

# el Colussa

**EDICIÓN 1064**

JUNIO DE 2024

MIAMI - DADE - BROWARD

AÑO XXIV

A portrait of Dr. Raúl Sebazco, a man with dark hair and glasses, wearing a dark suit, a white shirt, a pink tie, and a pink pocket square. A pink rose is pinned to his lapel. He is standing in front of a modern glass skyscraper.

## Dr. Raúl Sebazco

**La embajada de los inmigrantes**



# Dr. Raúl Sebazco

**Tres títulos nobiliarios de la Soberana Orden de San Juan de Jerusalén-Chipre-Rodas-Malta-San Petersburgo Confederación Mundial**

**E**l Dr. Raúl Sebazco es sin duda un líder destacado y un orgullo para la comunidad latina, reconocido a nivel mundial por su dedicación y apoyo a los inmigrantes. Su trayectoria como exfuncionario del Departamento del Trabajo en Tallahassee, especialmente en el Programa Federal de Certificación Laboral para Extranjeros/PERM, demuestra su compromiso con facilitar el proceso de inmigración legal y la obtención de la residencia permanente en Estados Unidos.

Además, su papel como asesor de las oficinas de abogados en Florida para este programa lo posiciona como un referente en la materia, con casi 30 años de experiencia que marcan la diferencia en la vida de muchos inmigrantes y sus familias.

Los reconocimientos y galardones que ha recibido, tanto a nivel nacional como internacional, son un testimonio de su incansable labor y su impacto positivo en la comunidad. Ser distinguido por la UNESCO, la Organización Iberoamericana de Periodistas y recibir múltiples títulos Honoris Causa de varias universidades son logros impresionantes que reflejan su dedicación y servicio.

El año pasado, al recibir simultáneamente tres títulos nobiliarios de la Soberana Orden de San Juan de Jerusalén-Chipre-Rodas-Malta-San Petersburgo Confederación Mundial, marcó un hito histórico en su carrera y en la historia misma de estas órdenes, especialmente al ser el único cubano en recibir tales distinciones en 950 años.





El nombramiento este año como Gran Bali (Cónsul) para Estados Unidos y Las Américas por parte de Su Alteza El Príncipe de Thurston Cesar Sebastiano Francesco Guisepe Fussone, con sede en su residencia de Miami, es otro reconocimiento destacado de su influencia y prestigio en el ámbito diplomático y social.

El Dr. Sebazco con su empresa PERM-ACTION, LLC están brindando un servicio valioso al ayudar a los empresarios en Estados Unidos a obtener trabajadores profesionales o no profesionales a través del programa de Certificación Laboral para Extranjeros/Programa PERM. Esta iniciativa no solo beneficia a los empleadores al facilitarles el proceso de contratación de talento extranjero, sino que también ofrece una oportunidad para que los inmigrantes y sus familias emigren legalmente y obtengan la residencia permanente en Estados Unidos. Este tipo de asistencia es crucial para aquellos que desean seguir las vías legales de inmigración y contribuir de manera significativa a la economía y la sociedad estadounidenses.

***El año pasado, al recibir simultáneamente tres títulos nobiliarios de la Soberana Orden de San Juan de Jerusalén-Chipre-Rodas-Malta-San Petersburgo Confederación Mundial, marcó un hito histórico en su carrera y en la historia misma de estas órdenes, especialmente al ser el único cubano en recibir tales distinciones en 950 años.***




Para más información, visita:

 [www.perm-action.com](http://www.perm-action.com)

 @Permactionus

 Raul Sebazco

**PERM-ACTION, LLC**  
11621 SW 84 STREET, MIAMI, FLORIDA 33173  
Lunes a Jueves 10:30am - 4:30pm

 (786)806-3134/(305)597-0909

 [info@perm-action.com](mailto:info@perm-action.com)

# Contenidos

6



**Presupuesto Ruidoso**  
La nueva tendencia financiera que nació en redes sociales

8



**Junio**  
Mes de la concientización sobre el Alzheimer y la salud cerebral

10



**Flor de Jamaica**  
Una joya nutricional

12



**4 formas de cuidado facial en hombres**

14



**# Trending Beauty**

**el Colusa**

El Colusa News - Casa Editorial GES  
P.O. Box 165739 - Miami, Florida 33116  
Tel: 786.845.6868 - Fax: 786.845.0855  
Email: info@elcolusa.com

