

el Colusa

EDICIÓN 1069

NOVIEMBRE DE 2024

MIAMI - DADE - BROWARD

AÑO XXIV

2024 USA TOUR

Silvestre Dangond

Celebrando un recorrido por todos sus éxitos

**Diciembre 6
Kaseya Center, Miami**

¿Cómo funcionan los planes de seguro médico?

Cuando te inscribes en un plan médico, la compañía de seguros acepta pagar ciertos servicios de atención médica, como atención preventiva y otros servicios médicos cubiertos. Tener un seguro médico significa que puedes controlar mejor tu salud y vivir tu vida al máximo.

Una vez que hayas solicitado una cobertura médica individual y hayas realizado el pago del primer mes, se te emitirá una póliza de seguro médico con una fecha que indica cuándo comenzará tu cobertura. Cada mes, pagas una **prima**, que es una factura mensual de tu plan médico. Si bien eres responsable de tu prima, puedes calificar para recibir ayuda del gobierno para pagar parte de tu prima. Esta asistencia financiera se denomina **crédito fiscal** o subsidio por prima anticipada. El gobierno enviará el subsidio directamente a la compañía de seguros médicos, lo que reduce el costo de tu pago mensual.

La mayoría de los planes tienen un **deducible**, que es la cantidad que debes pagar de tu bolsillo cada año antes de que tu plan médico comience a pagar su parte. El deducible puede aplicarse a todos los servicios cubiertos o solo a servicios cubiertos seleccionados, según su plan.



También es posible que deba pagar parte del costo de algunos servicios cubiertos incluso si alcanza su deducible. Esto se denomina costo compartido y puede incluir cosas como **copagos** (que son tarifas fijas que puede pagar por servicios de salud cubiertos) o **coaseguro** (que es un porcentaje de una factura médica cubierta).

La mayoría de los planes de salud tendrán una red o una lista de médicos, hospitales y otros proveedores de atención médica entre los que puede elegir. Estos se denominan **proveedores de atención médica dentro de la red**. Acudir a estos proveedores cuando necesita atención generalmente le permitirá ahorrar más dinero. Si acude a un proveedor que no está en la red de su plan, es posible que deba pagar más.

Su plan tendrá un máximo anual de desembolso personal, que es lo máximo que pagará cada año por los servicios cubiertos por su plan de seguro médico. Después de haber pagado esta cantidad, su seguro paga el 100 % de los gastos médicos cubiertos por el resto del año calendario.

Los planes de seguro médico también pueden ofrecer beneficios que no tienen costo adicional para usted, como programas de recompensas de salud y bienestar y descuentos en servicios y productos.

Si necesita ayuda, no está solo. Florida Blue ha prestado servicios en el estado durante 80 años y es la única aseguradora que ofrece planes de salud en todos los condados de Florida. **Llame al 877-352-5830 o visite FloridaBlue.com** para obtener ayuda para encontrar el plan adecuado y asegurarse de obtener la ayuda financiera para la que califica.

Florida Blue es un nombre comercial de Blue Cross and Blue Shield of Florida Inc., un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.

Pongamos a nuestra comunidad en el Centro de todo.

Visita tu Centro Florida Blue local y conversa con nosotros acerca de las soluciones de salud que ofrecemos. Si eres (o no) uno de nuestros miembros, puedes averiguar acerca de los programas y clases de salud, encontrar el médico más cercano y recibir consejos para ahorrar en costos médicos.

Además, nuestros especialistas de la comunidad pueden conectarte con:

- Asistencia con la preparación para un empleo
- Programas de alimentación saludable
- Recursos económicos para vivienda y transporte
- Solicitudes para Medicaid y cupones para alimentos (SNAP)

Florida Blue 

Una compañía de soluciones de salud

Las pólizas tienen limitaciones y exclusiones. Florida Blue es un nombre comercial de Blue Cross and Blue Shield of Florida, Inc., una licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. Esta es una traducción de su original en inglés. La versión en inglés prevalecerá. 1196155 0924



Visita tu Centro Florida Blue local:

Hialeah
Centro Florida Blue
1001 W 49th St Ste 8
Hialeah, FL 33012



1-305-512-5128
FloridaBlue.com/Hialeah



100% financing
No credit score
No down payment
Low monthly payments
First payment Nov 2025

IMPACT WINDOWS & DOORS
AIR CONDITIONER
ROOFING
INSULATION
WATER HEATER

CONTACT US
(305) 420-5971
WWW.STORMIMPACTHOMES.COM



Contenidos

1.



