

LA GUÍA



GRATIS

WWW.REVISTALAGUIA.COM • MAYO 2025
EDICIÓN 296 • AÑO 25

**JUGAR CON PERROS
ALIVIA EL ESTRÉS**

pág. 40

SUEÑOS

CÓMO PUEDEN
HACERSE REALIDAD

pág. 36

**DIETA PARA
ENVEJECER**

DESCUBRA LA MEJOR
Y MÁS SALUDABLE

pág. 48

GIGI HADID

UN ICONO DE LA MODA

pág. 16

MENOPAUSIA

LA MAYORÍA NO SABE
CUÁNDO COMIENZA

pág. 10

**MARCA
PERSONAL**

SI NECESITA UNA RENOVACIÓN,
POR AQUÍ PUEDE EMPEZAR

pág. 4

Papa Francisco

EL PAPA QUE LLEGÓ DEL FIN DEL MUNDO

pág. 20

UNA PUBLICACIÓN DE
DOLPHIN
Media Group, LLC.

Distrito Escolar del Condado de Manatee

¡EVENTO DE CONTRATACIÓN!

ESCANEAR PARA APLICAR



- Conductores de autobús
- Ayudantes de autobús
- Conserjes
- Trabajadores del servicio de alimentos
- Gerentes de cafeterías
- Mantenimiento/electricista/HVAC

BUEN HORARIO:

Horario del día escolar
Días feriados libres
Veranos libres
Noches y fines de semana libres

BENEFICIOS:

Seguro de salud 6+ horas
Plan de retiro
Capacitación para Licencia Cond.
Comercial paga (valor \$1500)
Conductores de autobús- \$19.57/hr
Gerentes de cafeterías-\$18/hr

941-708-8770

ManateeSchools.net/careers



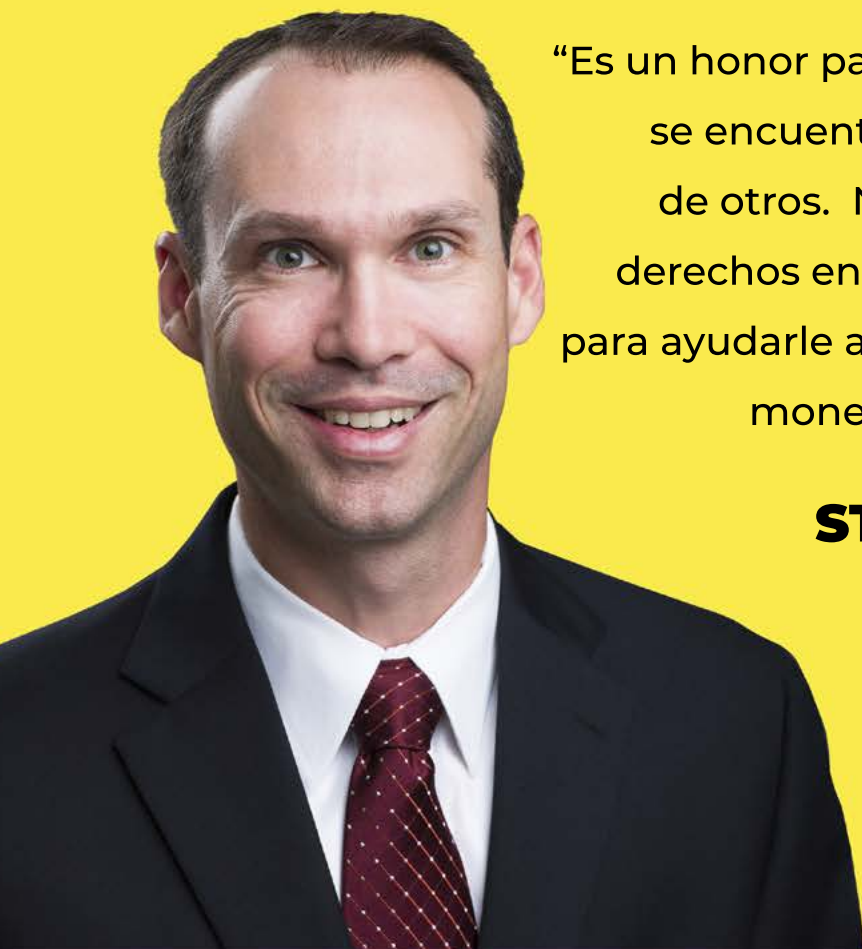
El Distrito Escolar del Condado de Manatee no discrimina por motivos de raza, color, país de origen, sexo, orientación sexual, discapacidad, condición de veterano o edad en ninguna de sus políticas, procedimientos o prácticas.

LUGAR DE TRABAJO LIBRE DE DROGAS



ABOGADOS DE ACCIDENTE

**CON MAS DE 100 AÑOS DE
EXPERIENCIA LEGAL COMBINADA**



“Es un honor para mí representar a personas que se encuentran lesionados por la negligencia de otros. No tengo miedo de luchar por sus derechos en la corte y haré todo lo que pueda para ayudarle a obtener la maxima recuperación monetaria y justicia en virtud de la ley.”

STEPHEN M. FERNANDEZ
Abogado

**GOLDMAN
BABBONI
FERNANDEZ
MURPHY
&WALSH**

Bradenton:
(941) 752-7200

Sarasota:
(941) 954-1234

Libre de Cargos:
(800) 954-4014



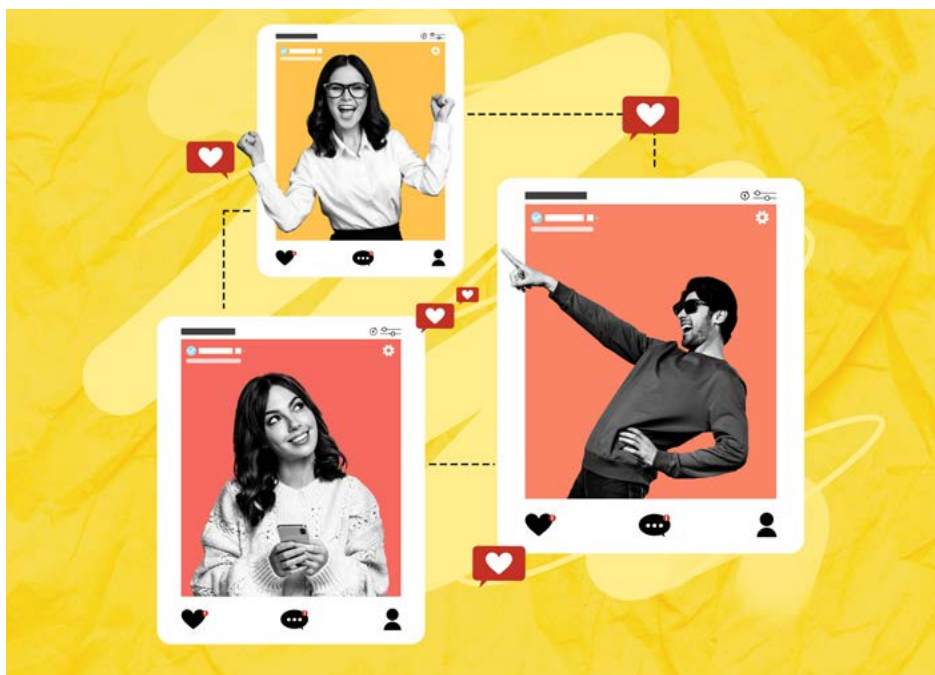
ES LA FIRMA DE GOLDMAN, BABBONI, FERNANDEZ, MURPHY & WALSH

Su marca personal necesita una renovación. He aquí por dónde empezar.

Fundamentalmente, las marcas ayudan a las personas a tomar decisiones (y eso es cierto tanto si hablamos de productos, objetos o seres humanos). Cuando se trata de marcas personales, esas elecciones pueden implicar decisiones profesionales de gran importancia, como si contratarle, ascenderle, contratar sus servicios de coaching, etc. Por eso puede ser tan difícil cuando su marca personal ha quedado desactualizada.

Somos plenamente conscientes de la necesidad de actualizar nuestra marca cuando hacemos un cambio consciente en nuestra carrera, pero incluso cuando usted permanece en el mismo trabajo o en la misma carrera, también debe prestar atención a su marca personal. Es fácil dormirse en los laureles y olvidarse de actualizar o mejorar su marca mientras el mundo (y los requisitos de su profesión) siguen avanzando.

Puede que haya llegado el momento de renovar la manera en que cuenta su historia y convencer a los demás de que usted puede aportar valor. Creemos que hay cuatro pasos clave para asegurarse de que le ofrezcan oportunidades relevantes y pueda desplegar todo su talento.



Continúa la página 6 →



Supermarket

Bakery - Meat - Produce - Dairy - Grocery - Deli

PRECIOS BAJOS TODOS LOS DÍAS



CELEBRA A MAMÁ CON UNA
COMIDA ESPECIAL

ESTE DÍA DE LAS MADRES



VISITA **NUESTRA CAFETERÍA** Y DESCUBRE UNA
GRAN VARIEDAD DE LA **COMIDA MÁS DELICIOSA.**



3301 17th St, Sarasota, FL 34235



Lunes a Sábado de 7 a.m a 9 p.m
Domingo de 7 a.m a 8 p.m



Keyfoodsarasota

→ Viene de la página 4

1. TENGA CLARA SU VISIÓN

¿Qué quiere que los demás vean? Piense en sus objetivos profesionales actuales e identifique cómo sería una marca personal sólida en ese contexto. ¿Cuáles son las palabras exactas que le gustaría que los demás usaran para describirlo? Tener claros los detalles (por ejemplo, que lo vean como alguien “estratégico” y también “colaborativo”) puede ayudarle a poner en marcha el plan adecuado más adelante.

2. IDENTIFIQUE LAS BRECHAS

Puede tener la sensación de que la percepción de los demás es errónea, pero sea preciso. ¿Qué es lo que están viendo (o no) y qué es lo que usted desea corregir? En este caso, puede ser útil hablar con amigos y colegas de confianza para obtener su perspectiva, así como buscar referencias en Internet sobre usted. Pregúntese: ¿Qué concluiría alguien que no sabe nada sobre mí a partir de esta información?

Cuando tenga claridad sobre cómo está fallando su presentación ideal, podrá empezar a trazar un plan para ir de donde está hacia donde quiere llegar.

3. CREÉ UN PLAN TÁCTICO

No puede cambiar su marca a gritos. Necesita mostrarle a la gente su “nuevo yo” con el tiempo, de forma repetida.

Reflexione sobre los malentendidos específicos que las personas tienen sobre usted y actúe para desactivarlos. Si ha mejorado sus habilidades para hablar en público, ofréczase

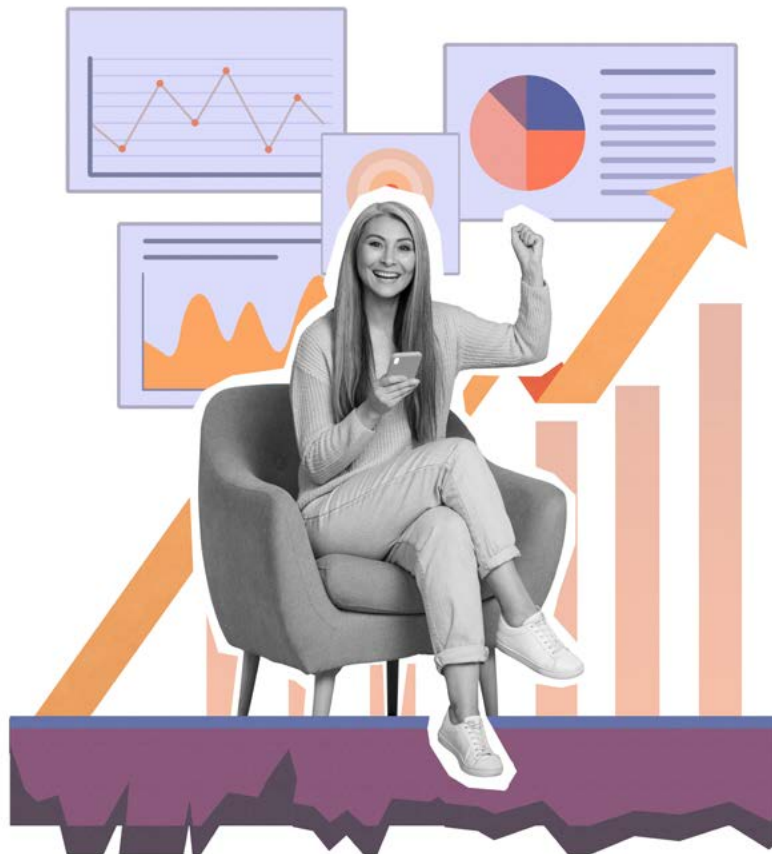
para liderar más presentaciones y participe activamente en las reuniones para demostrar sus nuevas capacidades. Y si la gente lo ve como alguien que ejecuta tareas, no tema atribuirse (merecidamente) el crédito si usted ayudó a desarrollar la estrategia.

4. ADOPTÉ LA PACIENCIA ESTRATÉGICA

A todos nos gustaría que nuestras reinversiones ocurrieran más rápido y que los demás nos vieran como queremos, pero a menudo tenemos que recurrir a la “paciencia estratégica”. Muchos objetivos deseados, ya sea lograr un ascenso, conseguir un gran cliente nuevo o incluso desarrollar una reputación de experto, llevan casi inevitablemente su tiempo.

En un mundo que cambia rápidamente, se necesita tanto una estrategia como una ejecución disciplinada para destacar y seguir siendo relevante.

Y dado que sus propios intereses, metas y objetivos profesionales probablemente están cambiando más rápido que nunca, no asuma que su estado mental interno se refleja en su marca pública. ■





Adriana Guzmán-Rouselle IMMIGRATION ATTORNEY P.A.

SI TIENE UN FAMILIAR DETENIDO POR INMIGRACIÓN,
¡LLÁMENOS! DISPONIBLES 24 HORAS.

“Nuestro objetivo es proporcionarle **ATENCIÓN PERSONALIZADA** de principio a fin en su caso de **INMIGRACIÓN** con calidez y profesionalismo.”

Nuestros Servicios

- Preparación de Perdonos I-601/I-601A/I-212
- Representación en Corte de Inmigración
- Representación en Juicios de Fianza
- Aplicaciones de Visas
- Ajuste de Estatus
- Ciudadanía
- Trámites Consulares
- Apelaciones frente al USCIS y el BIA
- Visas por Violencia Doméstica
- Visas U para Víctimas de Crímenes Violentos



Miembro de la Asociación Americana de Abogados de Inmigración **AILA**

The Centers of Westshore | (813) 333-1309

550 North Reo Street Suite 300
Tampa, FL 33609

Lakeside Office Park | (941) 870-4971

3858 East SR 64
Bradenton, Florida 34208

Rincón Cubano

CELEBRA EL MES DE LAS MADRES CON NOSOTROS Y DISFRUTA DE UN MENÚ EXCLUSIVO, PENSADO PARA COMPARTIR MOMENTOS INOLVIDABLES.

EXPERIENCE THE AUTHENTIC FLAVORS OF CUBA AT **RINCÓN CUBANO!**

CRAVING THE VIBRANT FLAVORS OF CUBA? LOOK NO FURTHER! JOIN US AT RINCÓN CUBANO FOR AN UNFORGETTABLE CULINARY JOURNEY THROUGH THE STREETS OF HAVANA.



1756 N. HONORE AVENUE SARASOTA, FL. 34235 | (941) 706 3472

Contenido

Mayo 2025



4. EMPRENDIMIENTO

Su marca personal necesita una renovación. He aquí por dónde empezar.

10. SALUD

Menopausia: la mayoría no sabe cuándo comienza.

12. EDITORIAL

16. GENTE

Gigi Hadid, un icono de la moda.

20. PORTADA

Papa Francisco. El papa que llegó del fin del mundo.

24. CIENCIA

¿Podría tu taza de té ayudar a eliminar el plomo del agua potable?

26. SOCIEDAD

Evitar desajustes ayudó a reducir el abuso infantil.

28. BELLEZA

Esculpir el cuerpo sin cirugía: los tratamientos más demandados.

32. TECNOLOGÍA

La Internet que deja de existir.

36. MENTALIDAD

Los sueños se pueden hacer realidad.

40. PSICOLOGÍA

Jugar con perros alivia el estrés.

42. SALUD

Procesados y dietéticas, posibles factores de la diabetes tipo 2.

44. AUTOS

Subaru WRX tS 2025.

46. AUTOS

Nissan Rogue Rock Creek AWD 2025.

48. NUTRICIÓN

Esta dieta es la mejor para un envejecimiento saludable.

En cada edición:

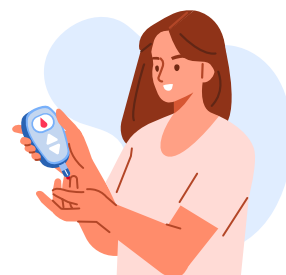
50. ENTRETENIMIENTO

52. SABÍA USTED

53. GUÍA ASTRAL

54. MOTIVACIÓN

Cuando callar es mejor que sincerarse, por María Marín.