**Directora**  
Silvana Martinez - silvanam@elcolusa.com

**Arte y diagramación**  
Karol Traslaviña - karoldanielatraslavina@gmail.com

**Editora**  
Johanna Amorocho - johanna@elcolusa.com

**El Colusa TV - Directora comercial**  
María Cristina Ruiz Uribe - ruizuribecye@gmail.com

**El Colusa TV - Comunicador Audiovisual**  
Erick F. Dueñas -vargaserickfelipe0@gmail.com

**Ventas Miami**  
info@elcolusa.com

**Ventas Broward**  
Alfonso Gualdron - kabanainc20@gmail.com  
Tel: 786.484.9138

**Facebook** El Colusa  
**Instagram** @elcolusa  
**TikTok** @elcolusa  
www.elcolusa.com

**Miami, Junio 2024**

18



**El sol es diversión  
Pero también es cuidado**

20



**¿Problemas para dormir?  
Consulta un odontólogo**

23



**Encuentra un buen  
amigo de cuatro  
patas**

# ROBERTO CARLOS

MIAMI, FL

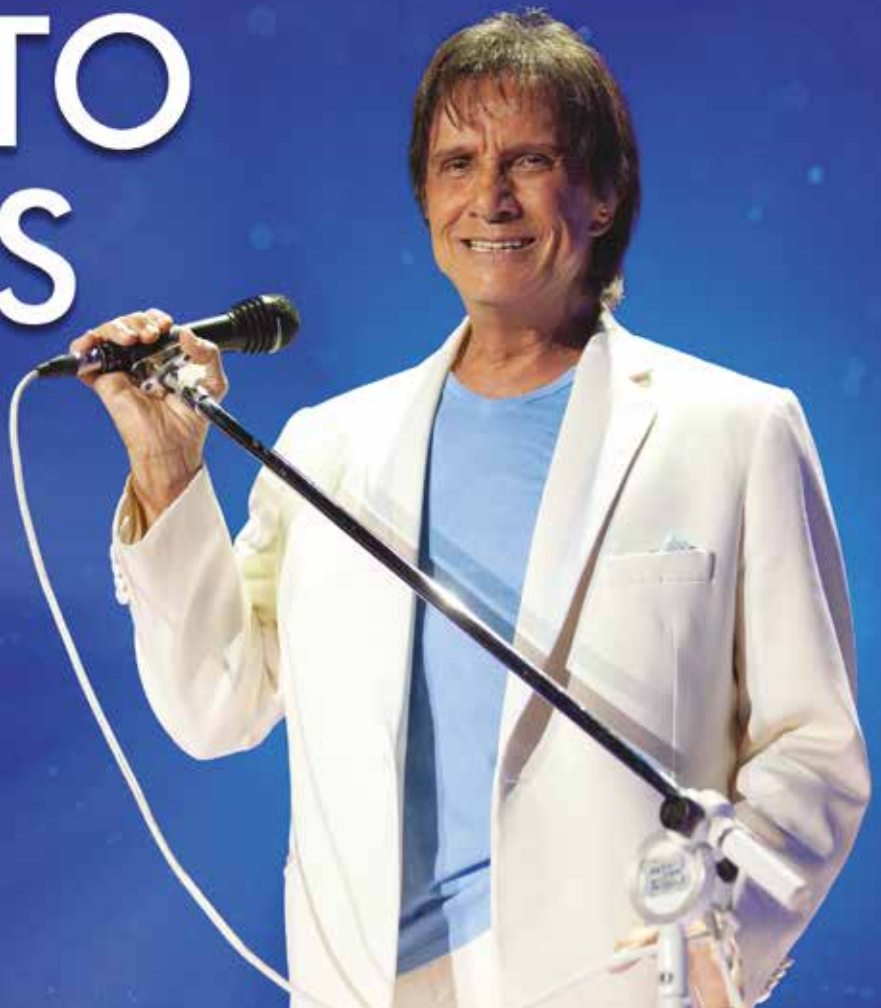
JUNIO 16  
KASEYA  
CENTER

8:30PM

BOLETOS A LA VENTA YA



LIVE NATION



JORGE CELEDÓN, GANADOR DE  
PREMIOS GRAMMY LATINO,  
TRAE SUS HITS DE VALLENATO  
AL SEMINOLE CASINO HOTEL



JORGE  
CELEDÓN  
TOUR 2024

VIERNES 12 DE JULIO  
SEMINOLE CENTER | 9PM

A LA VENTA EN TICKETMASTER Y  
MOREINPARADISE.COM

# Presupuesto Ruidoso

## La nueva tendencia financiera que nació en redes sociales



**E**stamos habituados a ver en internet vídeos y fotos en las que el lujo y la opulencia son exhibidos de forma constante, estilos de vida que para muchos son inalcanzables. Es ahí donde nace la llamada tendencia "presupuestación ruidosa" la cual es lo opuesto del llamado lujo silencioso.

### ¿En qué consiste?

El 29 de diciembre Lukas Battle, un cómico y tiktoker estadounidense compartió en su perfil un vídeo llamado "El presupuesto ruidoso" en el cual expresaba que no es no tener dinero sino no gastar lo que se tiene a lo tonto. Battle expresaba que, por ejemplo: **"No quiero gastarme el dinero de la gasolina en ir a verte y escucharte hablar de tu ex durante tres horas"**

Lo que comenzó como un comentario en un vídeo, se ha convertido en algo viral con nombre propio: Presupuesto ruidoso o loud budgeting.