Portada

Crédito de foto:
Giorgio Del Vecchio

2.



¿Cómo funcionan los planes de seguro médico?

6.



Silvestre Dangond

La fuerza del Vallenato

8.



Carmell Secretome

Un Avance Revolucionario en el Cuidado de la Piel

10.



Guía para Beneficiarios de Medicare

¿Cómo Tomar Decisiones Informadas Para Escoger el Plan Correcto?

12.



Expoideas

¡ExpoColombia Feria Inmobiliaria regresa a al Sur de la Florida!

14.



Celebración de "Día de Muertos"

en Maíz y Agave con la Ofrenda más Grande de Miami

16.



¿Qué es el "Glowing Skin"?

Cómo conseguirlo para las celebraciones

18.



El poder de un abrazo

Reduce dolores y temores con este simple gesto

20.



¿Huevos todos los días?

¿Cuántos son demasiados?

22.



2024 Volkswagen Atlas

23.



Juanes

Debuta como actor

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 Martínez - silvanam@elcolusa.com

Arte y diagramación

Karol Traslaviña - karoldanielatraslavina@gmail.com

Editora

Johanna Amorocho - johanna@elcolusa.com

Ventas Miami

info@elcolusa.com

Ventas Broward

Alfonso Gualdrón - kabanainc20@gmail.com
Tel: 786.484.9138

Facebook El Colusa

Instagram @elcolusa

TikTok @elcolusa

www.elcolusa.com

Miami, Noviembre 2024



www.elcolusa.com



@elcolusa



ElColusa

ANDRÉS PARRA
PRESENTA

VENGA QUE SI ES PA'ESO

Una invitación a despertar

MIAMI, FL

24 DE NOVIEMBRE
THE FILLMORE MIAMI BEACH

Just Live

ticketmaster

LIVE NATION



PARENTAL
ADVISORY
EXPLICIT CONTENT

PACIS

29 NOVIEMBRE
FILLMORE
MIAMI BEACH

TICKETS ON SALE NOW

Just Live UNIVERSAL MUSIC GROUP ticketmaster

Silvestre Dangond

La Fuerza del Vallenato

El carismático cantante colombiano, continúa su ascendente carrera musical con una gira internacional que ha dejado una huella imborrable en Sudamérica y se prepara para conquistar nuevas ciudades en Estados Unidos. Tras más de 20 años de carrera y dos Latin GRAMMY, Dangond ha consolidado su lugar como una de las figuras más importantes del vallenato, llevando este género tradicional colombiano a los más altos escenarios mundiales.

Recientemente, Silvestre ofreció una serie de presentaciones memorables en Sudamérica, donde fue recibido con un amor desbordante por sus seguidores, conocidos como "Silvestristas". Después de este emocionante recorrido, el cantante se prepara para la segunda fase de su gira por Estados Unidos. **Una de las fechas más esperadas será el 6 de diciembre en el Kaseya Center de Miami, donde el público estadounidense podrá disfrutar de su talento y energía inigualable.** La gira por Estados Unidos ya ha sido un éxito rotundo, con varios "sold outs" en prestigiosos recintos como el Radio City Music Hall de Nueva York, donde Silvestre hizo historia.

El 31 de mayo, **Dangond logró un hito en su carrera al llenar el legendario Radio City Music Hall. En un gesto lleno de humor y cariño, renombró el recinto como el "Rojo City Music Hall", haciendo alusión a la pasión de sus fanáticos.** Además, ese mismo día, la ciudad de Nueva York le otorgó un reconocimiento especial: una calle fue nombrada en su honor, "Silvestre Dangond Way", un tributo a su influencia en la comunidad latina y su legado musical.

El recorrido de Silvestre no se limita solo a la música. Su faceta como empresario también ha florecido, con la creación de varios negocios tanto en Colombia como en Estados Unidos, además, fue invitado por el equipo de béisbol Miami Marlins a realizar el primer lanzamiento ceremonial en un juego celebrado en el LoanDepot Park, como parte de la celebración del Mes de la Herencia Hispana, un honor que reafirma su relevancia cultural en la comunidad latina de Estados Unidos.