VENTA DE DORMITORIOS

RECOGER HOY O ENTREGA AL DÍA SIGUIENTE DISPONIBLE

SIN INTERESES HASTA MAYO DE 2026!*



Beautyrest

Beautyrest
BLACK

Serta

icomfort
BY SERTA

THERAPEDIC

TommyBahama
MATTRESSES

Coastal Living

*En compras de \$300 o más realizadas con su tarjeta de crédito Furniture Warehouse Synchrony HOME entre el 1 de abril de 2025 y el 31 de marzo de 2026. Se cobrarán intereses a su cuenta a partir de la fecha de compra si el saldo promocional no se paga en su totalidad dentro de los 12 meses, antes de abril de 2026. Se requieren pagos mensuales mínimos. Se requiere un pago inicial con un tipo de pago diferente para el envío y el impuesto a las ventas. El monto de compra que califique debe estar en un solo recibo. No se aplica una tarifa de promoción a esta oferta. No se cobrarán intereses sobre el saldo promocional si lo paga en su totalidad dentro del periodo de promoción. Si no lo hace, se cobrarán intereses sobre el saldo promocional a partir de la fecha de compra. Los pagos mensuales mínimos requeridos pueden o no pagar el saldo promocional antes del final del periodo promocional, según el monto de la compra, la duración de la promoción y la asignación de pagos. Los términos de cuenta regulares se aplican a las compras que no son promocionales y, una vez que finaliza el periodo promocional, al saldo promocional. Cuentas nuevas a partir del 16/07/2024: Tasa de interés anual (APR) de compra del 34.99 %. Tasa de interés anual (APR) de penalización del 39.99 %. Cargo mínimo por intereses de \$2. Se cobrará una tarifa promocional equivalente al 2 % del monto financiado en una promoción sin intereses con pagos iguales de 18 meses o más. Titulares de tarjetas existentes: consulte los términos del contrato de su tarjeta de crédito. Sujeto a aprobación de crédito. Los muebles deben entregarse dentro de los 60 días en todas las ofertas de financiamiento. Todos los precios incluyen los ahorros del cupón o cualquier descuento promocional. Compras anteriores excluidas. No se puede combinar con ninguna otra promoción o descuento. Las ofertas promocionales excluyen Hot Buys, modelos de piso o artículos de liquidación, impuesto a las ventas, planes de protección de muebles, garantía, envío o cargo por servicio. Una oferta de descuento por hogar. Todos los artículos en existencia están disponibles para retiro el mismo día o entrega al día siguiente si hay capacidad de entrega. Consulte la tienda para obtener más detalles.

SOUTH SARASOTA 5252 S Tamiami Trail (at Phillippi Creek) 941-260-9601
NORTH SARASOTA 4027 N Washington Blvd (Hwy 301) 941-351-8600
BRADENTON 1100 Cortez Rd W (corner US Hwy 41) 941-749-6069
ELLENTON 5814 18th Street East (across Premium Outlets) 941-479-7900
VENICE 550 S Seaboard Ave (on 41 Bypass) 941-485-3211
PORT CHARLOTTE 1241 El Jobean Rd (across Sam's) 941-764-8700
Horario de tiendas: Lunes-Sábado 9-9, Domingo 11-6



Menopausia: la mayoría no sabe cuándo comienza

Los primeros síntomas de la menopausia aparecerán por primera vez cuando muchas mujeres menos los esperan, informa una encuesta reciente de la Universidad Estatal de Ohio.

Los sofocos, los cambios de humor, el aumento de peso y el insomnio son síntomas de los cambios hormonales relacionados con la menopausia, señalan los investigadores.

El sesenta y uno por ciento de las mujeres (3 de cada 5) piensan que llegarán a la menopausia y comenzarán a experimentar estos síntomas a los 40 años, según los resultados de una encuesta del Centro Médico Wexner de la Universidad Estatal de Ohio. Sin embargo, esto no es así, indican los médicos.

De hecho, la mayoría de las mujeres no verán comenzar su menopausia hasta principios de los 50 años, mientras que algunas comenzarán a experimentar síntomas tan pronto como los 30 años.

Continúa la página 14 →



JUAN C. MESIA, DDS

LIA P. GONZALEZ, DDS

**FINANCIACIÓN
DISPONIBLE
0%**



- Implantes
- Odontología para adultos y niños
- Odontología cosmética
- Odontología preventiva
- Odontología con sedación
- Blanqueamientos • Coronas
- Dentadura • Puentes
- Tratamiento de conductos
- Empastes blancos e implantes
- Tratamiento para las encías
- Limpiezas
- Extracciones

**OFERTA PARA
NUEVOS PACIENTES**

• EXAMEN • RAYOS X • CONSULTA
• SEGUNDA OPINIÓN • CHEQUEO ORAL DE CÁNCER

\$97

Por un valor hasta de \$332. Oferta expira en 30 de Junio 2025
No puede ser usada o combinada con otras promociones

LIMPIEZA ORAL

PRECIO REGULAR DE \$137

OFERTA VÁLIDA SIN ENFERMEDAD EN LAS ENCÍAS
Y CON EXAMEN DETALLADO Y RAYOS X.

\$47

Primera vez. Oferta expira en 30 de Junio 2025
No puede ser usada o combinada con otras promociones

\$500

DESCUENTO

en tratamientos de **INVISALIGN**



**Centergate
Family
Dentistry**

(941)379-7777



**Lockwood Commons
— DENTAL CARE —**

(941)251-3995

CENTER GATE | 4076 CATTLEMAN RD. SARASOTA FL 34233.

LOCKWOOD COMMONS | 4222 53 RD. EAST BRADENTON, FL. 34203

*OFFER EXPIRES IN 30 DAYS. NEW PATIENTS ONLY WITH DISEASE FREE GUMS. PLEASE CALL FOR FULL DETAILS. ADVERTISED FEE IS MINIMUM FEE ONLY. THE PATIENT AND ANY OTHER PERSON RESPONSIBLE FOR PAYMENT HAS A RIGHT TO REFUSE TO PAY, CANCEL PAYMENT OR BE REIMBURSED FOR PAYMENT FOR OTHER SERVICE EXAM OR TREATMENT WHICH IS PERFORMED AS A RESULT OF AND WITHIN 72 HOURS OF RESPONDING TO THE ADVERTISEMENT FOR THE FREE, DISCOUNTED FEE, OR REDUCED FEE SERVICE, EXAMINATION OR TREATMENT. ADA 0150, 0330, 0272, 1110, 9972, 8xxx



El país que se encerró

Había una vez un país tan, tan rico que creyó que ya no necesitaba de otras naciones. Entonces cerró sus fronteras, expulsó a los extranjeros y anunció que no quería nada de sus vecinos ni de sus aliados. Por un ratito pensó que el plan iba a salir bien. Pero pronto se quedó solo, triste, sin amigos, y los otros países se acostumbraron a vivir sin él.

Este cuentito está incompleto — le falta el final. Aun así, tiene moraleja.

A pesar de estar rodeado de dos océanos y de dos vecinos distantes, Estados Unidos nunca se aislará totalmente del mundo, ni podrá expulsar a todos sus inmigrantes, ni evitará que lleguen productos, comidas y gente de los lugares más lejanos. Pero lo que acaba de anunciar hace unos días el gobierno del presidente Donald Trump es la actitud del vecino incómodo que está harto, que ha decidido cerrar sus puertas y ventanas y no volver a ver a nadie más.

Estados Unidos es hoy un país que se encerró.

Es difícil imaginar que la nación que por dos siglos y medio ha sido ejemplo de diversidad, tolerancia y de aceptación de los que vienen de fuera, de pronto se encoja y busque aislarse del resto del planeta. Es un nacionalismo mal entendido y mucho proteccionismo cuando el mundo está más interconectado que nunca. Su grito es: Yo solito puedo. Y no puede. No me atrevo a decir que es el fin de la era de la

globalización. El comercio, los viajes y la interconexión planetaria no se acaban porque un solo país decida levantar sus fronteras arancelarias e imponer sanciones a decenas de países (aunque se trate del principal mercado global). Pero estamos lejos de ese momento de expansión y de derrumbe de barreras que surgió tras la caída del muro de Berlín en 1989 y que siguió con la desintegración de la Unión Soviética, la popularización de la internet y las computadoras personales y la ingenua idea de que la democracia se extendería como agua por todos lados.

Estados Unidos es un país que está mirando para dentro. Se siente poderoso. Y en lugar de negociar y de hablar se ha dedicado a imponer sus reglas y sus puntos de vista. Casi todos bailan al ritmo que Trump impone. Pero es un mundo insostenible. Primero, porque difícilmente se puede mantener por más de cuatro años — los que le quedan a Trump en la Casa Blanca — y segundo porque el mundo ha aprendido en las últimas tres décadas a colaborar más allá de las fronteras.

Los aranceles de Trump van a contrarreloj.

Escribo esta columna sobre un escritorio de madera japonesa en la ciudad de “Mayami”, donde se habla más español que inglés. Me puse unos zapatos *Sperry*, color beige, mis favoritos, sin calcetines y con una marca interna que dice que fueron hechos en Indonesia (aunque estuve a punto de ponerme unos tenis *All-*

Publisher y C.E.O.: Julio Castillo

Fundadores.: Luis Eduardo Barón
Martha Lucía Calle

Representantes
de Ventas: Castillo Publishing Group
Carlos González

Colaboradores: Jorge Ramos
Luis Eduardo Barón
M. Ángeles Martínez
María Marín
María Muñoz Rivera
Nora Cifuentes
Rocío Gaia
Ricardo Segura

Diseño Gráfico: Marta Garrido

Servicios: Atlantic Syndication
New York Times Syndication
Escrito EFE NEWS.COM

Fotografía: Julio Castillo-Aparicio
Rick Benítez

Foto Portada: Papa Francisco.
Fuente: Shutterstock.

Una publicación de
Dolphin Media Group LLC.

Para publicidad llame al teléfono:
(941) 726-0394
o mande un email a:
julio@laguia.us

PREMIOS

National Association of Hispanic Publications

National Print Awards José Martí

Mejor Revista en Español:

2003, 2004, 2005, 2006

Mejor Diseño para Revistas: 2003, 2005

Mejor Editorial, 2002: 2008

Impreso en Estados Unidos

Regístrate **GRATIS** para recibir la versión digital de la revista **antes de su publicación** y contenido adicional en:

www.RevistaLaGuia.com



LA GUÍA es una publicación mensual de Dolphin Media Group LLC. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de los artículos y fotos sin autorización del editor. Dolphin Media Group LLC. no es responsable por ningún daño causado por el uso de los artículos, opiniones, anuncios, representaciones, declaraciones, garantías expresas o cualquiera otra que esté de manera implícita en esta revista, por tanto no recomendamos ni endosamos ninguno de los productos presentados o ilustrados en ella. Comentarios, afirmaciones u opiniones expresadas aquí son de responsabilidad exclusiva del escritor o anunciante y no reflejan necesariamente la opinión y el pensamiento de Dolphin Media Group, LLC.

birds grises, hechos en Vietnam). Partes de mi iPhone y de la computadora donde escribo fueron contruidos en China, al igual que el vaso de plástico transparente donde tomo un concentrado de jugo de manzana, que (apesar de enterarlo) también es un producto chino. Aunque estoy tan lejos de México, casi todos los días como aguacates michoacanos, que saben muy distinto a los que vienen del Caribe y que venden en el supermercado. (Mi hermano Alejandro decía que una casa sin aguacate y limón no es un hogar. Y le creo.) Hace un par de años manejo un carro alemán azul marino, que sale más barato que algunas camionetas hechas en Estados Unidos. En mi librero brillan varios ejemplares impresos en México y en Colombia. Y cada vez que levanto un objeto hay altas probabilidades de que fue hecho en un lugar distinto a Estados Unidos.

¿Por qué? Porque es más barato, porque es de mejor calidad, porque hay un acuerdo comercial que facilita su entrada o porque nos hemos acostumbrados a vivir en un mercado global; consumimos cosas de todo el mundo y producimos cosas para todo el mundo.

Bueno, prácticamente todos los objetos que mencioné en esta columna van a costarme más muy pronto. Y todo porque el nuevo gobierno de Estados Unidos ha impuesto aranceles a los productos importados.

No hay que tener un doctorado en economía para entender que la inflación va a subir, que habrá escasez de ciertos productos, y que pasarán años antes de que las industrias estadounidenses puedan producir lo que antes se importaba. Una gran ironía es que esas nuevas fábricas que tanto quiere construir Trump, y que reemplazarían los miles de productos importados, solo se podrían llenar con empleados extranjeros, muchos de los cuales ahora están siendo deportados.

Lo que Trump llamó el "Día de la Liberación" fue un verdadero desmadre. Los mercados del mundo, que le hacen más caso a las monedas y a los hechos que a las palabras, están en crisis. No hay ninguna liberación, solo más angustia, desconcierto y pérdidas enormes en las cuentas bancarias y en los planes de retiro de millones de trabajadores.

Cuando los astronautas regresan del espacio — incluyendo dos estadounidenses que pasaron más de nueve meses en la estación espacial internacional, en lugar de siete días — hablan del gran impacto que tuvo en ellos ver la tierra desde lejos, sin esas fronteras y sin los mapas de colores que nos enseñaron en la primaria.

El mapa mental de Trump es de esos años y parece estar muy distorsionado, con un solo país en rojo y el resto en gris. Como siempre, la historia siempre abarcará el resto. ■

ANTHONY OLSON P.A.

IMMIGRATION LAW FIRM

¡HABLAMOS ESPAÑOL!



ABOGADO DE INMIGRACION

- Perdones I-601/I-601A/I-212
- VAWA (Víctimas de Violencia Domestica)
- Residencia Permanente
- Ciudadanía
- Peticiónes de Familia
- Proceso Consular
- Parole para familiares inmediatos de militares
- Visas de Inversionistas E-2
- Visas de Trabajo
- EB-5
- DACA y TPS

TEL: 941.362.7100

 INFO@IMMIGRATIONVISAUSA.COM
 2020 CATTLEMEN ROAD, SUITE 100
 SARASOTA, FL 34232

WWW.IMMIGRATIONVISAUSA.COM

CONTRATAR UN ABOGADO ES UNA DECISIÓN IMPORTANTE QUE NO SOLO DEBE ESTAR BASADA EN LA PROPAGANDA. ANTES DE TOMAR UNA DECISIÓN PREGÚNTENOS Y LE ENVIAREMOS POR ESCRITO TODA LA INFORMACIÓN SOBRE NUESTRA EXPERIENCIA PROFESIONAL.



→ Viene de la página 10

"La perimenopausia es cuando el ciclo menstrual ha comenzado a cambiar, y es persistente", señaló en un comunicado de prensa la Dra. Lauren Baker, especialista en obstetricia y ginecología de Wexner. "La definición formal es que los períodos fluctúan al menos siete días durante al menos 10 meses".

Las mujeres no deben ignorar los síntomas solo porque piensen que son demasiado jóvenes para la menopausia, dijo Baker. "La menopausia de cada mujer es diferente, y por eso es importante llamar la atención del médico sobre cualquier cambio o inquietud".

Por otro lado, la mitad de las mujeres encuestadas (52%) piensa que la dieta y el ejercicio pueden ayudar a tratar los síntomas de la menopausia, y eso es cierto, dicen los expertos.



"Tener una dieta rica en calcio y vitamina D es realmente importante para la salud ósea", dijo Baker. "La fibra y la proteína también son útiles desde el punto de vista del control del peso. Y luego asegurarse de obtener alimentos integrales, muchas frutas y verduras, también es realmente importante".



La encuesta también encontró que 1 de cada 3 mujeres está preocupada por los efectos a largo plazo de la menopausia en la salud, incluidos los síntomas físicos (25%) y los problemas de salud mental (18%).

Las mujeres más jóvenes eran más propensas a citar la salud mental como su principal preocupación para la menopausia, alrededor de un 25% entre las de 18 a 29 años, frente a un 10% entre las de 65 años o más, muestran los resultados.

"Los problemas en el lugar de trabajo, los efectos adversos en la calidad de vida y los eventos adversos para la salud también se han asociado con la menopausia", dijo Baker. "Existen tratamientos efectivos y formas de sentirse mejor no solo para sobrevivir, sino también para prosperar".