### ¿Cómo funciona?

**Debes establecer un objetivo financiero, ya sea saldar una deuda o ahorrar para unas vacaciones. Una vez defines esto, compartes tus límites presupuestarios para conseguir tu meta con quienes te rodean. Lo que hace de esto algo novedoso es que es muy poco habitual hablar de dinero con total transparencia.**

El presupuesto ruidoso nos invita a vivir con poco dinero sin sentirnos avergonzados, y nos lleva a replantear nuestra actitud ante el dinero. De acuerdo con su creador, Battle, expresa que "el presupuesto ruidoso tiene que ver con la persona de a pie... creo que el lujo silencioso es inalcanzable, creo que hace que la gente se sienta como si estuviera quedando atrás"

### Respiro

Para muchos ha sido una tendencia que marca un antes y un después ya que se está normalizando el hecho de poder decir "lo siento, no puedo ir a cenar porque se sale de mi presupuesto diario". Después de que este concepto se hiciera viral, muchos creadores de contenido se han sumado al mismo e invitan a sus seguidores a no tener miedo de decirle a las personas que no quieres gastar tu dinero en algo si estás tratando de conseguir un objetivo.

Lukas Battle afirma que cree que "es realmente refrescante decir, sabes qué, no gastar puede ser bueno y estiloso, porque todos estamos de acuerdo en que puede serlo". El presupuesto ruidoso llega al escenario, invitándonos a redefinir el concepto de éxito y de que ahorrar dinero en vez de gastarlo es algo bueno.





**PANDORA & FLANS**  
 INESPERADO TOUR  
**U.S. TOUR**  
**2024**

**23 DE JUNIO**  
 JAMES L. KNIGHT CENTER  
**MIAMI, FL.**

*Loud & Live* WESTWOOD ENTERTAINMENT BLU<sup>2</sup> ENTERTAINMENT

**RANCHENATO DEL AÑO**



**SEMINOLE**  
**Hard Rock**  
**HOTEL & CASINO**

HOLLYWOOD, FL

**JUL | 21**  
**HARD ROCK LIVE**

LUIS ALBERTO POSADA JORGE CELEDÓN LUIS ALFONSO JEAN CARLOS CENTENO

*ticketmaster*®



# Junio: mes de la concientización sobre el Alzheimer y la salud cerebral

Por Isabel Souffront, M.D.  
Conviva Care Centers

**D**urante el mes de junio se celebra el mes de la concientización sobre el Alzheimer, cuya causa principal es la disminución gradual de las células cerebrales. Según las estadísticas, actualmente casi siete millones de personas viven con esta enfermedad, la mayoría de las cuales tienen 75 años o más y para el 2050, la Asociación de Alzheimer pronostica que este número aumentará a más de 12 millones de personas en los EE. UU.

Mi madre hace parte de esta estadística. Es por eso que me apasiona tanto educar al público sobre el tema porque he visto de primera mano lo devastador que pueden ser sus efectos físicos, emocionales y psicológicos y cómo las familias luchan por encontrar la fuerza y los recursos necesarios cuando un ser querido es diagnosticado.

## ¿Cuáles son los Signos y Síntomas?

La enfermedad de Alzheimer generalmente se detecta después de los 65 años, pero esta puede comenzar a mostrar síntomas desde los 40 años. Una de las primeras señales más comunes es la incapacidad para pagar las facturas, pagarlas dos veces u olvidarse de pagarlas. Las personas en las primeras etapas del Alzheimer también pueden ser fácilmente manipuladas por teléfono debido a la disminución de la conciencia cognitiva. Otro signo puede ser perderse cuando se va a hacer alguna compra o una tarea simple. Además, a menudo puede presentarse una falta notable de higiene personal.

Es importante enfatizar que existe una gran diferencia entre el envejecimiento normal y el olvido frente al Alzheimer. Por ejemplo, un lapsus normal de memoria puede ser olvidar algo, pero recordar tus intenciones en unos segundos, en un episodio de Alzheimer sería ir a algún lugar, perderse y no regresar. Algunos pacientes en centros de rehabilitación pueden mostrar grados avanzados de deterioro en su comportamiento y fallos cognitivos y físicos. Las causas pueden ser el estar en un lugar desconocido, la falta de una rutina, el cambio constante de personas que los cuidan y el sentirse fuera de su ambiente. Desafortunadamente el estilo de vida sedentario se ha vuelto más común y a largo plazo, esto tiene un efecto negativo en la salud. Después del inicio del Alzheimer, la longevidad promedio es de ocho a diez años.