En la décima edición de los HEAT Latin Music Awards, Silvestre Dangond fue galardonado con el Premio a la Trayectoria Musical, un reconocimiento a más de dos décadas de dedicación a la música vallenata. Además, fue nombrado Mejor Artista Tropical, un premio que subraya su impacto en la industria musical.

Silvestre Dangond sigue escribiendo su historia, llevando su música y su energía a nuevas fronteras. Con cada concierto, colaboración y reconocimiento, reafirma su lugar como uno de los artistas más influyentes de la música latina.

Diciembre 6
Kaseya Center, Miami

Crédito imagen:
Giorgio Del Vecchio



SILVESTRE DAIGOND



2024 USA TOUR

CELEBRANDO UN RECORDADO
POR TODOS SUS ÉXITOS

VIERNES
DIC. 6

MIAMI, FL
KASEYA CENTER

BOLETOS YA A LA VENTA
[ticketmaster](https://www.ticketmaster.com)



HAASHVILLE

USA + CANADA TOUR 2024

VIERNES

06

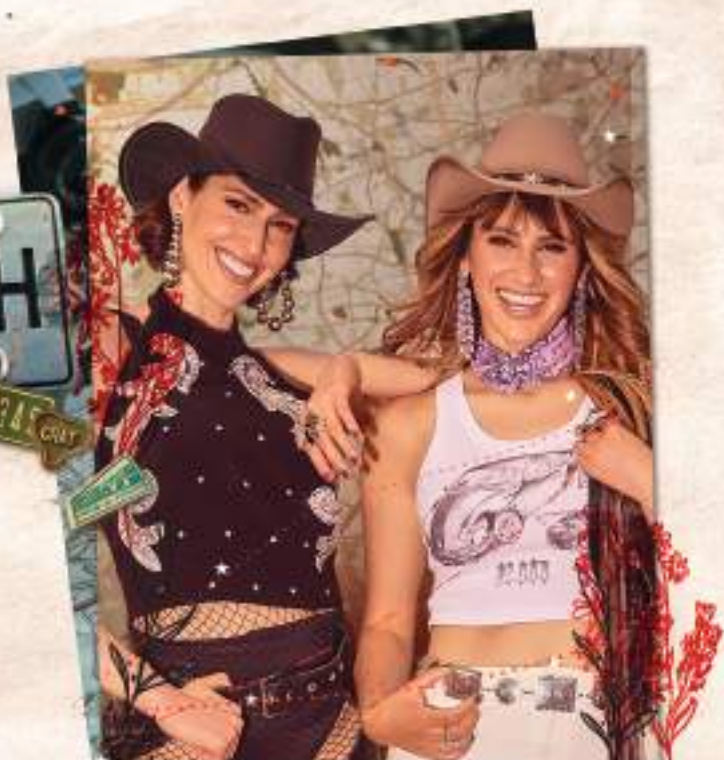
DICIEMBRE

THE FILLMORE

MIAMI BEACH, FL

BOLETOS A LA VENTA ESTE VIERNES

HA-ASH.COM



Carmell Secretome

Un Avance Revolucionario en el Cuidado de la Piel

Carmell Corporation (Nasdaq: CTCX), líder en bioestética enfocado en la salud de la piel y el cabello, junto con el renombrado cirujano plástico certificado, Dr. Adam J. Rubinstein de Miami, anuncian un avance en el cuidado de la piel anti-envejecimiento que transformará la industria estética. El Dr. Rubinstein, miembro respetado del Consejo Científico Asesor de Carmell Corporation, ahora ofrece el Carmell Secretome, un producto revolucionario en su consultorio, uno de los pocos lugares en todo el país donde está disponible. Este producto para el cuidado de la piel, Carmell Secretome, pertenece a una nueva categoría de bioestética, basado en una investigación biotecnológica patentada que ofrece una solución avanzada para el rejuvenecimiento de la piel. El Elixir Regenerativo es una crema probada clínicamente, sin silicona, de textura aterciopelada y acabado mate que va más allá de la superficie para atacar manchas oscuras, enrojecimiento y combatir los signos del envejecimiento.

“He probado personalmente el producto y me sorprendió gratamente cuando desapareció una mancha oscura que había estado en mi rostro durante meses. Cuando comparé un escaneo reciente con uno de hace 10 años, mi piel está en mejor condición hoy, a pesar



de años de exposición al sol de Miami”, compartió el Dr. Rubinstein. “Carmell Secretome es efectivo para tonos de piel claros y oscuros, especialmente en pacientes con piel inflamada o propensa a brotes. Este es el producto de cuidado de la piel más efectivo que he visto.”

