año, sus paradisíacas playas, campos de golf, shopping y el glamour en cada uno de los rincones que la componen. Las lujosas mansiones de grandes artistas de la talla de Shakira, Julio Iglesias, Gloria Stephan y muchos otros así lo demuestran.

Luego de un largo periodo de confinamientos por cuenta del Covid-19, es hora de regresar a este gran destino, ubicado a tan solo 3 horas y media en automóvil desde Orlando. Claro está, que cumpliendo con los protocolos de bioseguridad establecidos por el gobierno federal. No olvide que esta nueva normalidad, llega con algunas restricciones de circulación, debido al toque de queda impuesto entre las 10:00 p.m y las 6:00 a.m. Así mismo, los restaurantes solo pueden servir comidas al aire libre y se hace obligatorio la utilización de tapabocas en lugares públicos.

## GO MIAMI CARD

El pase Go Miami, se convierte en una excelente elección para aquellos que desean disfrutar y ahorrar al mismo tiempo. Esta tarjeta le da acceso a más de 30 atracciones con un descuento de hasta 55% en las tarifas de ingreso. Puede elegir entre 1, 2, 3 o 5 días. El pase incluye el "hop on hop off" bus y descuentos adicionales en restaurantes, shopping y entretenimiento.



## ACTIVIDADES DE PLAYA Y AL AIRE LIBRE

Miami es famosa en el mundo por sus kilómetros de hermosas costas en el océano Atlántico, cuyo color azul intenso contrasta con modernas construcciones de icónicos hoteles, lujosos edificios y mansiones. Para los que desean empezar su visita con una buena dosis de vitamina D, la recomendación es dirigirse directamente al corazón de South Beach, una de las zonas más populares y animadas de la ciudad.

Recorrer Ocean Drive es un imperdible, con sus increíbles restaurantes, bares y hoteles, cuerpos esculturales y el glamour en todo su esplendor.

Lumus Park es otra gran opción. Se trata de un parque público de 74 hectáreas, frente al mar, donde además de tomar el sol y refrescarse en sus aguas cristalinas, puede caminar, montar en bicicleta, patinar y jugar voleibol entre otras actividades.

Si lo que busca es tranquilidad y conectarse con la naturaleza, Miami también alberga dos parques nacionales: El Parque Nacional Biscayne, el 95% de los 172,000 hectáreas que lo componen se encuentra bajo el agua, convirtiéndolo en el parque marino más grande de Estados Unidos. La pesca, actividades en bote y aventuras submarinas se mezclan con su cultura y exótica gastronomía, gracias a las comunidades que allí residen.

El Parque natural subtropical de los Everglades, ha sido designado Patrimonio de la Humanidad, es hábitat de varias especies en vía de extinción. Cubre aproximadamente 1.5 millones de hectáreas de humedales. Aquí es posible acampar, pasear en bote, practicar senderismo e incluso visitar una antigua base de misiles.

*Continúa en la siguiente página...*



“Miami se encuentra entre los top cinco puertos de cruceros de mundo. Cada día salen decenas de cruceros, cuyos principales destinos son Las Bahamas, México, Puerto Rico o isla Caimán.”

## EL SABOR CUBANO DE LITTLE HAVANA

En este icónico barrio de Miami, comenzaron su nueva vida los disidentes cubanos que escaparon al régimen castrista. Al ritmo de salsa, arte callejero y su deliciosa gastronomía se sentirá inmerso en este pedacito de tierra que todavía conserva el olor a Cuba y mantiene viva las tradiciones de su gente.



## LA MECA DEL ARTE

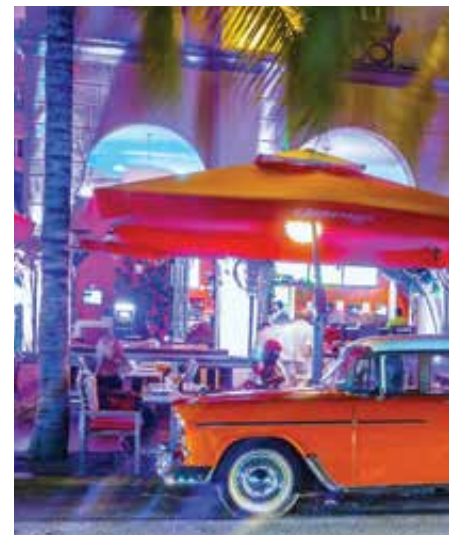
En Distrito Art Decó, situado en el extremo sur de South Beach, podrá viajar a 1925-1940 a través de los edificios que representan este movimiento y que se basan en elementos geométricos como cubos, esferas y líneas rectas.