## La Importancia de la Música y los Juegos de Agilidad Mental

Más allá de los toques reconfortantes y las rutinas diarias, la música es un gran recurso que evoca emociones y recuerdos. La intervención musical disminuye la agitación del paciente y mejora las comunicaciones y las relaciones con quienes los cuidan. Mi madre reconoce ciertas canciones que le gustaban, y yo le pongo ciertas melodías que la relajan cuando está muy frustrada o agitada. Alguna música mejora el sueño, mientras que otra puede calmar y ser más relajante.

Jugar ajedrez es una excelente manera de mantener agilidad mental y un cerebro saludable. Hacer rompecabezas u otros juegos de memoria es vital para la salud cerebral. Quienes son miembros de la organización e AARP pueden acceder a su sitio web donde podrán encontrar múltiples juegos y retos disponibles para mantener una buena habilidad cognitiva.

## Aceptación y Consejos sobre Cuidado a Pacientes de Alzheimer

Es difícil ver a una persona que ha sido parte integral de nuestra vida deteriorarse, por lo que es lógico que para los

familiares sea muy difícil sobrellevar una enfermedad como el Alzheimer. Aceptar la enfermedad es el primer paso, y luego debes planificar cómo superarla. En Conviva Care Centers, ofrecemos programas de bienestar y socialización en todos nuestros centros de bienestar, que pueden ayudar a prevenir la pérdida de memoria. Nuestros centros juegan un papel importante en ayudar a mantener a los pacientes mayores comprometidos con los demás y evitar el aislamiento social.

Al cuidar de un familiar con Alzheimer, la simplicidad es clave. Asegúrate de que tu ser querido use ropa que no sea demasiado ajustada ni difícil de quitar. La higiene personal es vital, por lo que es importante que las uñas estén cortas para la limpieza y la seguridad. Por la noche, no olvides cerrar las persianas, pero mantén la habitación iluminada con luz baja. Una persona que vive con Alzheimer está existiendo en una nueva realidad, y enfrentarla requerirá seguridad, consideración, comprensión y paciencia. Busca ayuda e investiga los recursos y grupos de apoyo disponibles. La información para la familia está disponible en la Asociación de Alzheimer en el 800-272-3900.





www.paramount.tax/doral  
Phone: 786-718-1575  
E-mail: aibarra@paramount.tax

✓ Servicios administrativos

✓ Planificación de negocios

✓ Planificación y declaración de impuestos

**Aliados estratégicos para tu empresa**

**Te asesoramos para que tengas un negocio**

**Eficiente & Rentable**



Accounting CPA

Primera Visita  
**30** minutos  
**GRATIS**

**(305) 477-9336**

7791 NW 77th St Suite 311  
Doral, FL 33166

info@paramount.tax

info@ajicpa.tax

Hay ayuda disponible.



## EL TRÁFICO HUMANO NO ES ALGO LEJANO

Hay personas en nuestra comunidad que son víctimas del tráfico humano y muchas veces nadie lo detecta. Se ven obligadas a participar en el tráfico sexual y el tráfico de mano de obra en nuestros vecindarios y negocios.

Si es víctima o sospecha que alguien lo ha sido, o para hacer una denuncia, aunque sea anónima, llame a la Línea Nacional de Ayuda contra el Tráfico Humano al 1-888-373-7888 o escriba "HELP" por mensaje de texto al 233733.



Para obtener esta información en un formato accesible, llame al 305-471-1963.

Más información en [miamidade.gov/humantrafficking](http://miamidade.gov/humantrafficking)

# EDEN MUÑOZ

TOUR COMO EN  
LOS VIEJOS TIEMPOS

**VIERNES 30 DE AGOSTO**  
**THE FILLMORE**  
**MIAMI BEACH**

**BOLETOS A LA VENTA YA**



LIVE NATION





# Flor de Jamaica

## Una joya nutricional

Con sus intensos tonos rojizos, la belleza de la flor de Jamaica va más allá de su estética. Esta exótica flor, también conocida como *Hibiscus sabdariffa*, es una verdadera joya nutricional que ofrece una amplia gama de beneficios para la salud. Desde su uso en infusiones hasta su incorporación en platos culinarios, la flor de Jamaica ha conquistado el corazón y el paladar de muchas culturas en todo el mundo.

La flor de Jamaica ofrece beneficios para la salud cardiovascular. Se ha demostrado que su consumo regular puede ayudar a controlar y prevenir la hipertensión arterial leve y moderada, ya que favorece el relajamiento de los vasos sanguíneos. Además, es un gran aliado en la disminución del LDL; conocido popularmente como colesterol "malo"; y ayuda a aumentar el HDL o como también se le conoce: colesterol "bueno".

Esta planta que es originaria de África ha tenido una gran acogida por siglos en la medicina tradicional, ya que es rica en antioxidantes, vitaminas, minerales, hierro, calcio y potasio.