La encuesta de 1,068 mujeres se realizó en línea y por teléfono entre el 7 y el 10 de febrero y entre el 21 y el 24 de febrero. El margen de error es de más o menos 3.4 puntos porcentuales. ■



LA COMPRA O VENTA DE SU CASA
ES UNA DECISIÓN **MUY IMPORTANTE**

SRQREALTY.COM

HÁGALO CON LOS MEJORES

SOMOS LA COMPAÑÍA # 1 DEL ÁREA CON EL EQUIPO
DE PROFESIONALES HISPANOS DE MAYOR EXPERIENCIA



URSULA TABOADA
BROKER
941-587-9158



LUIS BARRANTES
BROKER
941-587-1128



LUCAS THOMPSON
REALTOR®
941-447-5077



JAIME ORJUELA
REALTOR®
941-284-5250



LUIS POZZI
REALTOR®
941-720-4528



GINA GUIMOYE
REALTOR®
941-894-9207



YUNIEL GOMEZ
REALTOR®
941-730-1989



ANDRES SALGADO
REALTOR®
941-735-3071



KENIA CLAVELO
REALTOR®
941-330-5931



ANDRES ORJUELA
REALTOR®
941-704-4851



DAVID RAMÍREZ
REALTOR®
941-726-7098



DANIEL CASTRILLON
REALTOR®
941-875-2335



VALERI GONZALEZ
REALTOR®
941-306-9302



JESSICA ESPINOZA
REALTOR®
941-320-4688



KELLY DIAZ
REALTOR®
941-879-5528



Luminate Bank



HASTA 100% FINANCIAMIENTO

"CONVIÉRTASE EN DUEÑO DE CASA, MÁS FÁCIL QUE NUNCA"



Luminate Bank, NMLS 1286492 Bank Headquarters 2385 S. Weyatch Blvd., Suite 800 Mesa, AZ 85201 (602) 958-7200. This is not an offer to enter into an agreement. Any information provided outlining financing does not represent an offer. Luminate Bank is not affiliated with any government agency. Luminate Bank. All rights reserved.

NICOLE ROBLES

Loan Originator | NMLS# 1131454

(919)904-5998



¿DESEA SABER EL VALOR DE SU PROPIEDAD? LE HACEMOS UN ESTIMADO GRATIS

**OBTENGA
AYUDA
DEL ESTADO
PARA EL
DOWNPAYMENT**



FAX: 941-365-1858

MLS®

**COMPRAR,
VENDER O
INVERTIR...
LLÁMENOS**

TEL: 941-366-0106

7425 N. TAMiami TRAIL, SARASOTA FL 34343

Gigi Hadid, un icono de la moda

La modelo californiana llega a las tres décadas habiéndose convertido en uno de los rostros más codiciados de la industria de la moda. EFE/EPA/SEBASTIEN NOGIER

Ha protagonizado desfiles, portadas y campañas para las marcas más relevantes, además de reinventarse como empresaria, madre y activista. Gigi Hadid cumple 30 años como una de las modelos más influyentes del último decenio.

Hija del palestino y promotor inmobiliario Mohamed Hadid y la exmodelo neerlandesa Yolanda Van den Herik, la modelo californiana llega a las tres décadas habiéndose convertido en uno de los rostros más codiciados de la industria de la moda, junto a su hermana, la también modelo y prescriptora de moda Bella Hadid.

Nacida en Los Ángeles el 23 de abril de 1995, Jelena Noura Hadid inició su carrera como modelo infantil para Baby Guess. Su gran salto llegó en 2013 cuando firmó con IMG Models y debutó en la Semana de la Moda de Nueva York en 2014. Desde entonces, ha desfilado para firmas como Chanel, Fendi, Versace o Balmain, además de ser uno de los Ángeles de Victoria's Secret, cuando el desfile de la firma de lencería se posicionaba como uno de los más visualizados del año en plataformas. También ha sido imagen de marcas como Maybelline, Reebok y Tommy Hilfiger.

Continúa la página 18 →



Foto: Shutterstock.

Guild
mortgage

¿PIENSAS COMPRAR O REFINANCIAR TU VIVIENDA?

REQUISITOS:

- 12 MESES DE EMPLEO FULL TIME, CON PUNTAJE DE CRÉDITO DE 700 PUNTOS
- 24 MESES DE EMPLEO FULL TIME CON UNO O VARIOS EMPLEADORES DENTRO O FUERA DEL PAÍS
- PUNTAJE DE CRÉDITO DE 580 PUNTOS O MÁS.
- PUEDEN APLICAR A LA AYUDA DEL CONDADO PARA EL DOWN PAYMENT O PARA GASTOS DE CIERRE.

SI HAS VISTO UNA PROPIEDAD Y NECESITAS UNA CARTA DE APROBACIÓN, CON NOSOTROS LA PUEDES OBTENER DE FORMA INMEDIATA.

ROSA MARTÍNEZ
Senior Loan Officer

NMLS · 546555



A TI, MADRE, QUE BORDAS AMOR EN CADA GESTO, QUE HACES DEL SILENCIO ABRIGO Y DEL CANSANCIO TERNURA. HOY CELEBRAMOS TU ENTREGA INFINITA, TU FUERZA CALLADA Y TU LUZ QUE NUNCA SE APAGA.

¡FELIZ DÍA DE LAS MADRES!

941.685.6503

2801 FRUITVILLE ROAD, SUITE # 160
SARASOTA FL 34237

NO SE REQUIERE CITA PREVIA.



→ Viene de la página 16

En 2016, fue nombrada Modelo Internacional del Año por el British Fashion Council, reconocimiento que consolidó su estatus en una industria competitiva.

"Siempre he intentado mantenerme fiel a quién soy, aunque el mundo que me rodea cambie constantemente", dijo a Vogue en 2023 al hacerse con este reconocimiento.

DE LA PASARELA A SU FIRMA DE MODA.

En 2022, lanzó su firma *Guest in Residence*, especializada en prendas de cashmere. El proyecto, concebido durante la pandemia, marcó su debut como diseñadora y directora creativa. *"Siempre he amado la moda, pero quería crear algo que reflejara comodidad, longevidad y un enfoque responsable del vestir"*, dijo a *Business of Fashion*.

La marca ha sido bien recibida por la crítica y los consumidores, destacando por sus líneas sencillas, colores cálidos y tejidos sostenibles. Para Hadid, el emprendimiento representa una extensión natural de su carrera en la industria y una forma de canalizar su creatividad fuera de las pasarelas.



Gigi Hadid entra en la nueva década de su vida con una energía renovada. Con una carrera consolidada, un proyecto de moda propio, una hija a la que considera su prioridad y una visión más consciente del mundo que la rodea, la modelo representa una generación de mujeres que redefinen el éxito más allá de la fama. EFE/EPA/DANIEL DAL ZENNARO

MADRE Y FIGURA PÚBLICA.

Desde que tuvo a su hija Khai en septiembre de 2020 junto al cantante Zayn Malik, ha sido muy cuidadosa con su vida privada. En redes sociales evita mostrar el rostro de la niña y ha pedido respeto por su intimidad. *"No quiero que mi hija crezca sintiéndose*

observada. Yo elegí esta vida, ella no", declaró a *Harper's Bazaar*.

En su rol como madre, Hadid ha hablado de la transformación personal que supuso la maternidad. "Ser madre me ha dado una nueva perspectiva, sobre todo. Ahora mis prioridades están más claras", ha afirmado en una entrevista en redes sociales.



Con 30 años, Gigi Hadid no solo celebra una fecha simbólica, sino un recorrido que la ha convertido en referente de estilo, autenticidad y evolución. EFE/EPA/JUSTIN LANE

COMPROMISO SOCIAL.

La modelo también ha destacado por su compromiso con causas sociales. Ha trabajado con UNICEF, apoyado movimientos como *Black Lives Matter* y realizado donaciones a organizaciones que ayudan a refugiados.

En 2022, anunció que donaría todas sus ganancias de las semanas de la moda de Nueva York, Londres, Milán y París a los afectados por la guerra en Ucrania y Palestina. *"Tengo una plataforma que puedo usar para algo más que compartir mi trabajo. Siento una responsabilidad"*, señaló en *Vogue Arabia*.

UNA RELACIÓN BAJO EL FOCO.

En los últimos meses, Hadid ha sido vista junto al actor Bradley Cooper. Aunque ambos han mantenido discreción, en marzo de 2025 la modelo comentó por primera vez sobre la relación en una revista: *"Nos conocimos en una celebración de amigos y conectamos de manera natural. Es alguien que me hace reír y con quien puedo hablar de todo"*.

Sobre la dificultad de mantener una relación en el ojo público, añadió: "Tener citas siendo figura conocida es todo un reto. A veces solo quieres salir a caminar y que eso no sea noticia".

EL ÉXITO MÁS ALLÁ DE LA FAMA.

Gigi Hadid entra en la nueva década de su vida con una energía renovada. Con una carrera consolidada, un proyecto de moda propio, una hija a la que considera su prioridad y una visión más consciente del mundo que la rodea, la modelo representa una generación de mujeres que redefinen el éxito más allá de la fama.

"Mi idea de la felicidad ha cambiado. No se trata de más sesiones o portadas, sino de encontrar equilibrio y disfrutar de lo simple", concluyó Hadid en *Elle*. Con 30 años, Gigi Hadid no solo celebra una fecha simbólica, sino un recorrido que la ha convertido en referente de estilo, autenticidad y evolución. ▀



Foto: Shutterstock.



Foto: Shutterstock.

SERVICIO Y ASISTENCIA DISPONIBLE TODO EL AÑO

- Preparación de Income Tax personales y de corporaciones.
- Bookkeeping, Payroll, Sales TAX.

- Apertura de Nuevos Negocios INC & LLC (ITIN o S.S).
- Ofrecemos Workers Compensations y General Liability insurance, registro FinCEN new LAN (BOI) report.
- Asesoría y Representación de Auditoría interna de WORKERS COMPENSATIONS & GENERAL LIABILITY.
- Ayuda con STOP WORK ORDER y las penalidades de la división de Workers Compensations.

- Asistencia en preparación de documentos para inmigración.
- ACCIÓN diferida (D.A.C.A.) renovaciones.

**AHORA OFRECEMOS TODO TIPO DE SEGUROS
DE SALUD CON AGENTE ESPECIALIZADO.**

**SERVICIO
BILINGÜE
INGLÉS Y
ESPAÑOL**



SARA FLÓREZ | ISABEL CRISTINA FLÓREZ

FLOREZ
ACCOUNTING & TAX SOLUTIONS
TAX PLANNING



(941) 351-9727

(941) 351-9712

FAX: (941) 281-4215

FLOREZACC.TAXSOLUTIONS@GMAIL.COM
ATRIUM PLAZA 8051 N. TAMiami TRAIL, SUITE 9 SARASOTA, FL. 34243

El papa que llegó del fin del mundo

Foto: Shutterstock.

Francisco fue el 266 pontífice en la historia de la Iglesia católica, el primer papa jesuita y el primero latinoamericano. 'Los cardenales me fueron a buscar al fin del mundo,' decía el argentino recién elegido obispo de Roma en 2013, cuando sustituyó a Benedicto XVI, el primer papa emérito, con el que convivió tras su renuncia al papado, en un hecho sin precedentes.

UN PAPA PORTEÑO.

Hijo y nieto de inmigrantes italianos, Jorge Mario Bergoglio nació un 17 de diciembre de 1936, en Buenos Aires, en el barrio porteño de Flores. Y nadie de su entorno familiar, ni él mismo imaginó que fuera a ocupar el lugar del 266 pontífice de la historia de la Iglesia católica.

Fue elegido papa el 13 de marzo de 2013, en el segundo día de cónclave, pero como resultado de una situación inédita, después de la dimisión de Benedicto XVI, y no del fallecimiento de un papa como es lo habitual.

Sustituyó al alemán Ratzinger de quien ya fue rival en el cónclave de 2005, tras la muerte de Juan Pablo II, pero en esa carrera, Bergoglio se retiró para facilitar la elección del papa alemán.



Demasiado liberal para los más ortodoxos y conservador para los más progresistas, Francisco era ante todo un hombre de oración. EFE/EPA/GIUSEPPE LAMI

FRANCISCO A SECAS.

Y en 2013, ocho años después, el nuevo papa Francisco, el primero con ese nombre en honor del santo de Asís, por 'su sencillez y dedicación a los pobres', comenzaba ya su pontificado rompiendo moldes.

Francisco a secas decía el Vaticano cuando todos los medios comenzaron a decir apresuradamente Francisco I; será primero cuando haya un Francisco II, pero hasta entonces será solo papa Francisco, aclaraban.

'¡HERMANOS Y HERMANAS: BUENAS TARDES!'.

Y también tras su elección, desde el balcón del Vaticano Francisco dijo con humor en su presentación ante el mundo: '¡Hermanos y hermanas: buenas tardes! Como todos saben, el deber de un

cónclave es el de dar un obispo a Roma. Parece que mis hermanos cardenales fueron a buscarlo casi al fin del mundo.'

Más tarde, en una cena posterior a su proclamación comentó 'que Dios les perdone por lo que han hecho'. Cercano y sencillo, alejado de toda ostentación, Francisco impuso de entrada un nuevo estilo en las formas y ornamentos pontificales.

Prescindió de la tradicional muceta y zapatos rojos de los papas. Llevaba la cruz pectoral de metal, de su etapa de arzobispo de Buenos Aires y el anillo del Pescador, símbolo del poder papal, aunque bañado en oro, lo mandó confeccionar en plata.

Continúa la página 22 →



El papa Francisco ha visitado los cinco continentes, entre ellos en varias ocasiones África. En febrero de 2023, tuvo la ocasión de estar en la República Democrática del Congo. EFE/EPA/CIRO FUSCO

DOCTORA DIRECTO

MÉDICO PARA EL TRABAJADOR Y LA FAMILIA

ABIERTO 7 DÍAS DE LA SEMANA CON CITA



MEDICINA GENERAL URGENCIAS

- EXÁMENES FÍSICOS
- ANÁLISIS DE SANGRE
- MEDICAMENTOS
- PRESIÓN ARTERIAL ALTA
- HONGOS EN LAS UÑAS
- PRUEBAS DE EMBARAZO
- DIABETES
- DOLORES
- CATARRO
- GOTA
- Y MÁS

PROVEEMOS MEDICINAS AL COSTO

- DIABETES
- HIPERTENSIÓN
- COLESTEROL ALTO
- INFECCIÓN DEL OÍDO MEDIO
- FARINGITIS ESTREPTOCÓCICA
- ENFERMEDAD HEPÁTICA
- INFECCIÓN DEL TRACTO URINARIO
- RINITIS ALÉRGICA
- TRASTORNOS DE LA PIEL
- ACIDEZ, Y MUCHAS MÁS



Age Better MD

MAKE AMERICA HEALTHY AGAIN

ACEPTAMOS PAGOS DIRECTO   

NO ACEPTAMOS SEGUROS DE SALUD

LUNES A VIERNES: 7AM - 7PM | SÁBADOS: 7AM - 6PM | DOMINGOS: 11AM - 4PM
CON CITA (DISPONIBLE EL MISMO DÍA)

LOS DOCTORES Y EL PERSONAL HABLAN ESPAÑOL

TEL: 941-529-1568

3348 17TH STREET SARASOTA, FLORIDA 34235

→ Viene de la página 21

Y en lugar del Palacio Pontificio, eligió como alojamiento la Casa de Santa Marta, la 'Domus', como se la conoce, donde residen los prelados de visita al Vaticano, donde Francisco almorzaba en el comedor como el resto de residentes, sin una mesa reservada para él y donde recibía a sus invitados sin demasiados fastos.

UN HOMBRE DE ORACIÓN.

Demasiado liberal para los más ortodoxos y conservador para los más progresistas, Francisco era ante todo un hombre de oración. 'La oración es la medicina de la fe, el reconstituyente del alma', decía en uno de los rezos del Ángelus desde el balcón del Palacio Apostólico en la Plaza de San Pedro.

A él se debe el encuentro histórico de 2014 en el que fue el anfitrión en una inédita plegaria en el Vaticano por la paz en Oriente Medio junto al entonces presidente israelí Simón Peres y el líder palestino Mahmud Abás, como histórico fue el encuentro 'fraterno' en 2016 en La Habana con el patriarca ruso Cirilo, después de casi mil años de Cisma entre Oriente y Occidente.



Encuentro de dos papas, Francisco (derecha) y Benedicto XVI el 28 de septiembre de 2014. EFE/EPA/MAURIZIO BRAMBATTI

La oración estaba siempre presente en el pontificado del papa argentino, que no se cansó de clamar por la paz en el mundo ni de pedir perdón por los atropellos cometidos en el seno de la iglesia.

'Construir la paz es difícil, pero vivir sin ella es un tormento', decía el papa que en 2019 protagonizó el gesto que conmovió y dio la vuelta al mundo cuando se arrodilló y besó los pies de los líderes enfrentados en el conflicto entre comunidades en Sudán del Sur.

Y UN HOMBRE DE ACCIÓN.

Pero fue también un hombre de acción y como tal se entregó hasta el final contra la pederastia, su caballo de batalla que en múltiples ocasiones le llevó a pedir perdón por 'omisión' de la Iglesia.

No obstante, fueron los intentos de renovación que desde los inicios del pontificado emprendió el jesuita, los que se vieron con recelo en un sector pequeño, pero poderoso de la Curia, siempre reactivo a cualquier cambio en el seno de la institución católica.

Precisamente ese problema interno, presente en su pontificado, integraba uno de los fascículos de la caja blanca que Benedicto XVI entregó a Francisco en Castelgandolfo pocos días después de su elección.

Y para acometer esa su 'pequeña revolución' se dotó de una comisión en un principio de ocho cardenales, que realizó los trabajos que



El papa Francisco oficia una misa en la basílica de San Pedro del Vaticano en honor a Nuestra Señora de Guadalupe, patrona de México, en el Vaticano, el 12 de diciembre de 2017. EFE/ Fabio Frustaci

derivaron en la promulgación en 2022 de la nueva Constitución, 'Praedicate Evangelium' (Predicad el Evangelio), que aunque cuestionada por todo lo relacionado con el 'rol' de los laicos en el gobierno de la iglesia, sustituyó a la anterior "Pastor Bonus", de Juan Pablo II.