Piezas ornamentales, molduras en los techos, colores tropicales y tonos pastel, tableros con bajorrelieves y letreros con luces de neón son algunas de las características que encontrará en este recorrido. En el centro de bienvenida del distrito Art Decó podrá reservar un tour guiado de 90 minutos, o hacerlo por su propia cuenta con un audio guía.

Miami también se ha convertido en meca del arte. Prueba de ello, es Design District, ubicado al norte del Midtown, con más de 130 galerías de arte, salas de exposiciones, tiendas de lujo, negocios de antigüedades, boutiques, restaurantes y bares.

## MIAMI SEAQUARIUM

Es el más grande de los Estados Unidos y un refugio para especies en vías de extinción. Sus instalaciones alberga cientos de tipos de peces, tiburones, delfines, tortugas marinas y reptiles. Un imperdible si viaja con niños, quienes además de aprender sobre el mundo marino, disfrutan de increíbles espectáculos en vivo, ¡Una experiencia que siempre recordarán!



# ¡DEMOS GRACIAS!

Cuando vivimos una situación anormal como la que experimenta el mundo en estos días, es natural que olvidemos las muchas razones por qué agradecer a Dios. Si evaluamos nuestras vidas, estoy segura que encontraremos infinidad de motivos para agradecer. Yo en lo personal agradezco por mis seres amados, por mi equipo de trabajo, por la oportunidad de vivir en esta gran nación y por la inmensa dicha de comunicarme con ustedes en cada edición ofreciéndoles temas de salud y de entretenimiento. Y como yo, hay muchas personas de nuestra comunidad que también agradecen serviles. Aquí van algunos mensajes de valiosísimas persona que trabajan día a día por nuestra gente.



*"La gratitud es nuestra línea más directa hacia Dios y los ángeles. Si nos tomamos el tiempo, no importada lo locos y con problemas que nos sintamos, podemos encontrar algo que agradecer", Terry Lynn Taylor.*

**JACKIE MENDEZ**

¡Doy gracias!



Quando me despierto siempre doy gracias a Dios por su amor infinito, su bondad, su generosidad, doy gracias por el regalo incomparable de la vida, la salud, la familia, el trabajo y las amistades.

*"El expresar la gratitud a Dios y al prójimo es la más saludable de todas las emociones humanas", dijo Martin Luther King. "La gratitud no se expresa solo en palabras sino con los actos de generosidad" dijo John F. Kennedy.*

*"Seamos agradecidos siempre es el consejo del apóstol", Pablo. 1 Tesalonicenses 5: 18.*

**Dr. Titus Venessa, PH.D. D.Sc.**  
Investigador Medico Clínico.

¡Gracias!



Quando muchos se aislaban en sus casas, yo tuve la oportunidad de salir y servir con pasión.

Porque con o sin pandemia esa es la verdadera esencia de la vida.

Quando la incertidumbre era la noticia del día, Dios me brindaba la esperanza para hacer lo que más amaba. Por eso agradezco que durante estos 6 meses supe guardar la distancia, al miedo, protegerme contra la indiferencia y aislarme de la desolación.

Porque al final de este año me llevaré la recompensa de vivir para servir y volver abrazar a quienes amo.

No existió distanciamiento social para mi y mis pacientes, solo un momento para viajar en el silencio de la consciencia y redescubrir lo maravilloso que es despertar y ver el amanecer de cada día.

**Dra. Adamar González**

¡Damos Gracias a Dios!



Damos gracias a Dios por todas las bendiciones recibidas y las que están por venir. Gracias por la vida, la familia, los amigos, el trabajo, la comida, un techo donde dormir y sobre todo por la salud, ya que la belleza sobra. Jajaja. ¡Bendiciones a todos!

**A.J. y José**  
Proprietarios AJ Events Productions  
Creadores de Belleza & Estilo

¡Le agradezco a Dios!



La pandemia nos ha tocado a todos por igual y en diferentes maneras. Como profesional de la salud, ha sido un reto increíble adaptarnos de una manera sin igual. Como padre y esposo, este tiempo me ha transportado a mi infancia compartiendo con la familia con sencillez y humildad. Agradezco a Dios por el privilegio de servir.

**Dr. Carlos Alemany**  
Oncologo/ Hematolo  
Advent Health  
Presidente 2020  
Pan American Medical Association

¡Le agradecemos!



La gratitud puede transformar días comunes en acción de gracias, a su vez trabajos rutinarios en alegría, y cambiar las oportunidades comunes en bendiciones. Como miembro de la Junta directiva del Hispanic Heritage Scholarship Fund of Metro Orlando, agradecemos por hacer una diferencia en la vida de los estudiantes latinos.