Pero, uno de sus beneficios está siendo descubierto y estudiado de forma reciente: la ayuda que brinda en la reducción del peso corporal. De acuerdo con un estudio publicado en 2023 en el portal *Medical News Today*, se encontró que la flor de Jamaica en asociación con raíz de agave en infusión produjo una reducción del peso corporal, la adiposidad y los niveles de glucosa. Sin embargo, los investigadores han expresado que estos resultados prometedores, son preliminares, es decir, aún se requieren más estudios para confirmar si este té podría ser beneficioso para el tratamiento de la obesidad.

Y aunque la flor de Jamaica es una excelente opción y segura, si se recomienda que no se tome con conjunto con el medicamento hidroclorotiazida o cualquier diurético sin consultar previamente con un médico. ¿Por qué? Resulta que la flor de Jamaica posee propiedades diuréticas, por lo que puede ocasionar una interacción y efectos no deseados. Tampoco se recomienda su consumo sin supervisión médica en menores de 12 años, mujeres en estado de embarazo o lactancia, ni personas con enfermedad renal o hepática.

La flor de Jamaica es una bebida deliciosa y refrescante, apreciada por muchas culturas, ya que es ideal para calmar la sed en días calurosos y su color es una adición impresionante para tu mesa. Y tú, ¿ya la probaste?



# LASSO

QUEDARSE SOLO  
PARA SIEMPRE  
USA Y CAM  
TOUR 2024



sep 20 \* MIAMI

ENTRADAS EN:  
LASSOMUSICA.COM/TOUR



# 4 formas de cuidado facial en hombres

¿Quién dice que los hombres no se cuidan? Cada vez más hombres conocen la importancia de mantener una piel sana y bien cuidada. Es por ello que hoy te contamos 4 maneras en que los hombres pueden cuidar su piel y llevar su rutina al siguiente nivel.

## Limpieza Diaria

El primer paso esencial en cualquier rutina de cuidado de la piel es la limpieza diaria. Esta es necesaria para eliminar la suciedad, el exceso de grasa y las impurezas que se acumulan a lo largo del día. Aquí tienes algunos consejos para una limpieza efectiva:

- Usa un limpiador adecuado para tu tipo de piel: Busca un producto específico para piel grasa, seca, mixta o sensible.
- Lava tu rostro dos veces al día: Realiza la limpieza por la mañana y por la noche para mantener los poros limpios y evitar brotes de acné.

## Exfoliación Regular

Exfoliar la piel de 1 a 2 veces por semana no solo mejora la apariencia y la textura de la piel, sino que también la prepara para absorber mejor otros productos y facilita un afeitado más suave. Opta por exfoliantes con ácido salicílico, ya que ayuda a tratar problemas comunes en la piel masculina, como el acné y los poros obstruidos.

## Hidratación

La hidratación es crucial para mantener la piel masculina sana y equilibrada. Opta por hidratantes ligeros y no comedogénicos, que no obstruyan los poros. Productos con ingredientes como ácido hialurónico y ceramidas son ideales.



## Incluye Tratamientos Faciales Estéticos

Los tratamientos faciales estéticos son una herramienta eficaz para resolver problemas específicos de la piel, como el acné, la hiperpigmentación y los signos de envejecimiento. Un profesional estético puede recomendar y personalizar tratamientos según las necesidades específicas de tu piel.

## Tipos de Tratamientos Faciales Estéticos:

- **Peeling químico:** Ideal para tratar manchas y cicatrices de acné.
- **Microdermoabrasión:** Suaviza la piel y reduce líneas finas.
- **Terapia con luz LED:** Ayuda a combatir el acné, manchas y envejecimiento.
- **Faciales hidratantes:** Reponen la humedad y mejoran la elasticidad de la piel.



Agenda una cita con nuestros especialistas en Medilight para descubrir el tratamiento facial ideal para ti.

Estamos ubicados en: 7910 NW 25th St Suite 202,  
Doral, FL 33122, Estados Unidos  
[www.medilight.us](http://www.medilight.us)

# MEDILIGHT PROMO FATHER'S DAY

**Papá merece lucir  
una piel de ¡superhéroe!**

**MINI FACIAL &  
40 UNIDADES  
TOXINA BOTULÍNICA**

PRECIO  
ESPECIAL | **\$499**

**AGENDA TU CITA**  
📞 786 413 0785



Estamos en 7910 NW 25th St Suite 202, Doral, FL 33122

TELF.:(786) 413-0785



@medilightcenter



Medilight Center



Dr. Cesar Velilla  
Cirujano Cosmético  
Colombiano en Miami

FINANCIAMIENTO  
**DISPONIBLE**



**Evolution M.D.**  
Advanced Plastic Surgery

## NO NECESITAS VIAJAR A COLOMBIA PARA REALIZARTE TUS PROCEDIMIENTOS COSMÉTICOS

Evolution MD es un centro antienvjecimiento y de cirugía cosmética con **resultados garantizados** en los procedimientos y con el **uso de anestesia local**