Y en esas sus 'pequeñas' pero grandes reformas internas, Francisco contó siempre con las mujeres a quienes otorgó cargos destacados de la Curia, antes solo ocupados por varones, "sufro, y os digo la verdad, cuando veo en la Iglesia o en algunas instituciones eclesiales que el papel de la mujer queda relegado a un papel de servidumbre y no de servicio", decía ya al poco de su elección.

LA SALUD Y LOS RUMORES DE RENUNCIA.

Pero la salud de Francisco, ingresado cuatro veces en el Hospital Gemelli de Roma y a quien vimos en silla de ruedas, se convirtió pronto en rumor de renuncia en recuerdo de su antecesor.

El mismo Francisco, que con motivo de su operación de colon en

2014 decía que "siempre que un papa está enfermo corre brisa o huracán de cónclave", afirmaba en 2022 que había firmado su renuncia en caso de impedimento médico.

En 2023, poco antes de su segundo ingreso hospitalario a causa de una bronquitis infecciosa Francisco decía: 'Creo que el ministerio del Papa es 'ad vitam'. No veo ninguna razón para que no sea así. Piensen que el ministerio de los grandes patriarcas es siempre vitalicio. Y la tradición histórica es importante. Si, por el contrario, le hiciéramos caso a los 'chismes', ¡entonces deberíamos cambiar de Papa cada seis meses!'

Cuando en 2021 le preguntaron en una entrevista para el diario La Nación ¿cómo imagina su muerte?, Francisco respondió que esperaba que esta lo encontrara en Roma, 'siendo papa, en ejercicio o emérito'. ─



Foto: Shutterstock.



¿QUIERE CONOCER SUS OPCIONES MIGRATORIAS?

- Visas de trabajo
- Residencia Permanente
- Peticiones de familia, esposos/as de ciudadano/a
- Ciudadanía
- Procesos de deportación
- Ajuste de estatus
- Solicitudes de Perdón
- Casos de asilo
- Permisos de trabajo
- Peticiones en el consulado

¡LLAME HOY PARA UNA CONSULTA!

(941) 953-3900

EL ABOGADO Y NUESTRO PERSONAL HABLAN ESPAÑOL



James G. Martin Immigration, P.A.

***Nueva Dirección: 100 Wallace Avenue, Ste 380 Sarasota, FL 34237**
999 Vanderbilt Beach Road, Ste 200 Naples, FL 34108

FAX: (941) 953 4120 | JIM@JGMIMMIGRATION.COM

WWW.JGMIMMIGRATION.COM

Contratar a un abogado es una decisión importante que no solo está basada en la publicidad. Por favor, pidanos información acerca de nuestra experiencia profesional. Nos complacería enviarle esta información por escrito de forma gratuita.

¿Podría tu taza de té ayudar a eliminar el plomo del agua potable?

Una taza diaria de té podría hacer más que ayudarte a relajarte. También podría contribuir a eliminar metales pesados peligrosos del agua potable, según una investigación reciente de la Universidad Northwestern.

El estudio reveló que las hojas de té pueden extraer de forma natural el plomo y otros metales del agua al ser remojadas. Considerando que se consumen cerca de 5 mil millones de tazas de té cada día en el mundo, el impacto potencial es significativo.

"Las implicaciones podrían ser enormes", señaló Vinayak Dravid, científico de materiales y autor principal del estudio. "¿Con qué frecuencia tocamos a miles de millones de personas?"

La contaminación por metales pesados como el plomo es un problema creciente, especialmente en lugares con tuberías antiguas. La Agencia de Protección Ambiental de EE. UU. estima que unos 9 millones de hogares reciben agua a través de tuberías con plomo, lo que permite que este metal tóxico llegue al agua potable.



Incluso pequeñas cantidades de exposición al plomo pueden ser peligrosas, sobre todo en niños, afectando su desarrollo y comportamiento.

El equipo de investigación probó distintos tipos de té: negro, blanco, oolong, verde, rooibos, de hierbas, de hojas sueltas y té Lipton. Querían medir cuánto plomo absorbían en diferentes tiempos de remojo.

El té negro resultó ser el más eficaz. *"El té verde y el té negro absorbieron cantidades similares de metal"*, explicó Benjamin Shindel, coautor del estudio. Esta capacidad se debe a las catequinas, compuestos que actúan como *"ganchos de velcro"* que atrapan las moléculas de plomo, según la química Michelle Franci.

Además, la superficie rugosa de las hojas de té —con *"crestas y valles"*— ayuda a que los metales se adhieran mejor. En cambio, el té blanco, que es más suave y tiene hojas lisas, absorbe mucho menos plomo. Los té de hierbas como la manzanilla también fueron menos efectivos.

Remojar el té negro durante cinco minutos eliminó aproximadamente el 15% del plomo del agua. Si bien toda reducción es valiosa, la EPA advierte que no existe una exposición segura al plomo.

"Con el plomo y otros contaminantes, cualquier disminución es importante, sobre todo cuando no hay recursos para resolver el problema de fondo", indicó Caroline Harms, estudiante participante en el estudio.

Aunque tiempos de remojo más largos eliminan más plomo, también hacen que el té se vuelva demasiado amargo. *"Después de 10 minutos, ya no es bebible"*, advirtió Franci. Algunas muestras remojadas durante 24 horas eliminaron la mayor cantidad de metales, pero eran imposibles de consumir.

Los investigadores estiman que en países donde el consumo de té es común, las personas podrían estar ingiriendo hasta un 3% menos de plomo que quienes no beben té.

"Si pudiéramos llevar esta prueba de concepto a una escala que produzca agua potable, sería un gran avance", concluyó Franci. Los resultados se publicaron en la revista ACS Food Science & Technology. ▀





PROMOVIENDO LA BUENA CULTURA VENEZOLANA



LA PASIÓN POR EL BUEN SERVICIO Y EL HACER LO QUE MÁS NOS GUSTA, QUE NO ES MÁS QUE HACER QUE NUESTROS CLIENTES SE SIENTAN FELICES.



(941) 301-3487
📍 935 N BENEVA RD UNIT 613, SARASOTA
EN LA MISMA PLAZA DEL POST OFFICE
Y DE BRAVO SUPERMARKET 📍

Evitar desalojos ayudó a reducir el abuso infantil

Las medidas adoptadas durante la pandemia de COVID-19 para proteger a las familias del desalojo no solo evitaron que perdieran sus hogares, sino que también tuvieron un efecto inesperado y positivo: la disminución de las denuncias de abuso infantil en Estados Unidos.

Un estudio publicado en la revista *Pediatrics* encontró que en los condados donde se aplicaron prohibiciones de desalojo, las tasas de maltrato infantil bajaron significativamente. Los investigadores reportaron una reducción del 16 % en el maltrato físico, del 21 % en los casos de abuso sexual y del 12 % en los de negligencia.

Los resultados sugieren que la seguridad en la vivienda juega un papel crucial en la protección infantil. “Las familias que no enfrentan la amenaza inmediata de perder su hogar son menos propensas a maltratar a sus hijos”, señalaron los autores del estudio.

El estudio fue liderado por Liwei Zhang, profesor de trabajo social en la Universidad de Georgia, y se basó en datos de más de 300 condados en 17 estados entre enero de 2019



y agosto de 2021. De ellos, 185 condados en 10 estados mantuvieron prohibiciones de desalojo de manera consistente durante ese período.

Los investigadores encontraron que, comparados con los condados donde no se aplicaron estas medidas, aquellos con prohibiciones activas presentaron una reducción clara en los informes de abuso y negligencia infantil.

Durante la pandemia, los gobiernos federal, estatal y local aplicaron distintas políticas para evitar que las familias de bajos ingresos fueran desalojadas, especialmente si habían perdido sus empleos. Estas medidas se sumaron a otras ayudas como el seguro de desempleo ampliado, cheques de estímulo, créditos fiscales por hijos y apoyo alimentario.

Estudios anteriores ya habían señalado que la inseguridad habitacional puede aumentar el riesgo de abuso infantil. Esta investigación sirvió como un "experimento natural" para observar ese

vínculo en un contexto real.

Sin embargo, los beneficios no fueron duraderos. Tras el fin de las prohibiciones federales en agosto de 2021, los informes de desalojo y las denuncias de abuso infantil aumentaron en los meses siguientes. Esto, según los investigadores, subraya la vulnerabilidad de las familias de bajos ingresos frente a la inestabilidad en la vivienda.

La doctora Lydia Furman, editora asociada de Pediatrics, comentó en un blog de la Academia Americana de Pediatría que estos hallazgos deben considerarse seriamente. *"La estabilidad de la vivienda tiene un impacto directo en la salud y el bienestar de los niños",* escribió. *"Si prevenir los desalojos puede reducir el maltrato infantil, debemos actuar ahora".*

El estudio concluye que futuras investigaciones deberían explorar si la protección de la vivienda puede ser una estrategia efectiva y sostenible para reducir el abuso infantil en tiempos de crisis y más allá. ◀





MARIN SERVICES



PREPARACIÓN DE IMPUESTOS PERSONALES Y DE NEGOCIO

Marin Services ha ofrecido servicios confiables y eficientes durante más de una década, nos enorgullece poder apoyar a nuestra comunidad.

PRECISOS Y EXPERTOS

Nuestros asesores cuentan con amplia experiencia. Nos comprometemos a atender tus preguntas y a brindarte asistencia con profesionalismo y honestidad.

DURANTE LA TEMPORADA

Ofrecemos asistencia en declaraciones de impuestos personales y empresariales, solicitud de ITIN y asesoría para la apertura de nuevos negocios.



**7626 North Tamiami Trl
Sarasota, Florida 34243
(941) 210-7323**



Esculpir el cuerpo sin cirugía: los tratamientos más demandados

Eliminar el porcentaje de grasa y lucir una piel más tersa son los resultados más buscados en los tratamientos corporales. Foto cedida por Cottonbro

En la búsqueda de una piel más firme, libre de celulitis y con un contorno corporal definido, los tratamientos estéticos no invasivos han ganado popularidad en los últimos años, especialmente de cara a los meses previos al verano. Estas alternativas, junto a una buena alimentación y estilo de vida, permiten decir adiós al quirófano.

Los tratamientos LPG, Body Exudativo y la aplicación de ondas electromagnéticas son dos técnicas que prometen resultados visibles en pocas sesiones, sin necesidad de pasar por quirófano. Pero, ¿en qué consisten exactamente estos procedimientos y para quiénes están recomendados? Ester López, empresaria y fundadora de los salones Ali d'Aria Beauty, resuelve las dudas esenciales sobre estos tratamientos que están revolucionando el cuidado corporal.

LPG: REMODELACIÓN CORPORAL A BASE DE ESTIMULACIÓN MECÁNICA.

El LPG o 'endermologie' es una técnica de masaje mecanizado que actúa sobre la piel mediante un sistema de rodillos y succionadores, estimulando la circulación y favoreciendo la eliminación de grasa localizada y celulitis.

"Este tratamiento está destinado a personas que desean mejorar la apariencia de la piel, combatir la celulitis, reducir volumen y lograr una piel más firme. Es ideal para quienes buscan una solución no invasiva para mejorar el contorno corporal, la tonificación y la mejora de la circulación", explica López.

Los resultados comienzan a ser evidentes entre la cuarta y quinta sesión, aunque en casos de acumulación de grasa o celulitis avanzada pueden requerirse más sesiones. "Para resultados óptimos, recomiendo realizar entre 10 y 12 sesiones", añade la experta.

CUIDADOS Y MANTENIMIENTO DEL LPG.

Para potenciar sus efectos, se recomienda



Deben realizarse junto a un estilo de vida saludable y buena alimentación para ver potenciados sus resultados. Foto cedida por Cottonbro.

mantener una hidratación adecuada y reducir el consumo de sal y alimentos procesados. *"No requiere un cuidado especial previo, pero tras cada sesión es fundamental beber agua para eliminar toxinas. Se desaconseja el ejercicio intenso y la exposición solar inmediata"*. La experta también señala que este tratamiento no es recomendable para personas con problemas circulatorios graves, cáncer, embarazo o infecciones cutáneas. *"Para lograr resultados visibles de cara al verano, lo ideal es comenzar entre dos y tres meses antes"*, recomienda.

BODY EXUDATIVO: ELIMINACIÓN DE LÍQUIDOS Y DETOX CORPORAL.

El Body Exudativo es otra de las técnicas estrella en la remodelación corporal.

Este tratamiento se centra en la eliminación de líquidos retenidos, ayudando a reducir la hinchazón, mejorar la circulación y definir el contorno del cuerpo.

Continúa la página 30 →



Los tratamientos corporales más demandados son aquellos que evitan pasar por quirófano. Foto cedida por John L.

LA DECISION MAS IMPORTANTE PARA TU FAMILIA

ES TU CASA

HA PENSADO EN VENDER SU PROPIEDAD?

TE ACOMPAÑO EN EL PROCESO DE ESCOGER TU NUEVA CASA Y/O VENDER LA QUE YA TIENES CON UNA EXPERIENCIA DE

24 AÑOS

PATRICIA RONDEROS LLC
BROKER ASSOCIATE

CASA EN DEL TIERRA POR SOLO \$355.000

RE/MAX ALLIANCE GROUP LLÁMAME SIN COMPROMISO

(941) 504-0381 | INFO@PATRICIARONDEROS.COM

Patricia Ronderos, LLC is not associated with the government, and our service is not approved by the government or your lender. Even if you accept this offer and use our service, your lender may not agree to change your loan. If you stop paying your mortgage, you could lose your home and damage your credit rating.



GRETHEL LANDIN SAMPER D.M.D

- Dentaduras parciales/ completas (Reparaciones el mismo día)
- Diseño de sonrisa completo (72 horas)
- Extracciones simples y quirúrgicas
- Limpiezas profundas- regulares
- Empastes o rellenos blancos
- Tratamientos de conducto
- Tratamientos de bruxismo
- Blanqueamientos



PROMOCIONES VÁLIDAS

HASTA EL 30 DE JUNIO DE 2025

50% de descuento en implantes (D6010)

Exámen bucal (D150) GRATIS

Exámen de cáncer bucal/ rayos X

ALL ON 4 | ALL IN 6

MEJORAMOS CUALQUIER PRESUPUESTO

SEGUNDAS OPINIONES GRATIS

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE SEGUROS

FINANCIACIÓN DISPONIBLE

Lunes a sábado de 9am a 5pm
(citas para el mismo día)

EMERGENCIAS 24/7

941 - 554 - 8729

3354 - 17th street Sarasota, Fl. 34235

→ Viene de la página 29

"Es ideal para personas que sufren de retención de líquidos, hinchazón o pesadez en las piernas, brazos o abdomen", señala Ester López sobre las personas que más pueden beneficiarse de este tratamiento.

Sus efectos comienzan a ser notorios a partir de la segunda o tercera sesión, y se recomienda realizar entre 8 y 10 sesiones para obtener un cambio significativo en la reducción de volumen y mejora de la textura de la piel.

CUIDADOS Y RECOMENDACIONES.

Para maximizar los beneficios del tratamiento, se aconseja evitar el consumo de alcohol y alimentos con alta concentración de sal o azúcares refinados. *"Es fundamental beber suficiente agua para facilitar la eliminación de toxinas y mantener una rutina de ejercicio moderado",* explica López. Además, recomienda evitar la ropa ajustada para favorecer la circulación y realizarla con tiempo de margen.

"Para obtener resultados visibles antes del verano, es conveniente comenzar el tratamiento al menos dos meses antes", asegura la experta.



Foto: Shutterstock.

ONDAS ELECTROMAGNÉTICAS: FIRMEZA Y REJUVENECIMIENTO SIN AGUJAS.

Otro de los tratamientos que están ganando protagonismo en la estética corporal es el uso de ondas electromagnéticas, una tecnología que estimula las fibras musculares y la producción de colágeno. *"Este tratamiento está indicado para quienes buscan mejorar la firmeza de la piel, reducir arrugas y líneas de expresión y combatir la flacidez",* explica López.

Los efectos comienzan a ser visibles después de la segunda sesión, aunque los resultados más notorios aparecen tras 6 a 8 sesiones. *"Para un cambio real, es importante*

ser constante y seguir las recomendaciones del especialista", agrega.

Antes de cada sesión, la piel debe estar limpia y libre de productos cosméticos. Se recomienda evitar alimentos ricos en grasas antes del tratamiento y mantener una buena hidratación. *"Es importante evitar el calor extremo o el ejercicio intenso inmediatamente después de la sesión y proteger la piel del sol".* Este procedimiento no está recomendado en personas con marcapasos, problemas cardíacos, enfermedades dérmicas graves o embarazo. Para obtener resultados de cara al verano, la experta recomienda iniciar el tratamiento entre tres y cuatro meses antes.





Es esencial someterse a una valoración de forma previa a realizarse un tratamiento corporal. Foto cedida por cottonbro

LA CLAVE ESTÁ EN LA CONSTANCIA Y EL ACOMPAÑAMIENTO PROFESIONAL.