El Dr. Rubinstein, cirujano plástico certificado y exjefe de cirugía plástica del Jackson North Medical Center, es una de las pocas prácticas élite que ofrece el tratamiento Carmell Secretome. Junto con otros pocos cirujanos plásticos prominentes certificados en todo el país, lleva esta innovación a los pacientes en Miami y más allá.

Los componentes primarios de nuestra piel —proteínas, lípidos y agua— son críticos para su estructura. Mientras que la mayoría de los productos para el cuidado de la piel dependen de proteínas químicamente sintetizadas, Carmell adopta un enfoque único al usar proteínas y biolípidos derivados del plasma rico en plaquetas (PRP) humano donado. Producido por células madre de médula ósea, el PRP juega un papel esen-

cial en la respuesta natural de curación del cuerpo.

La innovación de Carmell reside en seleccionar ingredientes que imitan de cerca la biología natural del cuerpo. En lugar de utilizar aceites populares como el de coco o el de rosa mosqueta, Carmell emplea una mezcla de ceramidas y escualano, lípidos que se encuentran naturalmente en la piel humana. Para la hidratación, utiliza ácido hialurónico y alantoína, compuestos claves ya presentes en la piel, lo que resulta en productos tanto potentes como suaves.

Al abordar la “trifecta problemática”: la textura de la piel, el tono de la piel y el motor invisible del envejecimiento, la inflamación, los productos de cuidado de la piel de Carmell ofrecen resultados específicos. El Dr. Adam Rubinstein ha observado mejoras notables en sus pacientes, así como en su propia piel.

Este avance marca el comienzo de una nueva era en el cuidado bioestético de la piel. Para más información y para programar una cita, visite www.dr-rubinstein.com



**Ahora Exclusivamente Disponible en las Oficinas de
Adam J. Rubinstein, MD, FACS, en Miami, Florida**

**Un análisis profundo de una innovación pionera en el cuidado
regenerativo anti-envejecimiento de la piel**



GEORGE HARRIS

EL
PUEBLO DE UNO

HOLLYWOOD, FL Hard Rock Live at Seminole Hard Rock Hotel & Casino Hollywood	SÁBADO 07 DE DICIEMBRE
--	---

BOLETOS YA LA VENTA



CIERRE DE GIRO

Vozveig

LA ÚLTIMA FUNCIÓN
WORLD TOUR

13 DE DICIEMBRE

KASEYA CENTER

TICKETS ON SALE NOW

Just Live W ticketmaster

Guía para Beneficiarios de Medicare

¿Cómo Tomar Decisiones Informadas Para Escoger el Plan Correcto?



Si es usuario de Medicare, este es el momento perfecto para seleccionar un plan de Medicare Advantage que se ajuste mejor a sus necesidades y presupuesto, ya que el período de inscripción está abierto hasta el 7 de diciembre.

Según Steven Ruiz- Vocero de Medicare Advantage para Humana, para entender mejor qué es un plan de Medicare Advantage, vale la pena aclarar que estos son ofrecidos por compañías de seguros privadas y están diseñados para personas de 65 años o más. Al igual que Medicare Original, los planes de Medicare Advantage cubren los gastos médicos y las visitas médicas, pero también pueden incluir beneficios adicionales que se ajustan a las necesidades de cada paciente, como por ejemplo la cobertura de medicamentos, atención dental, visual o auditiva.

A continuación, puede encontrar una guía fácil de recomendaciones para elegir un plan médico de manera informada:

- **Costos:** Evalúe con detalle los costos asociados con el plan que elija para evitar gastos inesperados. Medicare Advantage cubre costos médicos que incluyen visitas médicas y servicios de emergencia. Estos costos nunca deben sobrepasar el monto máximo del desembolso que ya se conoce de antemano. Tener claro el monto que debe pagar puede hacer una gran diferencia, especialmente si necesita atención médica regular.
- **Cambios en el Plan:** Siempre es recomendable revisar la información que recibe de su compañía de seguros para garantizar que está obteniendo la cobertura que realmente necesita. Los beneficios y costos de un plan

pueden cambiar cada año, por lo que es importante mantenerse informado. Este año, un cambio significativo en la política de Medicare es la reducción del máximo desembolso para medicamentos recetados; esto significa que aquellos que dependen de estos medicamentos para estar saludables pagarán menos dinero que en años anteriores. Este cambio se aplica a cualquier beneficiario de Medicare con cobertura de la Parte D, ya sea como parte de un plan de Medicare Advantage con cobertura de medicamentos recetados o un plan independiente que complementa Medicare Original.