### Puedes realizarte con nosotros

Liposucción · Aumento de Senos y Glúteos  
Tummy Tuck · Cirugía de cara · Evaluación endocrina  
Botox Cosmético · Remoción de manchas · Dermofillers  
Eliminación de venas · Depilación definitiva con láser  
Mesoterapia · Plasma y mucho más

**954-367-7984**

12781 Miramar Parkway - Suite 304 - Miramar, FL 33027

WWW.EVOLUTIONMD.COM



@evolutionmdofficial



Evolution MD



@EvolutionMD



Evolution MD by Cesar Velilla

# LE LABO LAVANDE 31

1

## 1. BODY LOTION

Enriched with shea butter, avocado oil, and sweet almond oil. This body lotion perfumes, softens, and smoothes your skin. For a better experience, have someone else apply it on you.



### MAKEUP BY MARIO SOFTSCULPT®

#### BRONZING & SHAPING SERUM

A multi-tasking liquid bronzer ideal to warm the complexion all over or softly sculpt & shape targeted areas. Achieve Mario's signature natural, second-skin look with this unique formula and dual wand & pump applicator for customizable application.



2

## 2. SHOWER GEL

A rich, thick-lathering shower gel that offers you a few moments of serenity while cleansing your body. This plant-based formula is made with sesame oil (to nourish), rosemary leaf (to tone), sunflower oil (as an antioxidant), and is also paraben-free, phthalate-free and artificial colorant-free.



# trending #beauty



## CARRIERE FRÈRES FRANGIPANI

This fifth scent of the Museum collection is an enveloping, comforting and solar perfume: fresh head notes of bergamot are followed by a bouquet of white flowers enhanced with a touch of vanilla that calls for the tropics.

# MOCEDADES

PEREGRINA TOUR 2024



con  
RAFAEL BASURTO

**VIERNES SEPTIEMBRE 27 THE FILLMORE MIAMI BEACH, FL**

BOLETOS A LA VENTA ESTE VIERNES   

# EMMANUEL

19 DE OCTUBRE  
JAMES L. KNIGHT CENTER

# MIAMI

JKc

WWW.EMMANUEL.COM.MX



LIVE NATION

ticketmaster

Produced by Feld Entertainment

# Disney ON ICE



**WATSCO CENTER**  
**5 – 8 de septiembre**

**AMERANT  
BANK ARENA**  
**12 – 15 de septiembre**

[DisneyOnIce.com](http://DisneyOnIce.com)

©Disney



**AS BIG AS  
IT GETS!**

**AMERANT BANK ARENA**

**10 – 11 de agosto**



Competition begins 7:00pm. © 2014 Feld Motor Sports, Inc.





 **SANTA ROSA DE LIMA, A 25 MINUTOS DE CARTAGENA**



**SEPARA CON**

**\$250 USD**

**FINANCIACIÓN DIRECTA A 36 MESES  
LIBRE DE INTERESES**

 **+57 321 7161515**



**Amarú condominio campestre**



**@amarucampestre**

# El sol es diversión Pero también es cuidado

¡Llegó el verano! Y con esta espectacular época del año, también los días de esparcimiento bajo el sol. Es por esto, que, pensando en tu salud y bienestar, conversamos con la doctora dermatóloga Bertha Baum, embajadora de Neutrogena, para compartirte algunos consejos para que disfrutes al máximo de tus actividades veraniegas.

**El Colusa:** El pasado mes de mayo conmemoramos el mes de concienciación sobre el Melanoma, sé que para Neutrogena, marca de la cual usted es embajadora, es muy importante este tema. Como profesional y experta en el cuidado de la piel ¿Es posible tomar precauciones que nos ayuden a prevenir ser diagnosticados con esta enfermedad?

**Bertha Baum:** La prevención del melanoma y otros tipos de cáncer de piel es fundamental, y Neutrogena está comprometida en educar al público sobre la importancia de la protección solar y el cuidado de la piel. Aquí hay algunas precauciones clave que pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar melanoma:

## Uso diario de protector solar

- Protector solar de amplio espectro, con un SPF de al menos 30, que proteja contra los rayos UVA y UVB.
- Reaplicar cada dos horas. Aplícalo generosamente y vuelve a aplicar cada dos horas, o con mayor frecuencia si estás sudando o nadando.
- Asegúrate de cubrir todas las áreas expuestas, incluidas las orejas, el cuello, el cuero cabelludo y el dorso de las manos.

## Evitar la Exposición Solar Directa

- Evita la exposición solar directa entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando los rayos UV son más fuertes.
- Siempre que sea posible, permanece a la sombra, especialmente durante las horas pico de sol.

## Usar Ropa Protectora

- Usa ropa de manga larga, pantalones y sombreros de ala ancha que protejan la cara, el cuello y las orejas.
- Protege tus ojos con gafas de sol que bloqueen el 100% de los rayos UV.