Los tratamientos LPG, Body Exudativo y las Ondas Electromagnéticas se han convertido en aliados indispensables para quienes buscan mejorar su apariencia de forma natural y sin recurrir a cirugía. Sin embargo, su eficacia está estrechamente relacionada con la constancia y un estilo de vida saludable.

"Cada cuerpo es único y los resultados dependen de muchos factores, desde la alimentación hasta la hidratación y el nivel de actividad física", concluye Ester López. Con el asesoramiento adecuado y el compromiso personal, estos tratamientos pueden convertirse en una solución efectiva para esculpir la silueta. ─

- **BAJOS PRECIOS**
- **PAGOS FÁCILES**
- **CUALQUIER CONDUCTOR**
- **CUALQUIER EDAD**

ACE INSURANCE

- No se requiere Social Security
- Aceptamos licencias restringidas y de otros estados
- Activación inmediata de sus seguros
- No importa si tiene tickets, accidentes o su licencia suspendida
- SR-22, FR-44
- DUI

Descuentos a buenos conductores y por tener seguro.
Aseguramos cualquier tipo de vehículo particular o comercial, motos, botes, etc.

- **SEGUROS DE RENTA**
- **SEGURO GENERAL LIABILITY**
- **SEGUROS COMERCIALES**



Llama ya para una cotización GRATIS!

HABLAMOS ESPAÑOL



BRADENTON

(941) 753-8879

5112 C. 14th St. W. (US 41)
Al sur de la Cortez Rd.

SARASOTA - DOWNTOWN

(941) 365-8878

420 S. Washington Blvd. (301)
Al sur de la oficina de placas

SARASOTA - BEE RIDGE

(941) 377-8878

4239 Bee Ridge Rd.
En Frente de Burger King

www.AceSarasota.com

La Internet que deja de existir

Monitor mostrando el 'Mensaje de Error 404' (página no encontrada). Foto: Erik Mclean/Unsplash.

La 'internet muerta' es una teoría que sugiere que el contenido generado artificialmente ha superado al producido por los humanos, mientras que la 'decadencia digital' describe otro fenómeno en el cual gran parte de la web desaparece sin dejar rastro.

Internet sigue creciendo, expandiéndose y acelerándose a cada instante, pero al mismo tiempo, algunas de sus partes desaparecen en dos procesos que los especialistas consideran comparables a una 'muerte digital'. Uno tiene un alcance difícil de establecer, mientras que el otro tiene un impacto más evidente.

La teoría de la Internet muerta (the 'dead internet theory') sostiene que la actividad y el contenido en la red, incluidas las cuentas de redes sociales, son creados y gestionados principalmente por agentes de inteligencia artificial (IA), según investigadores australianos.

Los especialistas Jake Renzella, profesor en la Universidad de Nueva Gales del Sur (UN-



Los límites entre lo humano y lo artificial se difuminan en la Red. Foto: Eli Ramos/FreePik.

SW), y Vlada Rozova, investigadora en la Universidad de Melbourne (UNIMELB), consideran que esta teoría es inquietante, pero la realidad podría ser aún más siniestra.

LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL REEMPLAZA A LA HUMANA.

Los agentes de IA, como los 'bots' (programas informáticos que realizan tareas automatizadas en la red), pueden crear rápidamente publicaciones e imágenes generadas por IA diseñadas para generar interacción (clics, me gusta, comentarios) en plataformas como Facebook, Instagram y TikTok, las cuales se vuelven virales.

"Pero la teoría de la Internet muerta va más allá", argumentan. "Muchas de las cuentas que interactúan con estos contenidos falsos también parecen ser gestionadas por agentes de IA, lo que crea un círculo vicioso de interac-

ción artificial". A medida que estas cuentas impulsadas por IA ganan seguidores (muchos falsos, algunos reales), el alto número de seguidores legitima la cuenta ante los usuarios humanos, lo que permite que se creen ejércitos de cuentas con fines de desinformación y propaganda.

Los expertos advierten que ya existen pruebas sólidas de que las redes sociales han sido manipuladas mediante 'bots' para influir en la opinión pública.

"La libertad de crear y compartir nuestros pensamientos en Internet es lo que las hace tan poderosas. Este poder es lo que los actores malintencionados quieren controlar", afirman los investigadores.

Continúa la página 34 →



Adiós a Las Venas Varicosas



Dr. Federico Richter, MD

¿ESTÁS EXPERIMENTANDO ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS?:

- Venas varicosas o arañas vasculares
- Hinchazón/pesadez
- Piernas inquietas
- Decoloración de la piel/Úlceras
- Dolor o calambres en las piernas
- Picazón o ardor

**SOLUCIONES MÍNIMAMENTE INVASIVAS
CUBIERTO POR SEGURO Y MEDICARE**

Diagnóstico de Venas Gratuito

5215 State Road 64 East, BRADENTON, FL 34208
4051 Upper Creek Dr, Ste 108, Sun City Center, FL | 813-634-9260

WWW.FLORIDAVEINCENTER.COM

Estatutos de Florida 456.062. El paciente y cualquier otro responsable del pago tiene derecho a negarse a pagar, cancelar el pago o recibir un reembolso por cualquier otro servicio, examen o tratamiento que se realice como resultado del anuncio y dentro de las 72 horas siguientes a la respuesta al anuncio. el servicio, examen o tratamiento gratuito, con descuento o tarifa reducida.

VEN Y PRUEBA NUESTRAS AREPAS

AREPAS 4everyONE

AHORA SÍ, EN SARASOTA EL AUTÉNTICO SABOR DE LAS MÁS FAMOSAS AREPAS RELLENAS VENEZOLANAS

CON EL MÁS AMPLIO Y VARIADO SURTIDO DE PRODUCTOS

ADEMÁS PODRÁS DISFRUTAR DE UN VARIADO MENÚ DE PLATOS TÍPICOS ¡TE ESPERAMOS!

941-536-4502 | 941-250-8491

6104 SOUTH TAMiami TRAIL

ABOGADO DE INMIGRACIÓN

CARMEN I. SANCHEZ, ESQ

IMMIGRATION LEGAL OFFICE

- Visas • Acción Diferida para los Llegados en la Infancia (DACA)
- Ajuste de estatus • Procesos consulares • Prole-in-place
- Perdonos • Asilo / TPS • Violencia Doméstica
- Representación Legal en Corte de Inmigración
- Peticiones familiares y Unidad Familiar
- Residencia Permanente (Green Card) • Defensas a Deportaciones
- Ciudadanía / Naturalización • Visas y Permisos de Trabajo

HABLE CON NOSOTROS SOBRE SUS NECESIDADES DE INMIGRACIÓN

(941)941-0101

cisanchez@immigrationlegaloffice.com

433 8TH AVE WEST PALMETTO, FL 34221

→ Viene de la página 33

LA RED PIERDE MEMORIA Y BORRA EL PASADO DIGITAL.

Por otro lado, la afirmación de que *"todo lo que hay en internet permanece en internet"* está siendo cada vez más cuestionada, ya que gran parte de la web desaparece sin dejar rastro. Este fenómeno se conoce como 'decadencia digital', que afecta el acceso a la información y borra fragmentos de nuestra historia colectiva, según César Córcoles, profesor de la Universitat Oberta Catalunya (UOC), en España.

"En solo una década, casi el 40% de los sitios web han dejado de existir", afirma Córcoles, citando un informe de Pew Research Center. Los contenidos desaparecen por diversas causas: fallos en los servidores, obsolescencia tecnológica, cambios en las políticas web, eliminación de contenidos o el cierre de servicios digitales.



Grupo de personas utilizando distintos dispositivos electrónicos. Foto: Fauxels/Pexels.

La desaparición de contenido puede tener consecuencias serias en la historia, el periodismo y la educación. Según Córcoles, la falta de ciertos contenidos puede cambiar nuestra percepción de los acontecimientos recientes y no hay manera de recuperar esa información perdida.

Silvia Martínez, profesora de la UOC, explica que si se elimina un contenido relacionado con un tema o personaje importante, nuestra visión de los eventos puede verse alterada. Según Pew Research, el 21% de las páginas web de sitios gubernamentales contienen enlaces rotos, lo que contribuye a la desinformación.

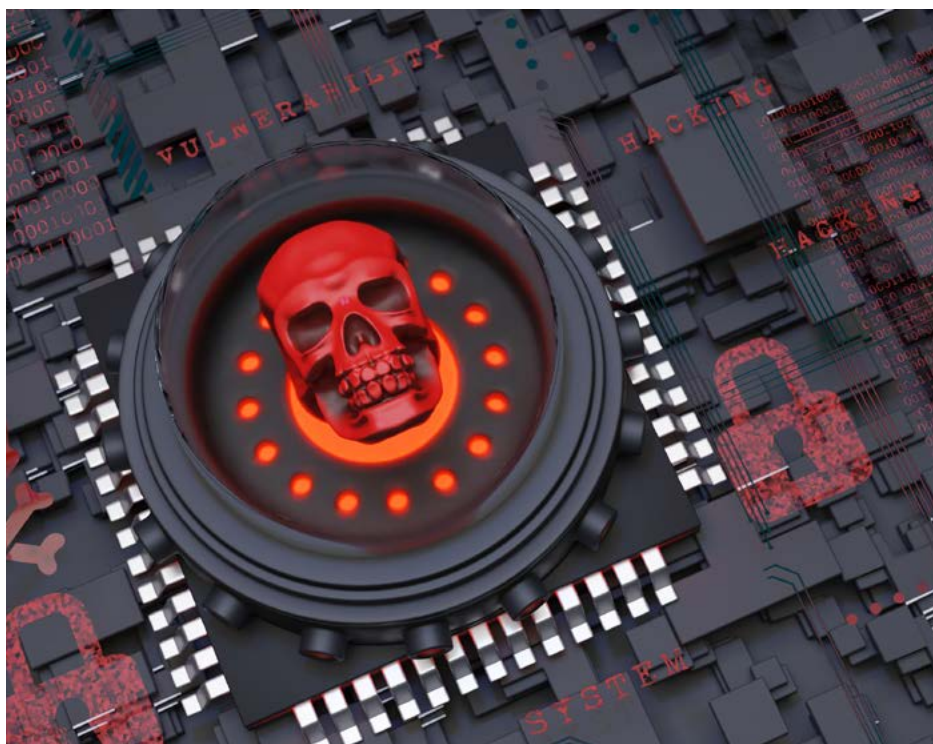


Ilustración en 3D de un cráneo humano sobre un circuito electrónico simbolizando la 'internet muerta'. Foto Freepik.

La desaparición parcial de contenido puede hacer que lo que quede sea incorrecto o descontextualizado, según Mònica Vilasau, profesora de la UOC, quien subraya la importancia de conservar información digital de manera adecuada.

Aunque algunos expertos creen que la falta de permanencia en Internet podría considerarse una forma de garantizar el 'derecho al olvido', Vilasau sostiene que *"es importante establecer criterios claros para la conservación y eliminación de datos"*.

Los profesores de la UOC valoran iniciativas como Internet Archive (<https://web.archive.org>), que buscan capturar y almacenar contenido digital para que esté disponible en el futuro. Sin embargo, el volumen de da-

tos generados diariamente hace que estas plataformas enfrenten grandes desafíos, por lo que los expertos insisten en que se requieren más esfuerzos para conservar nuestro patrimonio digital. “A medida que más información desaparece de la web, surge el riesgo de que se pierda infor-

mación relevante para la sociedad y haya una ‘memoria digital selectiva,’ en la que solo ciertos contenidos se conservan mientras otros desaparecen sin dejar rastro”, lo cual puede condicionar “nuestra relación con el entorno y la manera en que recordamos”, advierte Martínez. ▀



**JUGOS
APERITIVOS
SANDWICHS**

**DULCES
ENSALADAS
PLATOS
ESPECIALES**

LUNES A SÁBADO DE 7:00 AM A 7:00 PM
DOMINGOS DE 8:30 AM A 3:00 PM

WWW.NANDOSCAFE.COM

501 N BENEVA RD SUITE 220 SARASOTA, FL 34232 | (941) 955-4177

Luis Fernando Yengle
Notary Public

TAXES | ITIN | ASESORÍA PARA APERTURA DE
NUEVOS NEGOCIOS | TRÁMITES DE INMIGRACIÓN
TPS | DACA | TRADUCCIONES | MATRIMONIOS
DIVORCIOS | APOSTILLAJE DE DOCUMENTOS

CAMBIO DE CHEQUES - ENVÍOS DE DINERO

Ofic: (941)955-4177/ Cell: (941)228-9600

DEDICADOS al cuidado
de la salud de la **MUJER**

- Ginecología / Ginecología Cosmética.
- Ultrasonidos 3D y 4D.
- Menopausia y Reemplazo Hormonal.
- Procedimientos en nuestras instalaciones: Histeroscopia, Ablación del Endometrio y más.
- Cirugía Ginecológica.
- Cirugía para Incontinencia Urinaria.
- Mamografías.
- Ultrasonidos de Seno.
- Tratamientos para Sangrado Uterino Disfuncional.
- Inserción y Extracción de Dispositivos Intrauterinos (IUDs)

DE IZQUIERDA A DERECHA:

Jennifer R. McCullen, MD, FACOG
Edgardo J. Aponte, MD, FACOG
Jorge E. Álvarez, MD, FACOG
Danielle E. Pizzo, APRN, FNP

**gyn
women's
centre**
of Lakewood Ranch, LLC

Se habla
español y
portugués

www.gynwc.com • (941) 907-3008
8340 Lakewood Ranch Boulevard, Suite 240 • Lakewood Ranch, FL 34202

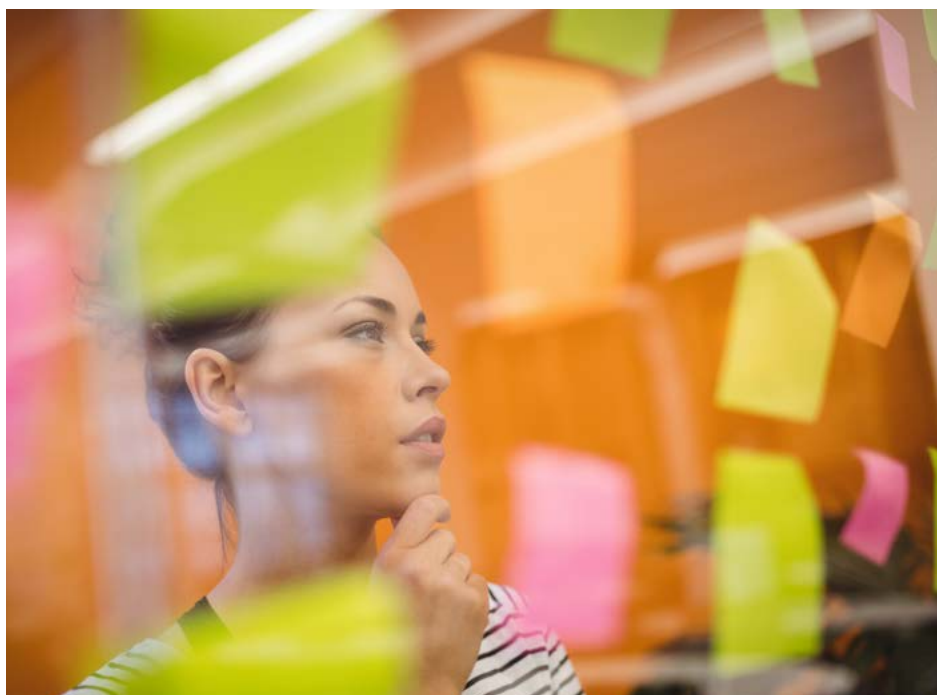
Los sueños se pueden hacer realidad

Saber y creer que el deseo que expresas ya existe a otros niveles, te hace tener fe en que lo puedes hacer realidad. Foto de Nishant Jain en Unsplash

A veces pensamos que un objetivo o un sueño es inalcanzable sin siquiera haberlo intentado. Para el “coach” Curro Cañete, abogado, periodista y psicólogo, “nada es imposible si ponemos las bases para conseguirlo”, explica en entrevista con EFE, al hablar de su libro Sueña, visualiza, crea, escrito en Nueva York.

Por el despacho de Cañete, “coach” profesional, han pasado cientos de personas de todas las clases sociales y de todos los estamentos nacionales e internacionales, desde famosos del mundo del espectáculo hasta deportistas o políticos, con el objetivo de centrarse y dar el máximo en sus respectivas especialidades.

“Mi propósito es ayudar a las personas a creer en sí mismas para que puedan disfrutar de la vida, tener una existencia sin miedos y hacer realidad cualquier sueño que tengan”, comenta con la tranquilidad que le da el nivel de éxitos que ha conseguido entre sus pacientes y que, como reflejo de toda su experiencia, describe en sus libros. Obras que son éxitos continuos.



Para que los sueños se cumplan hay que marcar con claridad cuáles son tus prioridades e intentar llevar una vida tranquila en la que, menos es más. Foto de Peoplecreations en Freepik

Ahora presenta Sueña, visualiza, crea, tras sus grandes "bestseller" *El poder de confiar en ti* o *Ahora te toca ser feliz*, entre otros. Con él hablamos en Madrid.