**Joanne Santiago**  
Hispanic Heritage  
Scholarship Fund  
of Metro Orlando

En este periodo de dar gracias y siempre, quiero agradecer por todas las maravillas que en ocasiones no percibimos. Por las nuevas oportunidades para salir adelante. Por los retos que debemos abrazar y vivir a plenitud. Muchas bendiciones.

**Vionette Pietri, J.D.**  
Multi Million Producer Realtor  
Empire Network Realty

¡Gracias!



Todos los días deben ser tiempos de pausar y agradecer por todo lo que tenemos ya sea mucho o poco. La gratitud conduce a la abundancia. Por eso hoy te exhortamos a que sin importar en las circunstancias en la que se encuentres, agradezcas y que éste sea un tiempo de luz en su camino, sus objetivos y alcances sus metas.



*¡Gracias!*

**Adolfina Ortiz**  
 Presidente  
 Hispanic American Professional and Business Women's Association (HAPBWA)

Es inspirador ver como nuestras comunidades se han unido en respuesta a esta crisis del COVID-19. Mientras visito diferentes negocios, sigo viendo formas nuevas e innovadoras a las cuales nos hemos adaptado para continuar de manera segura. Como funcionario gubernamental electo en la Comisión del Condado Orange, nuestra oficina distrito 4 y nuestros voluntarios, les deseamos Muchas Felicidades en las festividades de Acción de Gracias y que la pasen rico en familia. ¡Que el Amor y la Paz de Dios estén con ustedes ahora y siempre! ¡Bendiciones!

**Maribel Gómez Cordero**  
 Comisionada Distrito 4

*¡Doy gracias!*



*¡Le agradezco a Dios!*



Este año agradecemos a Dios por la oportunidad que nos ha dado de valorar lo más preciado que tenemos, la vida y la familia. La pandemia nos ha humanizado más, nos obligó hacer una pausa en nuestras vidas para celebrar cada momento de nuestra existencia y ser compasivos y solidarios con otros.

**Luis M. Martínez**  
 Oficina de Asuntos Multiculturales, Alcaldía de Orlando

Estar en el servicio público durante la pandemia de COVID-19 ha sido una experiencia de crecimiento a nivel personal y profesional. Hacer la diferencia en tiempos de crisis por los residentes y empresarios de nuestra comunidad ha sido muy gratificante y una experiencia de la cual estaré eternamente agradecida.

**Ilia Torres, Esq.**  
 Asistente Especial para Jerry L. Demings, Alcalde del Condado de Orange

*¡Eternamente agradecida!*



"Doy gracias a Dios por la resiliencia de nuestra comunidad. Por la hermandad y los fieles voluntarios; por aquellos que no se callan ante las injusticias y alzan sus voces por los oprimidos, abandonados y desvalidos. A Dios gracias por el privilegio de servir al prójimo y dar por lo que por gracia he recibido, Amor, Compasión y Esperanza."

**Yanidsi**

*¡Dios gracias!*



En toda época buena o difícil hay razón para el agradecimiento. Alianza for Progress le agradece a todos aquellos que se enorgullecen de sus raíces y luchan por poner a su comunidad en alto. Juntos hemos logrado alcanzar metas tanto en el ámbito cívico y social como proveyendo valiosa educación a los votantes. Sin embargo, hay un logro que debemos celebrar en grande: el nombramiento de la escuela intermedia Roberto Clemente en Orlando. En esta época de acción de gracias, seamos agradecidos porque lo logramos, entre todos, organizaciones, líderes, vecinos, padres, estudiantes y maestros. ¡Juntos somos más fuertes!

*¡Damos Gracias!*



En la Cámara de Comercio de Puerto Rico de la Florida Central damos gracias porque nuestra organización está pudiendo ayudar a muchos a reinventarse profesionalmente en medio de esta pandemia y a la comunidad a hacer negocios de modo virtual. Hemos enfocado a nuestros grupos de referidos a completar seminarios y entrenamientos virtuales semanalmente. Así nos hemos mantenidos activos sirviendo en la comunicación.

**Amilcar Córdova**  
 Presidente de la Cámara de Comercio de Puerto Rico en la Florida Central-PRCCCF

*¡Doy gracias!*

**Marcos Vidal**  
 Presidente Alianza



¡GRATITUD!.. es la palabra con la cual puedo describir mi tránsito terrenal, con Dios por delante, la vida me ha dado todo, me ha sonreído, y me ha enseñado la tristeza también, pero mi balance es maravilloso. Hoy en día, no tengo nada más que pedirle, solo agradecerle que me diga, dónde puedo yo ir a dar, a dar servicio, a dar amor, a dar alegrías. Porque la vida es eso: Servir, Amor y Alegrías!