## Evitar el Uso de Camas de Bronceado

- Las camas de bronceado emiten radiación UV que puede aumentar significativamente el riesgo de cáncer de piel.

## Autoexámenes de la Piel

Realiza autoexámenes de la piel mensualmente para detectar cualquier cambio en lunares o nuevas lesiones. Utiliza el método ABCDE para identificar melanomas potenciales:



- A (Asimetría): Una mitad del lunar no es igual a la otra.
- B (Bordes): Bordes irregulares, dentados o poco definidos.
- C (Color): Variedad de colores o cambios de color en el mismo lunar.
- D (Diámetro): Mayor de 6 mm, aproximadamente el tamaño de un borrador de lápiz.
- E (Evolución): Cambio en tamaño, forma, color o síntomas como picazón o sangrado.

## Visitas Regulares al Dermatólogo

- Programa exámenes dermatológicos anuales para un chequeo profesional de la piel y si hay historia de cáncer de la piel serán más frecuentes.

**EC: ¿Existen productos que nos pueda recomendar para el cuidado y protección de nuestra piel ante el sol?**

**BB:** Bloqueador solar. Por ejemplo, el nuevo Purescreen+ Invisible Daily Defense Mineral Face Liquid with SPF 30 es perfecto para el uso diario bajo el maquillaje o el Sport Active Defense with Broad Spectrum SPF 70 Sunscreen Spray para cuando uno va a estar activo bajo el sol. Antioxidantes tomados que son como protección solar al igual que la niacinamida y ropa protectora para proteger la piel.



SABADO, NOVIEMBRE 9

# ANA BARBARA

REVENTON  
PROMOTIONS

PRESENTA

LIVE NATION

BOLETOS A LA  
VENTA YA  
EN [LIVENATION.COM](http://LIVENATION.COM)



## REINA GRUPERA

T O U R - 2024

MIAMI BEACH, FL - MIAMI BEACH BANDSHELL

# SILVESTRE DANGOND

'TA MALO USA TOUR

# MIAMI

KASEYA CENTER

# DIC 6

BOLETOS YA A LA VENTA | [WWW.SILVESTREDANGOND.COM](http://WWW.SILVESTREDANGOND.COM)

Loud Live



HDL  
Hits Don't Lie



[ticketmaster](http://ticketmaster)

# La Piña Colada Cumple 70 Años

Prepárala en Casa  
con Don Q Rum

**E**ste año, uno de los cócteles clásicos más icónicos, la Piña Colada, cumple 70 años. Monchito Marrero creó la primera Piña Colada en 1954 en The Caribe Hilton Hotel en San Juan, Puerto Rico, utilizando Ron Don Q. ¡No hay mejor manera de celebrar este momento en pleno verano, durante el **Día Nacional de la Piña Colada** que se celebra el 10 de julio!

Ya sea que esta bebida te transporte a tu playa favorita, te recuerda a las vacaciones bajo el sol, o que la prefieras congelada o sobre hielo, no hay una manera incorrecta de disfrutar de una de las bebidas más populares del mundo con raíces caribeñas.

Don Q es el ron número uno de Puerto Rico y es una de las empresas familiares más antiguas de Estados Unidos, con seis generaciones de Maestros Roneros y 159 años de existencia. Hoy en día, los rones son orgullosamente elaborados por Silvia Santiago, la primera Maestra Ronera de Puerto Rico, quien ha sido parte de la destilería durante 51 años.

## ***Piña Colada Elevada***

### **Ingredientes:**

- 2 oz Ron Don Q Reserva 7
- 1/3 oz Crema de coco
- 2½ oz Jugo de piña
- 1 gota de Angostura Bitters®

### **Instrucciones:**

- Agita todos los ingredientes en una coctelera con hielo.
- Cuela en un vaso con hielo triturado.
- Decora con una hoja de piña y una orquídea.

### **Decoración:**

- Hoja de piña y una orquídea
- Vaso: Vaso estilo huracán



**EL  
NUEVO**



**106.7 FM**



**EL LÍDER EN VARIEDAD**

TAMBIÉN EN EL APP

**la musica**

# Servicarga Miami

Compañía courier especializada con más de **13 años de experiencia en envíos internacionales de USA** a Colombia, Ecuador, México, República Dominicana, Panamá y Venezuela

- ✓ Paquetería courier
- ✓ Menajes y/o mudanzas
- ✓ Carga aérea
- ✓ Carga marítima
- ✓ Bodegaje
- ✓ Casillero Internacional
- ✓ Envío de equipaje no acompañado
- ✓ Envío de dinero
- ✓ Recargas de celulares

Visita nuestras sucursales en **Miami, Doral, Hialeah Gardens, Homestead, Flagler y Kendall.**

**Servicarga ¡La familia de USA que no te falla!**



## Contáctanos

 **+1 (305) 812-8606**

 **+1 (305) 812-1542**



[info@servicargamiami.com](mailto:info@servicargamiami.com)

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



# Encuentra un buen amigo de cuatro patas

Estas son algunas de las razas de perros ideales para el apoyo emocional

Los perros de ayuda emocional desempeñan un papel invaluable en la vida de muchas personas, ofreciendo amor, consuelo y apoyo incondicionales. Al elegir un perro de ayuda emocional, es importante considerar no solo las características de la raza, sino también la personalidad y las necesidades individuales del perro y su dueño. Con el compañero adecuado a su lado, muchas personas encuentran un sentido renovado de calma, consuelo y estabilidad emocional en sus vidas.