"ESTO NO ESTÁ CREADO POR AZAR"

- En esta última obra, Sueña, visualiza, crea dice que "los deseos son invisibles, pero son una realidad cuántica". ¿Puede explicar brevemente esta idea?

El saber y creer que el deseo que expresas ya existe a otros niveles, te hace tener fe en que lo puedes hacer realidad. Partimos de la base de que en el mundo espiritual ya existe todo y de que hay una conciencia cuántica en la que todo es posible. El libro parte de la base, al menos es lo que yo creo, que cuando morimos no termina todo.

Continúa la página 38 ➔



En la imagen el autor de 'Sueña, visualiza, crea', el "coach" Curro Cañete. Foto cedida por la editorial.

ABRIMOS

MIÉRCOLES A DOMINGO
DE 4PM A 12AM

3001/3005 SOUTH TUTTLE AVE,
SARASOTA FL 34237

941+234-6231

ABRIMOS TODOS LOS DÍAS

DE 8AM A 9PM

5769 S BENEVA RD, SARASOTA, FL 34233

941-960-1627

DISFRUTA DE NUESTRO **TACO Tuesday**

@tacoselcosteño

MANATEE CHARTER SCHOOL

Mr. Jarod Anda
Principal

Mrs. Meghann Reddy
Assistant principal

Ms. Marisol Quinones
Registrar

CALIDAD DE ESCUELA PRIVADA CON MATRICULA GRATIS!

Cupo Limitado! Aplique ahora mismo. En Manatee Charter, creemos que todo estudiante debe tener acceso a una educación de alta calidad con matrícula gratis, sin importar su código postal. Aplique hoy mismo para acceder a un dinámico programa desde VPK a 8vo grado, con el respaldo de fuertes medidas de seguridad en las que puede confiar.

LICENCIA VPK N° C12MA0383

941-465-4296

4550 30TH STREET E, BRADENTON, FL 34203 | MANATEECHARTER.ORG

SHAPIRO | DELGADO
INJURY LAW

TODA CLASE DE ACCIDENTES

DE AUTOS, MOTOCICLETAS.
RESBALONES Y CAÍDAS QUE
RESULTEN EN UNA LESIÓN
DEFENSA PENAL

JIM DELGADO
ABOGADO

GETMEJUSTICE.COM | 941 749 1446

SARASOTA: 308 COCOANUT AVE., SARASOTA, 34236
BRADENTON: 5279 OFFICE PARK BLVD, BRADENTON, 34203

El contratar a un abogado es una decisión importante que no solo debe estar basada en la propaganda. Antes de tomar una decisión preguntarnos y le enviaremos por escrito toda la información sobre nuestra calidad y experiencia.

→ Viene de la página 37

- También aplica algunos conocimientos de la ciencia actual...

Sí, en mi obra menciono a científicos que defienden la idea de que existe una inteligencia superior que fue quien creó el universo. Esto no está creado por azar.

Me he documentado leyendo a muchos expertos científicos para ampliar la mente de la gente, porque tener fe es mucho más fácil, te permite ir a por tus sueños y afrontar la muerte.

- ¿Entonces podríamos decir que todo ya existe, de alguna manera, incluidos nuestros sueños?

Efectivamente, desde esta perspectiva, algunos autores con los que me encuentro pensamos que todas las posibilidades ya se dan a nivel cuántico y, si te enfocas en ellas, las vas a materializar. Lo bajo al mundo real: mi propósito es juntar lo mejor de los dos mundos: el espiritual y el material.

LA CLAVE DE LA INSPIRACIÓN

- También indica que es fundamental que vivamos en nuestro centro, en un estado de felicidad interna. ¿Qué significa y cómo se conseguiría?

La felicidad solo es posible si estás conectado contigo mismo, con quien realmente eres, porque además, vas a recibir la inspiración para seguir avanzando.



Hay que enfocarse en UNA sola cosa, en los cuatro niveles propuestos por Cañete. Foto de Freepik

Hay que seguir nuestra intuición y no pensar en lo que nos digan los demás. El aspecto contrario sería estar estresado, porque en esos momentos te desesperas.

- También afirma que ahora, cuando la mayoría de nosotros vivimos con pesadumbre transportados por nuestros pensamientos negativos, es posible salir de ese estado. ¿De qué manera?

Haciendo mucho trabajo interior, sabiendo con claridad cuáles son tus prioridades y llevando una vida tranquila, en la que menos es más. En lugar de abarcar tanto, elige mejor y disfruta de lo que haces. Hay que ponderar y planificar los tiempos de calma.

- También indica en el libro cómo crear nuestra realidad. ¿Puede dar una pincelada en este aspecto?

Los pasos creativos para conformar tu propia realidad son: sueña y decide qué es lo que quieres, visualiza y ve en tu mente lo que deseas hacer realidad, y crea un plan de acción. Este requiere un gran compromiso personal.

- Otro aspecto destacado es la "ley del ultrafoco". ¿En qué consiste y cómo podríamos dominarla?

Consiste en enfocarse en UNA sola cosa, en los cuatro niveles. Primero, en el pensamiento: pensar que el objetivo es posible; en la palabra: hablar de tu sueño con certeza; el sentimiento: vivir como si el objetivo ya estuviera materializado; y finalmente, la acción: organizar actividades semanales para alcanzar ese objetivo.

- Para finalizar, ¿cuáles son los "tips" para ponernos en el camino de la felicidad?

Escriban cada mañana lo que desean lograr. Practiquen afirmaciones positivas. Establezcan metas cortas y alcanzables. Además, socialicen y mantengan hobbies saludables. ▀



Dra. Michele Hernández L.

Servicios Médicos Profesionales



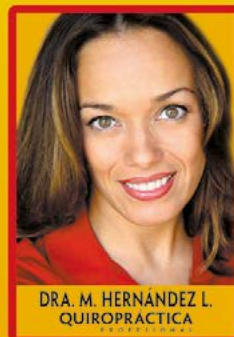
- MEDICINA GENERAL
- QUIROPRÁCTICA
- RADIOGRAFÍA
- TERAPIA FÍSICA
- LESIONES POR CAIDAS
- ACCIDENTE DE AUTOS
- DOLORES DE ESPALDA, CABEZA Y COYUNTURA

Aceptamos Algunos seguros médicos y **MEDICARE**

Se reciben nuevos Pacientes
Hablamos Español

(941) 922-9312

3687 Webber & Beneva St. FL, 34232



DRA. M. HERNÁNDEZ L.
QUIROPRÁCTICA

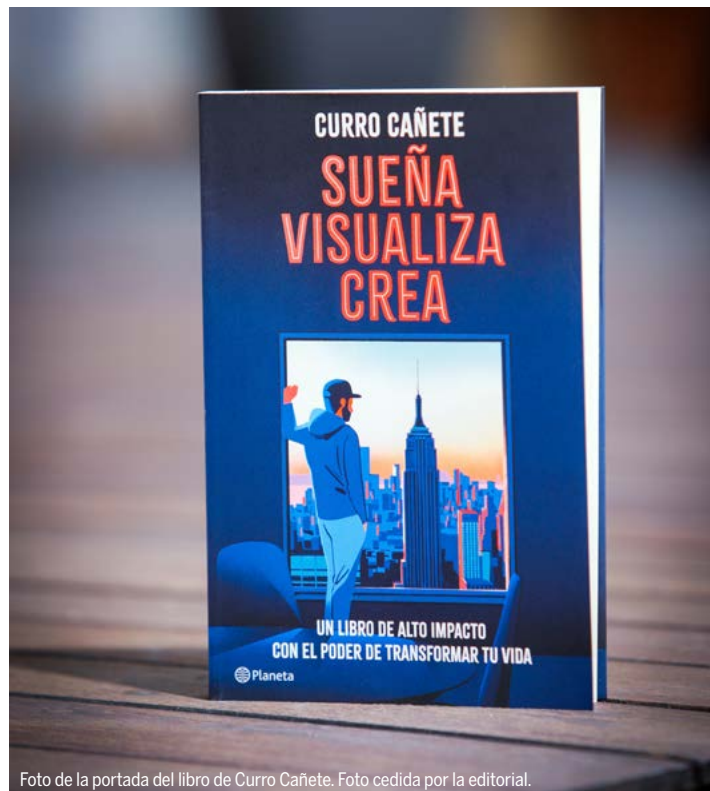


Foto de la portada del libro de Curro Cañete. Foto cedida por la editorial.



Dubrule
& Nowel

SE HABLA
ESPAÑOL

¿TIENE PROBLEMAS DE INMIGRACIÓN?



JOHN E. DUBRULE
ABOGADO
IMMIGRATION LAW FIRM

CHELSEA M. NOWEL
ABOGADA



DAISY DELATORRE
ABOGADA



- RESIDENCIAS
- CIUDADANÍA
- AJUSTES DE ESTATUS
- PETICIÓN DE FAMILIARES
- REPRESENTACIÓN EN CORTE DE INMIGRACIÓN

- SOLICITUDES DE PERDÓN
- APLICACIONES DE VISA
- PERMISOS DE TRABAJO
- T.P.S.
- DACA
- Y MÁS

¡LLAMA YA! (941) 251-4110 | (813) 595-0066

BRADENTON: 1023 MANATEE AVE. W SUITE 402 | ST. PETERSBURG: 111 2ND AVE NE SUITE 300
TAMPA: 2805 W. BUSCH BLVD. SUITE 111, TAMPA 33618

WWW.DBNIMMIGRATION.COM

Jugar con perros alivia el estrés

Jugar con un perro durante apenas 15 minutos puede reducir significativamente el estrés de una persona, informa un estudio reciente.

Los estudiantes estresados que interactuaron con un perro amistoso reportaron menos estrés, tenían una frecuencia cardíaca reducida y tenían niveles más bajos de cortisol, la hormona del estrés, en su saliva, dijeron los investigadores en la revista PLOS One.

La experiencia también parece ser beneficiosa para los perros, añadieron los investigadores. Las pruebas fecales mostraron que los niveles de cortisol canino eran más bajos una semana después de pasar el rato con un humano.

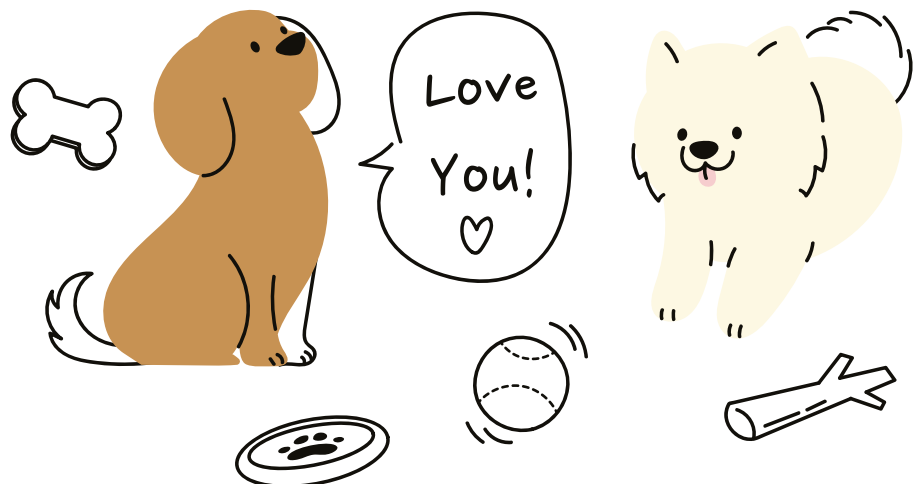
Para el estudio, los investigadores reclutaron a seis perros amigables de 3 a 6 años de edad para interactuar con estudiantes universitarios. Entre ellos había cinco chihuahuas criados por veterinarios y un perro pastor de Shetland criado por un psicólogo.

Ninguno de los perros estaba certificado para el trabajo terapéutico, anotaron los investiga-

dores. Era la primera vez que participaban en algún tipo de intervención asistida por perros, y lo hacían sin la presencia de su dueño.

En la biblioteca principal de la Universidad Chaing Mai, 122 estudiantes completaron un cuestionario de evaluación del estrés, se les tomó la presión arterial y el pulso, y proporcionaron una muestra de saliva para la prueba de cortisol.

"Incluso las interacciones breves con los perros pueden reducir significativamente los niveles de estrés entre los estudiantes universitarios", concluyó el equipo de investigación dirigido por el investigador principal Jaruwan Khonmee, de la Universidad de Chiang Mai, en Tailandia.



Luego se les dio 15 minutos para jugar con un perro después de que se les dijera el nombre del perro, los rasgos de personalidad y las interacciones preferidas.

Los estudiantes podían hacer lo que quisieran: mirar al perro, acariciarlo, darle golosinas, abrazarlo, jugar con él.

Después, se sometieron a otra ronda de pruebas para evaluar sus niveles de estrés.

Los perros proporcionaron muestras fecales y de saliva antes y después de su tiempo con los estudiantes, para ver si el juego también los beneficiaba.

Los estudiantes mostraron mejoras físicas y autoformadas en el estrés después de sus 15 minutos con un perro, según muestran los resultados.

"En comparación con inmediatamente antes, los niveles de estrés autoinformados de los estudiantes disminuyeron en un 33.5% después de interactuar con el perro", informaron los investigadores.

Los estudiantes también experimentaron mejoras en su frecuencia del pulso y sus niveles de cortisol, anotaron los investigadores.



No hubo cambios en el cortisol salival en los perros el día del juego, pero sus niveles de cortisol fecal fueron más bajos una semana después de que pasaron tiempo con los estudiantes, dijeron los investigadores.

"En general, estos hallazgos contribuyen a nuestra comprensión del impacto benéfico de las interacciones entre humanos y perros en los niveles de estrés humano y resaltan la importancia de abordar el estrés tanto en humanos como en animales durante intervenciones específicas", concluyeron los investigadores.

"En contextos en los que los perros y los adiestradores certificados no están fácilmente disponibles, los perros no certificados podrían seguir ofreciendo beneficios para la salud mental", añadió el equipo.

Más información

Northwell Health ofrece más información sobre los beneficios de la terapia con mascotas. ■

¿HA SIDO ARRESTADO? ¿HA SUFRIDO UN ACCIDENTE?

GALARZA
— LAW FIRM, PA —

DEFENSA CRIMINAL **ACCIDENTES Y LESIONES** **DERECHO DE FAMILIA**

BANCARROTAS

William Galarza, Esq.
ABOGADO

(941) 487-8602
6151 LAKE OSPREY DRIVE SUITE 300 SARASOTA, FLORIDA 34240
GALARZAWILLIAM@GMAIL.COM

El contratar un Abogado es decisión importante que no solo está basada en propaganda. Antes de tomar una decisión preguntenos, le enviaremos por escrito toda la información de nuestra calidad y experiencia.

EXAMEN PARA INMIGRACIÓN


Bayview Medical
www.bayviewmedicalfl.com

Requisitos:

- Pasaporte
- Vacunas
- Licencia



Aceptamos tarjeta de crédito

Para citas rápidas LLAME YA: 941 747 98 18
Fax: 941 747 95 35

5309 State Rd 64 East. Brandon, FL 34208

Procesados y dietéticas, posibles factores de diabetes tipo 2

Las mezclas de aditivos alimentarios que se encuentran comúnmente en las bebidas dietéticas, las sopas, los postres lácteos y las salsas podrían aumentar ligeramente el riesgo de diabetes tipo 2 en una persona, señala un estudio reciente.

Una mezcla de aditivos que se encuentra comúnmente en las bebidas endulzadas artificialmente aumentó el riesgo de diabetes tipo 2 en un 13% entre un grupo de casi 110,000 personas, informaron los investigadores en la revista PLOS Medicine.

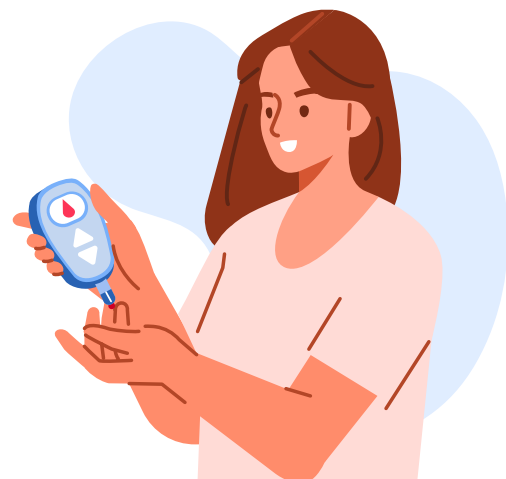
Del mismo modo, una mezcla de aditivos asociada con alimentos ultraprocesados como caldos y salsas aumentó el riesgo de diabetes en un 8%, según muestran los resultados.

"Los hallazgos sugieren que varios aditivos emblemáticos presentes en muchos productos con frecuencia se consumen juntos, y que ciertas mezclas se asocian con un riesgo más alto de esta enfermedad", señaló la investigadora principal, Marie Payen de la Garanderie, estudiante doctoral del INSERM, una organización de investigación en salud de Francia.

"Por lo tanto, estas sustancias podrían representar un factor de riesgo modificable, allanando el camino para las estrategias para prevenir la diabetes tipo 2", añadió en un comunicado de prensa.