**William J. Díaz**  
 Productor y conductor programa radial Cara a Cara



*¡Gratitud!*

# Samuel Maisonet

Emprendedor  
sin fronteras

Un boricua que  
triumfa en China



Sam, como le dicen coloquialmente a este americano de madre colombiana y padre boricua, lleva ocho años viviendo en China, un país que vemos grande, exótico, con tanta gente y un idioma tan diferente.

Sin embargo, esto no es lo que piensa Sam, a quien el mundo oriental le abrió las puertas y le ofreció oportunidades laborales que, paradójicamente no encontró en el país del Tío Sam: *“En términos generales no hay mucha diferencia entre el chino y el resto del mundo, son personas humildes, de familia, sensibles que quieren trabajar y lo único que les interesa es una economía estable y sacar a sus hijos adelante”*.

Luego de empezar una carrera en New York, terminar sus estudios de mercadeo y ciencias de gerencia en Orlando, trabajar en Univisión y otros canales locales, tener una agencia de publicidad y laborar en el Departamento de Salud de la ciudad, en el 2012 le ofrecieron viajar a China para trabajar como maestro de inglés, *“Lo vi como tremenda oportunidad para hacer algo interesante. No pensaba quedarme por largo tiempo, quería explorar, aprender y regresar a Estados Unidos después de año y medio”*, dice Sam.

*“Durante el primer año hice muchas amistades, además de dar clases de inglés, me desempeñaba como consultor de mercadeo en diferentes fábricas y empecé a ver lo rico que era este país en oportunidades para los extranjeros”*.

## **SAMANDA LAUNGE, una marca que quiere crecer**

Actualmente vive en Yixing, Wuxi, Jiangsu Province, con su esposa, quien es local, y su hijo William de apenas dos meses de edad. Desde hace cuatro años son propietarios de Samanda Lounge, un restaurante bar reconocido en la ciudad por sus deliciosos platos occidentales y su acogedor ambiente.

*“Yo me llamo Sam y mi esposa Amanda, de ahí el nombre de este establecimiento que pretende sacar lo mejor de las dos culturas. Samanda Lounge es un lugar dirigido a chinos profesionales que desean*

*conocer extranjeros, aquí se junta lo mejor de las dos culturas: la oriental y la occidental, donde todos los que llegan aprenden, hacen amigos, se toman unos buenos tragos y se sienten como en su casa. Nos va súper bien, la marca va creciendo, somos reconocidos desde Beijín hasta Shanghái y ahora nuestro interés es empezar a ofrecer franquicias, expandirnos en China y eventualmente en otros países.”*

Y aunque confiesa que lo que más extraña es el calor y el ambiente de los latinos, tiene una vida tranquila y feliz. *“El 2020 ha sido muy difícil debido al virus, nos ha afectado económicamente y hay muchas regulaciones y expectativas de cómo manejar un negocio, también existe un estigma hacia el extranjero ahora, algo que nunca habíamos sentido antes porque se le trataba muy bien.”*

*Ahora con tanta publicidad de casos de Covid-19 en otros países, la gente local que no tiene mucha información se siente incómoda con los extranjeros y esto nos afecta personalmente, socialmente y económicamente obvio, pero te puedo decir que todavía vivir aquí es muy bueno”*.

La vena de emprendedor de Sam no termina con Samanda Lounge, actualmente tiene una escuela de inglés, una oficina de consultoría donde ofrece sus servicios de mercadeo, junto con su esposa, también organizan eventos y todavía le queda tiempo para cuidar a su pequeño bebé, su gran adoración. A pesar de todo lo que tiene, su mente no para y cierra esta entrevista diciendo: *“A ver si el año entrante hacemos otra inversión”*.





# ¿Qué es la Oxigenoterapia?

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



### BENEFICIOS:

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



Consulta, tratamiento y productos

407.275.6494

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



# Mamografías 3D en 30 Minutos

En estos días que estamos viviendo, es normal que aplacemos actividades que están en nuestra lista de “cosas por hacer”. Sin embargo, hacerte una mamografía no debería ser una de esas cosas que pospongas. AdventHealth ofrece mamografías 3D en 30 minutos por solo \$30 con un fácil registro en línea, y estamos tomando medidas de seguridad adicionales para mantenerte segura cuando nos visites. **Toma tiempo para ti.**

**\$30**

mamografías  
de detección en  
septiembre y  
octubre

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

20-WOMENS-06436

  
**AdventHealth**  
vive en plenitud