## **Labrador Retriever**

El Labrador Retriever encabeza la lista de las mejores razas de perros de ayuda emocional debido a su naturaleza cariñosa, amable y adaptable. Estos perros son conocidos por su disposición para complacer y su capacidad para conectarse profundamente con sus dueños. Su ternura y sensibilidad los hacen ideales para brindar consuelo y apoyo emocional en momentos difíciles. Además, su inteligencia y fácil entrenabilidad los convierten en compañeros versátiles y confiables.

## **Golden Retriever**

El Golden Retriever es otro favorito entre las razas de ayuda emocional gracias a su naturaleza dulce, paciente y afectuosa. Estos perros son conocidos por su amor incondicional hacia sus familias y su disposición para brindar consuelo y apoyo en todo momento. Su temperamento equilibrado y su capacidad para detectar cambios en el estado de ánimo de sus dueños los convierten en compañeros leales y confiables para aquellos que buscan un apoyo emocional constante.



## **Poodle**

Los caniches, o poodles, son conocidos por su inteligencia, lealtad y afecto hacia sus dueños. Estos perros son extremadamente adaptables y pueden adaptarse fácilmente a una variedad de entornos y situaciones. Los poodles son especialmente adecuados como perros de ayuda emocional debido a su naturaleza tranquila y tranquilizadora. Además, su inteligencia y capacidad para aprender nuevos comandos los convierten en excelentes compañeros para personas que necesitan asistencia adicional.



## **Cavalier King Charles Spaniel**

El Cavalier King Charles Spaniel es una raza conocida por su amor y afecto hacia sus dueños. Estos perros son extremadamente cariñosos y disfrutan de pasar tiempo en compañía de sus familias. El Cavalier es conocido por su naturaleza gentil y tolerante, lo que lo convierte en un excelente compañero para personas que necesitan apoyo emocional. Su tamaño compacto y su temperamento amigable los hacen ideales para la vida en apartamentos o entornos urbanos.

## **Border Collie**

Los Border Collies son conocidos principalmente por su inteligencia, pero también pueden ser excelentes perros de ayuda emocional. Estos perros son leales, activos y dedicados a sus dueños, lo que los convierte en compañeros comprometidos y comprensivos. Su capacidad para trabajar en estrecha colaboración con sus dueños los hace especialmente adecuados para personas que buscan un perro de ayuda emocional activo y comprometido.



## **Cocker Spaniel**

El Cocker Spaniel es una excelente opción como perro de ayuda emocional debido a su naturaleza cariñosa y leal. Esta raza es conocida por su disposición amigable y su capacidad para formar fuertes lazos afectivos con sus dueños. Su temperamento tranquilo y afectuoso los convierte en compañeros ideales para personas que buscan apoyo emocional. Además, su tamaño mediano es perfecto para quienes necesitan un perro que pueda acompañarlos tanto en interiores como en exteriores.

# DIANA

## RUEDA - STERLING

CEO AMERICAN LOGISTIC



### UNA MUJER COLOMBIANA, EMPRESARIA EN CONEXIÓN CON LA COMUNIDAD EN EL EXTERIOR

Un puente de felicidad guiando el camino de regreso a Colombia a mas de 85 familias con PLAN RETORNO APROBADO

#### LEY 1565 DE 2012

“Permiso para ingresar el menaje exento de impuestos en diferentes retornos, nuestra misión es más que ser una empresa de MUDANZAS, es el faro de esperanza para los Colombianos en el exterior, familias regresando, viviendo la experiencia de la jubilación, regresando a Colombia después de arduos años de trabajo”



“Entre Colombia y Estados Unidos desde una aguja hasta la casa entera”



Visitenos En:  
4797 NW 72nd Ave  
Miami, Fl 33166

 1 786 357 4592

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

### DESPACHOS MARITIMOS A COLOMBIA

- Asesoramos **SIN COSTO** El proceso de aprobación y Mudanza.
- Comprometidos con orgullo a ayudar a la comunidad.
- Apoyo a instituciones de ayuda en Colombia para el mejoramiento de la calidad de vida de nuestros compatriotas.

AGENCIAS BIENVENIDAS