En el estudio, los investigadores analizaron datos de más de 108,000 personas que participaron en un estudio francés a largo plazo que evaluaba los vínculos entre la nutrición y la salud.

Todos los participantes completaron de dos a 15 días de registros dietéticos que rastreaban todos los alimentos y bebidas consumidos, así como marcas específicas. A continuación, se hizo un seguimiento de la salud de los participantes durante casi ocho años. Los investigadores observaron cinco mezclas diferentes de aditivos que se usan comúnmente en los alimentos procesados, para ver si tenían algún efecto sobre el riesgo de diabetes.





Dos de las mezclas aumentaron el riesgo significativamente, según muestran los resultados:

Una de las mezclas incluía aditivos utilizados en las bebidas dietéticas, como acidificantes y reguladores de la acidez (ácido cítrico, citratos de sodio, ácido fosfórico, ácido málico), colorantes (sulfito de amoníaco, caramelo, antocianinas, extracto de pimentón), edulcorantes (acesulfamo-K, aspartamo, sucralosa), emulsionantes (goma arábica, pectina, goma guar) y un agente de recubrimiento (cera de carnauba).

La otra mezcla, utilizada en los alimentos procesados, contenía varios emulsionantes (almidones modificados, pectina, goma guar, carragenanos, polifosfatos, goma xantana), un conservante (sorbato de potasio) y un colorante (curcumina).

"Hasta donde sabemos, estos hallazgos proporcionan la primera información sobre los aditivos alimentarios que se ingieren juntos con frecuencia", concluyeron los investigadores.



Sin embargo, los investigadores anotaron que se necesitan más estudios para comprender por qué estas mezclas de aditivos específicos aumentarían el riesgo de diabetes.

"Este estudio observacional por sí solo no es suficiente para establecer un vínculo causal", dijo de la Garanderie. "Sin embargo, nuestros hallazgos están en línea con el reciente trabajo experimental (de laboratorio) que sugiere efectos de cóctel entre varios aditivos".

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE. UU. ofrecen más información sobre la diabetes tipo 2. ■

¿QUIERE AHORRAR DINERO EN EL SEGURO DE SU CARRO?



¡Nuestra experiencia hace la diferencia!
Representamos a más de 10 compañías



LLÁMENOS YA
(941) 894 - 3300
LUNES A SÁBADO

Nuestros Productos:

- ✳ Seguros de vida
- ✳ 401K
- ✳ Negocios
- ✳ Planes de retiro
- ✳ Incapacidad
- ✳ Vida
- ✳ Beneficios para empleados
- ✳ Carros
- ✳ Moto
- ✳ Casas
- ✳ Botes



Sebastián Peláez
Agente

2309 12th St. Sarasota, FL 34237
Segurosarasota@comcast.net

Foto extraída de la web: www.caranddriver.com

Subaru WRX tS 2025

En la costa oeste de Florida, donde el asfalto calienta tanto como el sol sobre la I-75, hay máquinas diseñadas no solo para desplazarse, sino para emocionarse con cada curva. El Subaru WRX tS 2025 llega con una propuesta afinada, tanto en su rendimiento como en su tecnología, bajo un diseño que grita personalidad desde el primer vistazo. En este caso particular, lo hace aún más con el nuevo tono *Galaxy Purple Pearl* que tuve la oportunidad de conducir, exclusivo y llamativo para quienes no temen destacar.

El corazón que impulsa esta versión es un motor BOXER de 2.4 litros turboalimentado, que entrega 271 caballos de fuerza a 5,600 rpm y un par motor de 258 lb-pie entre las 2,000 y 5,200 rpm. Esta mecánica, acoplada a una transmisión manual de seis velocidades, permite una respuesta enérgica y directa, ideal para quienes disfrutan de una conducción más comprometida. La tracción total simétrica característica ofrece confianza, especialmente cuando la carretera se pone juguetona, ya sea en una escapada por las colinas de Ocala o simplemente maniobrando en una tarde lluviosa en la bahía de Tampa.

Lo que realmente marca un salto respecto a versiones anteriores es la incorporación de componentes firmados por Subaru Tecnica International. Destacan los amortiguadores adaptativos con modos de manejo seleccionables, que permiten configurar la experiencia de conducción según las condiciones del camino o el ánimo del día. El sistema de

frenos *Brembo*, con calipers dorados de seis pistones al frente y dos atrás, junto a discos de mayor tamaño, mejora sustancialmente la capacidad de detención. Esto se traduce en un comportamiento más controlado, particularmente en situaciones exigentes como cambios de ritmo en autopista o frenadas fuertes antes de una curva cerrada.

Foto extraída de la web: www.caranddriver.com



Foto extraída de la web: www.caranddriver.com

En el interior, la experiencia no se queda atrás. Los asientos delanteros Recaro, forrados en Ultrasuede con refuerzos de cuero azul, no solo sujetan con firmeza sino que también elevan el nivel de sofisticación del habitáculo. El tablero y los paneles de puerta presentan detalles en el mismo tono, creando una atmósfera envolvente. La instrumentación se despliega a través de una pantalla digital de 12.3 pulgadas, mientras que el sistema multimedia STARLINK, con una interfaz táctil de 11.6 pulgadas, integra Apple CarPlay y Android Auto de manera inalámbrica.

En términos de seguridad y asistencia a la conducción, equipa la suite EyeSight, que incluye funciones como frenado automático de emergencia, control de cruce adaptativo y mantenimiento de carril. Además, suma monitor de punto ciego, alerta de tráfico cruzado trasero y asistencia en cambio de carril, fortaleciendo así la tranquilidad al volante tanto en ciudad como en largos trayectos por carretera.

A pesar de su enfoque deportivo, no se han dejado de lado los detalles de confort. Cuenta con cli-

matizador bi-zona, asientos delanteros calefactables, sistema de sonido Harman Kardon con 11 parlantes y acceso sin llave con encendido por botón. En este modelo, incluso se ha eliminado el techo corredizo para reducir peso y bajar el centro de gravedad, una decisión que revela su orientación purista hacia el desempeño.

El precio final depende de configuraciones y mercado, pero se espera que esta edición tope de gama ronde los 44,000 dólares, posicionándose como una opción seria dentro del segmento de sedanes deportivos accesibles. Considerando su nivel de equipamiento, mejoras dinámicas y carácter distintivo, representa una propuesta muy bien balanceada para quienes buscan algo más que un auto: una experiencia.

Ya sea recorriendo las calles de Sarasota o acelerando por la US-301, el Subaru WRX tS 2025 demuestra que sigue fiel a su legado, pero con una dosis renovada de tecnología, precisión y emoción. Una pieza diseñada para los que aún disfrutan del placer de conducir. ■

SIENTE LA EMOCIÓN, ESTRENA AUTO NUEVO!

SUNSET
CHEVROLET BUICK GMC



Benjamin García
Profesional de Ventas

(941) 366-7800
(941) 735-0328

1800 Bay Rd Sarasota, FL 34239
www.sunsetchevroletbuickgmc.com

Foto extraída de la web: www.caranddriver.com

Nissan Rogue Rock Creek AWD 2025

El **Nissan Rogue Rock Creek AWD 2025** llega con una propuesta aventurera que no descuida lo esencial: eficiencia, tecnología y confort. Esta edición especial apunta a quienes buscan un vehículo versátil para el día a día en Sarasota, pero también preparado para explorar rutas menos convencionales por la I-75 o escaparse hacia la bahía de Tampa el fin de semana. Su diseño robusto, combinado con elementos exclusivos, lo convierte en una opción con personalidad propia dentro del segmento de SUV compactas.

Bajo el capó, incorpora un motor 1.5 litros DOHC de tres cilindros, turboalimentado, con 201 caballos de fuerza. Es una mecánica que sorprende por su respuesta ágil, ideal para quienes transitan desde zonas residenciales hacia áreas más densas de tráfico como el downtown de Sarasota o St. Pete. La transmisión automática *Xtronic CVT* garantiza una conducción suave, sin sobresaltos, y logra mantener el consumo bajo control incluso en trayectos urbanos con muchas detenciones.

En cuanto a eficiencia, las cifras oficiales in-

dican un rendimiento combinado de 29 millas por galón, con 27 en ciudad y hasta 32 en carretera. Para quienes hacen recorridos frecuentes entre ciudades vecinas, estos valores representan una ventaja clara en términos de ahorro. Según estimaciones, el gasto anual de combustible ronda los \$1,800, y se calcula un ahorro de aproximadamente

\$500 en cinco años si se compara con el promedio del mercado.

El precio base de esta versión parte desde \$35,420, y con los paquetes adicionales y el cargo de destino, el total asciende a \$38,890. Por ese monto se incluyen detalles como el portón trasero manos libres, espe-

Foto extraída de la web: www.caranddriver.com

jos exteriores eléctricos con memoria, cargador inalámbrico, asientos calefactables y tapicería con diseño exclusivo Rock Creek.

El estilo exterior también incorpora elementos distintivos, como una parrilla rediseñada, rieles en el techo tipo tubular y llantas de 17 pulgadas que refuerzan su carácter todoterreno.

En temas de seguridad, viene equipada con un paquete muy completo. Incorpora freno automático de emergencia con detección de peatones, alerta de punto ciego, control de crucero inteligente, alerta de tráfico cruzado trasero, asistencia de mantenimiento de carril y reconocimiento de señales de tránsito.

Además, cuenta con el sistema de cámaras con visión 360° y detección de objetos en movimiento, muy útil en estacionamientos o al maniobrar en zonas con baja visibilidad. El interior ofrece una experiencia muy cuidada. Integra el sistema *NissanConnect* con pantalla táctil de 8 pulgadas, compatible con *Apple CarPlay* y *Android Auto*. También dispone de hotspot Wi-Fi y un sistema de audio premium, ideal para quienes disfrutan de escuchar música en carretera o hacer llamadas sin perder claridad. El confort se refuerza con climatizador de doble zona, asientos

delanteros con ajuste eléctrico y materiales de buena calidad en todo el habitáculo.

Esta versión ha recibido mejoras notables frente a generaciones anteriores. Más allá del diseño renovado, se han optimizado aspectos como la suspensión y la dirección, lo que se traduce en una conducción más refinada. Aunque mantiene su carácter urbano, permite transitar caminos rurales con mayor con-

fianza, gracias al sistema de tracción integral y una altura al suelo ligeramente superior.

Otro punto fuerte es su capacidad de carga. Incluye accesorios como bandeja protectora, tomacorriente de 12V en la zona de maletero y un kit de primeros auxilios. Ideal para llevar equipo de camping, bicicletas o maletas para un viaje largo sin sacrificar comodidad interior. ▀



Foto extraída de la web: www.caranddriver.com



► **Membresía Ilimitada**

► **Carro limpio en solo 3 minutos**

► **12 Ubicaciones Convenientes**

Localizados en Sarasota, Bradenton, Tampa, Valrico, Venice, Largo, North Port, Pinellas Park, y Port Charlotte.



**Volverse
Miembro es
Fácil!**

Envíe "WORKS" al 52884 para un Lavado Gratis

Esta dieta es la mejor para un envejecimiento saludable

¿Cómo debe comer una persona en la mediana edad para proteger su salud a medida que envejece?

Una dieta resultó claramente ganadora en un estudio de 30 años en el que participaron más de 105.000 hombres y mujeres y ocho dietas, informaron los investigadores en la revista *Nature Medicine*.

Las personas cuyo patrón dietético se apego más al Índice de Alimentación Saludable Alternativa (AHEI, por sus siglas en inglés) en la mediana edad tenían la mayor probabilidad de tener una buena salud a los 70 años, señalan los investigadores.

Los que tenían la puntuación más alta de AHEI tenían un 86% más de probabilidades de un envejecimiento saludable a los 70 años, y tenían 2.2 veces más probabilidades de estar sanos a los 75 años, muestran los resultados.

El AHEI se centra en una dieta rica en frutas, verduras, granos integrales, frutos secos, legumbres y grasas saludables, y baja en

carnes rojas y procesadas, bebidas azucaradas, sodio y granos refinados, apuntaron los investigadores.

"Nuestros hallazgos sugieren que los patrones dietéticos ricos en alimentos de origen vegetal, con una inclusión moderada de alimentos saludables de origen animal, pueden promover un envejecimiento saludable en general y ayudar a dar forma a las futuras directrices dietéticas", dijo la coinvestigadora principal Marta Guasch-Ferré, profesora aso-

ciada de salud pública en la Universidad de Copenhague y profesora asociada en nutrición en la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard, en un comunicado de prensa.

Los investigadores de Harvard crearon el AHEI en 2002 como una alternativa al Índice de Alimentación Saludable del Departamento de Agricultura de EE. UU., que mide qué tan bien las dietas de las personas se adhieren a las Pautas Dietéticas federales para los estadounidenses.



Ambos índices son similares, pero el AHEI está más orientado a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, dice Harvard.

Para el nuevo estudio, los investigadores analizaron cuestionarios de dieta completados regularmente por profesionales de la salud que participaron en dos estudios médicos a largo plazo.

El equipo puntuó lo bien que los participantes seguían ocho dietas saludables: el AHEI, el Índice Mediterráneo Alternativo, los Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión (DASH), la Intervención Mediterránea-DASH para el Retraso Neurodegenerativo (MIND), la Dieta Saludable basada en Plantas, el Índice de Dieta de Salud Planetaria, el Patrón Dietético Empíricamente Inflamatorio y el Índice Dietético Empírico para la Hiperglucemia.

Los hallazgos también investigaron patrones dietéticos en el contexto de enfermedades crónicas. *"El nuestro tiene una visión multifacética, preguntándose, ¿cómo afecta la dieta a la capacidad de las personas para vivir de forma independiente y disfrutar de una buena calidad de vida a medida que envejecen?"*, agregó Hu.

Durante 30 años de seguimiento, casi 9,800 participantes (más de un 9 por ciento) envejecieron de manera saludable, apuntaron los investigadores. Llegaron a los 70

años libres de enfermedades crónicas importantes y con su salud cognitiva, física y mental intacta. Adherirse a cualquiera de los patrones de dieta saludable se vinculó con un envejecimiento saludable en general, lo que incluye mantener una mejor salud cognitiva, física y mental, encontraron los investigadores.

Específicamente, el AHEI tuvo la asociación más fuerte con una mejor salud física y mental en la vejez, mientras que el PHDI tuvo la asociación más fuerte con una mejor salud cognitiva, dijo el estudio.

En su sitio web, Harvard recomienda que las personas que siguen el AHEI coman:

- Alrededor de cinco porciones de verduras al día, incluidas porciones adicionales de verduras de hoja verde.
- Alrededor de cuatro porciones al día de fruta, que puede proteger contra enfermedades cardíacas y cáncer.
- Alrededor de cinco a seis porciones al día de granos integrales.
- Una porción diaria de frutos secos o tofu.
- Al menos una ración de pescado a la semana.
- Grasas insaturadas saludables como el aceite de oliva y el de canola. ■

KELLY A. RODENAS
ABOGADA

DERECHO DE FAMILIA

- Ley de familia
- Acuerdo matrimonial
- Divorcios
- Arreglo de custodia de menores
- Manutención de los menores
- División de activos y deudas
- Fideicomiso y patrimonios
- Protección de menores

DERECHOS EN REAL ESTATE

- Defensa de Foreclosure
- Redacción y revisión de Contratos
- Derecho de alquileres: inquilinos y propietarios

Kelly A. Rodenas
Abogada

LA ABOGADA HABLA ESPAÑOL

(941) 894-6530

Kelly@Kellyrodenaslaw.com

46 N. Washington Blvd., Ste. 7, Sarasota, FL 34236

La contratación de un abogado es decisión importante que no debe basarse solo en avisos publicitarios. Antes de decidir, solicite gratis el envío de información acerca de nuestra calificación y experiencia.

¿Desea comprar, vender o invertir en bienes raíces en Florida?

exp REALTY

ANGELA DÍAZ
PROPERTIES

angeladiazrealtor@gmail.com
+1 (941) 726-3728
www.angeladiazrealtor.com

Certified International Property Specialist
Graduate, Realtor Institute Bilingual.



De Todo un Poco

En el examen, el profesor le dice al alumno que no ha sabido contestar a ninguna pregunta:

—Le haré una última pregunta. Si la sabe, lo aprobaré.

—¿Cuántos pelos tiene la cola de un caballo?

—Treinta mil quinientos ochenta y tres.

—¿Y cómo lo sabe?

—Perdone, profesor, pero esa ya es otra pregunta.

—¿Cuántos años tienes?

—Cincuenta.

—Pero si hace dos años dijiste lo mismo.

—Para que veas que no soy de las que dicen hoy una cosa y mañana otra.

Cosas para decir a mamá: "tengo hambre, tengo frío, necesito ayuda, ¿dónde está mi camiseta?, ¿te falta mucho para llegar?..."

Cosas para decir a papá: "¿dónde está mamá? . . ."

—Amigo, ¿cómo te ha ido en tu matrimonio?

—Mal, todos los fines de semana mi mujer anda de discoteca en discoteca.

—¿Rumbera la mujer?

—¡Nooo! ¡Buscándome! Es muy fastidiosa.

Autodefinido

Ver las soluciones en la página 52

Me compré un loro y resultó ser hembra.

—¿Y cuál es el problema?

—Que en lugar de repetir lo que digo, ¡me discute!

Le preguntan a José:

—Si un león atacara a tu amada esposa y a tu amada suegra, ¿a quién salvarías?

—Pues... ¡al león! Entre esas dos fieras matan al pobre animalito.

—Mamá, volví a discutir con mi marido y, para castigarlo, me voy para tu casa.

—Eso no servirá, hija. Si de verdad lo quieres castigar, mejor me voy yo para la tuya.

El viejo acaba de morir. El sacerdote, en la ceremonia, se manda con los elogios:

—¡El finado era un buen marido, excelente cristiano, un padre ejemplar!

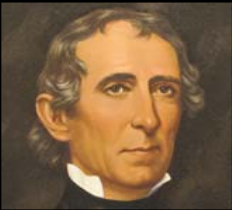
La viuda volteó hacia uno de sus hijos y le dice al oído:

—Anda al cajón y mira si es tu papá el que está adentro...

Le dice la madre a su hijo:

—¡Me ha dicho un pajarito que te drogas!

—¡La que se droga eres tú, que hablas con pajaritos!

	En el Este de Bolivia, tronco cortado y pequeño que se utiliza como asiento	Batrachios que tienen cuatro extremidades y carecen de cola	Corte un árbol por su base	Escrito que se fija en los parajes públicos para conocimiento de todos	
	Esposa de Polanski, asesinada por la familia Manson				Tipo de sangre
Composición métrica para cantarse					
Cada uno de los varios jueces que hubo en Atenas					
Masa por constante al cuadrado	En la India, trabajador o criado indígena				Conjunción copulativa
Prospera, crece en riqueza o reputación	Papagaya				
Rio del norte de España		Preposición		Parte del barco que se sumerge en el agua	Inspiración de un poeta
Falda de cola, que usaban las mujeres					
Alcohólicos Anónimos		Arbusto del Extremo Oriente	Iniciales de Yolanda Rodríguez	Pronombre personal	
	Presidente de USA entre 1841 y 1845				
	Res de más de un año y menor de dos				

Sudoku

	1		6			9	5	
		6		8		4		7
8		4	1	7				
			3			2	8	6
	3							
6	2	1	4	5	8			9
		3		2			9	4
5		9	7				2	
7				1	3			5

Sopa de letras

Pueblos Eslavos

BÚLGAROS
CASUBIOS
CHECOS
CROATAS
ESLAVOS
ETNOLINGÜÍSTICO
EUROPA
GRUPO
MACEDONIOS
MAZOVIANOS
POLACOS
POMERANIOS
PUEBLOS
SILESIO
SORBIOS

O H E G A F W L Y D S R K C Q S T N J
C X Z U M C I O N O R T H P G F E W C
I B Y J L Q K X C S H E M U Z F H G O
T S Y N E Q J A A K C M U E D L P R V
S B V C R O L K P O S X B B G I Q Z Y
I N S D E O L F S O Z Q R L X L N C J
U I B W P U Y G I U O M F O D A M D C
G U R W N B R N Y Z C H V S G L K A Q
N B I O K E A O C R O A T A S Y S N T
I A U W M R G H P O R H N J P U K S G
L Y R L E A T A B A I F D C B V O S E
O K A M G N C F H I S T M I W N O I G
N S O B S A T E P H X O O Z A M B L Y
T P O W G J R C D I O S I I Y J C E M
E U E V G B K O D O W P V B N Q T S X
V M U G A X Y S S K N O U J R O L I R
C P H N I L E A S J Z I W R Y O U O Q
H O L F C X S G M A B D O V G S S S Y
W E T B M Z V E M Q G P H S J U F X D

Ver las soluciones en la página 52



- Es uno de los días con más llamadas telefónicas del año: Las compañías telefónicas reportan un aumento enorme en las llamadas ese día. También es de los días con más tráfico en redes sociales y WhatsApp.

- En Yugoslavia (actualmente dividida en varios países), los niños solían atar a sus madres mientras dormían y solo las soltaban cuando ellas les daban dulces o regalos. Una tradición muy peculiar.

- Hay países donde el Día de la Madre también honra a otras figuras femeninas importantes, como abuelas, tías o madrinas, reconociendo su papel en la formación y apoyo familiar. ◀



2	1	7	6	3	4	9	5	8
3	9	6	5	8	2	4	1	7
8	5	4	1	7	9	6	3	2
4	7	5	3	9	1	2	8	6
9	3	8	2	6	7	5	4	1
6	2	1	4	5	8	3	7	9
1	6	3	8	2	5	7	9	4
5	8	9	7	4	6	1	2	3
7	4	2	3	1	9	8	5	6

A 10x10 grid of letters with several words circled. The words are: 'SUN', 'CROSS', 'WALL', 'HILL', 'ROAD', 'FISH', 'TOWN', 'MOUNTAIN', 'COUNTRY', 'RIVER', 'SEA', 'MOUNTAIN', 'COUNTRY', 'RIVER', 'SEA', 'MOUNTAIN', 'COUNTRY', 'RIVER', 'SEA'.

[illegible]

GUÍA ASTRAL



ARIES: Recibirás hoy una noticia relacionada con el trabajo que te llenará de alegría, no dejarás de pensar en ideas que podrás poner en práctica en esta nueva etapa profesional que iniciarás, será un reto, en el cual encontrarás las herramientas necesarias para progresar. Números de la suerte: 19-03-84.



TAURO: Aunque quieras tener todo bajo control en el trabajo, será necesario que empieces a delegar algunas tareas para salir de vacaciones sin agobios, esto te dará ventaja para volver con grandes oportunidades y retos en los cuales podrás emprender con nuevas ideas. Números de la suerte: 15-83-95.



GÉMINIS: Si juegas bien tus cartas y aprovechas las oportunidades que surgirán en el trabajo, habrá muchas posibilidades de generar un mes muy productivo a nivel profesional, que te dará el éxito que impulsará tu carrera en este año. Solo concéntrate y dedícale tiempo a tus planes. Números de la suerte: 01-37-57.



CÁNCER: Deberás progresar hacia la consecución de tus expectativas profesionales, ya que cada vez estás más cerca de conseguir lo que te propones en el trabajo, si estás en paro llegarán oportunidades si mantienes una actitud positiva y haces uso de tus contactos.



LEO: Antes de ir de vacaciones, recibirás una propuesta bastante interesante, será un reto que te permitirá un crecimiento profesional, por ello será importante que dejes brillar tu talento creativo desarrollando ideas innovadoras, el éxito vendrá pronto si persistes en este proyecto. Números de la suerte: 04-38-97.



VIRGO: Aunque deberás controlar los gastos innecesarios, la situación económica va mejorando poco a poco, se avecinan proyectos profesionales interesantes con gran futuro, todo mejorará, por ello será conveniente que seas precavido en temas de dinero.



LIBRA: Mejoran tus condiciones de trabajo y recuperas el gusto por tu profesión; comienzas a dar más de lo que te piden. Un grupo de amigos te invitarán a pasarla bien y conocerás a un nuevo amor. Tal vez esta vez logres conectarte con esa persona que te trae una nueva ilusión. Números de la suerte: 11-63-96.



ESCORPIO: La conjunción de los astros potenciará tu creatividad que podrás canalizar hoy para generar grandes ideas que te permitan ayudar a alguien con un proyecto que, además despierte tu interés, ésta será la oportunidad para actuar con destreza si quieres un cambio en tu trabajo.



SAGITARIO: Tendrás algunos pendientes de trabajo, que te exigirán aligerar tu mente y potenciar tu creatividad para renovar ideas, esto te ayudará a obtener mejores resultados, pronto podrás disfrutar de las vacaciones. Se aproximan días de disfrutar con familiares. Prepárate para ello. Números de la suerte: 51-94-68.



CAPRICORNIO: Lo mejor será que empieces a ahorrar para poder invertir, es un tiempo prudencial para esa idea que aún te ronda por la cabeza, aunque tendrás que resistir a tentaciones, será fundamental que te enfoques en tus objetivos, económicos y profesionales.



ACUARIO: Recibirá una propuesta interesante en el trabajo que requerirá de bastante dinero, esa actitud de pragmatismo con la que has despertado te ayudará a analizar los detalles para tomar una decisión razonable para invertir o no sin dar explicaciones. Números de la suerte: 40-26-13.



PISCIS: Es posible que tengas que trabajar en un proyecto que te permitirá ampliar tus horizontes de trabajo, aunque será un reto muy ambicioso, será conveniente que mantengas muy claros tus objetivos para no caer en falsas tentaciones. Números de la suerte: 03-22-19. ■

AYUDAMOS CON TODOS LOS TRÁMITES DE DOCUMENTOS

ASEGÚRESE DE QUE SUS **TAXES** SEAN FIRMADOS POR **USTED** Y POR QUIEN LOS ELABORA.

e-file

- Taxes personales
- ITIN number (Seguro verde)
- Taxes para corporaciones
- Creación de corporaciones
- Apostillaje de documentos

- Todo tipo de poderes - Permisos de salida
- Traducciones
- NOTARY PUBLIC
- Testamentos y Renovación de ITIN's (seguro verde)

Y&D
MULTISERVICES

(941) 724-7070

5870 14th St. West (US41) Bradenton, FL

Todo tipo de seguros

- Autos • Casas • Botes • Motos
- Negocios • E & O • Vida y Salud



(941) 209-4352

La Placita
LATIN MARKET



BAKERY • PAQUETERÍA • ENVÍOS DE DINERO

Despachos con entrega puerta a puerta en tiempo real. **Lunes, Miércoles y Viernes**

NO PAGUE MÁS IMPUESTOS SOBRE SUS ENVÍOS DE PAQUETERÍA A COLOMBIA.*

* CIERTAS RESTRICCIONES APLICAN

TRANSPORTES ZULETA

Expres



\$1⁸⁹/lb.



\$3⁴⁹/lb.



\$3⁸⁹/lb.



Valor por caja según tamaño.

AHORA, GRAN VARIEDAD DE PRODUCTOS VENEZOLANOS



EL MEJOR SURTIDO DE PRODUCTOS COLOMBIANOS

(941) 758-0221

MOTIVACIÓN

POR MARÍA MARÍN
www.mariamarin.com
Facebook: Maria Marin
Instagram: @mariamarinmotivation
Tik Tok: mariamarinmotivation
YouTube: Maria Marin
X: @maria_marin



Cuando callar es mejor que sincerarse

Más allá de ser detallista, cariñosa y buena amante con tu pareja, hay algo que muchas mujeres desconocen sobre los hombres para poder mantener una relación saludable. Me refiero a ciertas expresiones que jamás deberías decir porque, sin darte cuenta, puedes herir su ego hasta llegar al punto de destruir la relación. Échale un vistazo a las tres expresiones que jamás deben salir de tu boca:

No halagues a otro frente a él: Tu hombre quiere ser lo máximo para ti y necesita sentir que no hay nadie como él ante tus ojos. Su obsesión por querer ser el héroe en tu vida llega al extremo de molestarle cualquier comentario que pueda insinuar que hay otro hombre más guapo, más inteligente, más exitoso o más talentoso que él. Por esta razón, a la mayoría de los hombres les molesta si estás viendo televisión y sale un comercial con un supermodelo, y bromeando dices: “*Qué bello ese hombre, está como me lo recetó el médico.*” Aunque tu comentario sea un chiste, a él no le va a hacer ni una gota de gracia, pues en su mente él escuchó: “*No te respeto, así que no me importa hablar de*

otros hombres frente a ti.”

No comentes cualquier experiencia sexual pasada: A un hombre no le interesa saber en lo más mínimo tu pasado sexual. Por más confianza que haya, este tema es algo que le incomoda. Él no quiere pensar que existe otro individuo con quien hayas disfrutado sexualmente más que con él.

Criticarlo en público: Cuando te incomode algo, háblalo en privado. Cualquier crítica, por más insignificante que sea, lo va a herir, especialmente si es frente a otros. Por eso, si vas a señalar uno de sus defectos o un mal comportamiento, asegúrate de no hacerlo delante de nadie. Desde algo tan simple como decirle que tiene la camisa arrugada, que cierre la boca cuando come o que no tiene ritmo para bailar, hasta algo tan serio como comentar que no soportas algún familiar. En fin, evita decir cualquier comentario que tan siquiera insinúe que él no es el hombre ideal. ■

Para más motivación, visiten:
Instagram: @mariamarinmotivation

Varga's
LAWN SPECIALIST INC.
LICENSED & INSURED

- Moving
- Edging
- Trimming
- Mulching
- Palms & Tree Trimming
- Commercial & Residential
- Limpieza profunda
- Transplantes
- Fertilizantes

Instalación de:
• Mulch
• Sod
• Rocas
• Conchas
• Soils
• Plantas
• Sistemas de riego

Free Estimates

Llamar a Noe Vargas
(941) 504-5462 • (941) 536-6058

P.O. Box 51501,
Sarasota FL 34232

RICK BENITEZ
PHOTOGRAPHY

941-306-7485

RBphotos.com

BODAS . QUINCEAÑERAS . COMERCIAL

¡Le arreglamos su jardín!
¡Llámenos!

Angelescapes Inc
941-5361063

WRA **¿Buscas Asesoramiento**
Para comprar en Sarasota, Brandenton y sus alrededores?

Con Financiamiento Hipotecario

Agenda una asesoría **sin costo** conmigo desde cualquier lugar

941-334-9275
yohalislarealtor@gmail.com

Yohalislarealtor

SPARCC
SAFE PLACE AND RAPE CRISIS CENTER
Saving Lives Today and Tomorrow

Centro de crisis para víctimas de violencia doméstica y abuso sexual. Si sufre maltrato por su pareja, o si ha sido víctima de abuso sexual, podremos ayudarle. Nuestros servicios son gratuitos y confidenciales, sin importar su estatus migratorio (INS) en EEUU. Ofrecemos servicios que incluyen:

- Plan de seguridad • Ayuda con ordenes de protección
- Consejería para víctimas y sus niños •
- Refugio de emergencia en un lugar confidencial

Servicios disponibles en Sarasota, Venice y Arcadia. Hablamos Español.
Su llamado es confidencial.

Línea de emergencia las 24 horas: (941) 365-1976

REYNA AIR CONDITIONING
HEATING & REFRIGERATION SERVICES LLC

Para los días de calor **tenemos la solución** **24/7**

Se habla Español

- Instalación, mantenimiento y repair
- Aires acondicionados
- Residencial y comercial

Fernando Cardona
Sarasota - Manatee.
941-225-0662

Ángel Reyna
Tampa-Pinellas
813-300-3950

LICENCIA
#CMC 1249883

AIRE ACONDICIONADO
ECONOMICO Y HELADITO

Residencial - Comercial - Mobil Home - Ductos de Aire

- ✓ Diagnóstico y Soluciones.
- ✓ Todas las Marcas y Modelos.
- ✓ Instalación y Reparación de Ductos.
- ✓ Emergencias: 24/7 (Envíe mensaje de Texto).
- ✓ Calidad, Experiencia y Garantía.

Llame a Julio "El Maestro del Frío" y ahorre \$\$\$\$\$\$\$\$ **(941)706-6322**

Refiera este anuncio en sus Redes Sociales, lo puede necesitar Usted, un Amigo o un Familiar

CESAR'S AIR CONDITIONING
Reparación - Mantenimiento - Instalación

- Servicio Técnico 24/7
- Ductos de Aire
- Professional Labor
- Garantía: 10 Años

Gracias por Llamar a Cesar **(941)278-1212**

CLASES

CNA: Auxiliar de enfermería
Semana de clases L-V
Horario: 9 a.m. a 12:30 p.m.
5p.m. a 8:30pm

Flebotomía: Clases en español e inglés.

CPR y primeros auxilios, certificado expedido por la Cruz Roja.

Sarasota | **941 - 504 - 1220**

Carlos Bonilla

TRUE PLUMBING
Service Inc.

Empresa con 30 años de Experiencia
Certificado por el estado de la florida
Licencia y Asegurancia
Lic. C.F.C.1427279

Instalación y reparación de todo tipo de tuberías de gas y agua

Plomería en general, Comercial, Residencial, e Industrial
Trabajos garantizados
24 Horas 7 días a la semana
Celular (941) 296-5123

5562 hayden Blvd,
Sarasota, FL 34232

GENERAL CONTRACTOR LICENSE AVAILABLE

José David Fernández

¿Buscas vender tu casa o encontrar tu próximo hogar?

¡Estamos aquí para ayudarte en cada paso del camino!



Atención Personalizada:

Te ofrecemos un trato cercano y Personalizado, escuchando y atendiendo tus necesidades específicas.

Comunicación Transparente:

Mantendremos una comunicación constante y clara durante todo el proceso, asegurándome de que siempre estés informado.

Visitas a propiedades seleccionadas según tus preferencias.

kw ON THE WATER
SARASOTA
KELLERWILLIAMS.

Each office is independently owned and operated.



Martha Lucía Barón
REALTOR®

Llama hoy mismo y permítenos ayudarte a encontrar tu hogar ideal

941 341 00 00