- **Red de Proveedores:** Verifique si sus médicos preferidos forman parte de la red de proveedores del plan y entienda los costos dentro y fuera de esta red para asegurarse de que el plan se ajuste a su presupuesto y estilo de vida. Algunos tienen redes de proveedores limitadas y requieren de una referencia escrita para ver a un especialista, mientras que otros le permiten ver a proveedores fuera de la red sin necesidad de ser referido por su médico primario.

Tómese el tiempo para evaluar sus opciones y elegir el plan adecuado para usted o su ser querido. Explore sus opciones de cobertura de Medicare a través de la página **Medicare.gov**. Puede obtener información sobre los planes de Humana en **Humana.com/MedicareFAQ** o comuníquese con un agente de ventas con licencia.

Law Offices of Alexander B. Ramey, PA



**DUI • Criminal • Tickets de trafico
Accidentes de auto • lesiones**

Kendall

9995 SW 72 St.
Suite 204
Miami, FL 33173

Hialeah

600 Palm Ave.
Suite B
Hialeah, FL 33010

Miami Dade: 305.598.4490

**100%
Colombiano**

**¡CALIDAD, CANTIDAD,
PRECIO Y SERVICIO!**

*Sabor
a
Colombia*



LUNES A DOMINGO: 8:30 A.M. - 9:00 P.M.

789.409.3678 • 789.360.3794

10664 FOUNTAINEBLEAU BLVD. • MIAMI, FL 33172

¡ExpoColombia Feria Inmobiliaria regresa al Sur de la Florida!



Lobby Proyecto Miit - Rionegro, Antioquia

Prográmesse desde ya y visíteles para:

- ¡Conocer los mejores proyectos para compra o inversión en Colombia, República Dominicana, Orlando y Miami!
- ¡Proyectos para todos los presupuestos, desde lotes, casas, apartamentos y hasta villas espectaculares!
- Presentados por reconocidas empresas Promotoras, Constructoras, Inmobiliarios y Brokers aliados. - País invitado República Dominicana.
- También en ExpoColombia podrá pre-aprobar su crédito hipotecario o abrir su cuenta de ahorros en Bancolombia.

Hotel Courtyard Fort Lauderdale SW/Miramar
14500 SW 29th St, Miramar, FL 33027

SÁBADO Y DOMINGO,
Diciembre 14 y 15
10AM A 5PM

EXPOSITORES

SPR – Realtors: Empresa acreditada en los EU y representante de importantes constructoras como Constructora Bolívar, Asul en el Eje Cafetero y otras como Concreto.

SPR es aliados clave de ExpoColombia presentando todas las facilidades de Crédito y apertura de cuentas de ahorro en Bancolombia.

ANAIWA ECO RESERVA: Lotes Luxury en la zona norte de Cartagena. A pocos minutos de nuevos centros comerciales, el aeropuerto y la histórica Ciudad Amurallada. Este proyecto ofrece Lotes desde USD 15.500 y con una separación de sólo USD 500

GRUPO ACCANTO: Grupo con 20 años de experiencia, especializado en estructuración, gerencia, promoción y construcción de proyectos en Bogotá, Cajicá, Villavicencio y otras ciudades como Santo Domingo en República Dominicana.

LONDOÑO GÓMEZ: Empresa con 50 años en el sector inmobiliario colombiano. +30 proyectos activos en ciudades como Barranquilla, Bogotá y Medellín. Para ExpoColombia Graz del Río desde COP 588.181.000 - USD 135.300, Atlántica Torre



Proyecto Miit - Rionegro, Antioquia

EXPOCOLOMBIA

FERIAS INMOBILIARIAS

Granvista-Bello desde COP 390.700.000 - USD 89.890 y Miit en Oriente Antioqueño desde COP 586.819.000 - USD 135.000.

RESF Real Estate Sales Force: RESF empresa líder en innovación del sector inmobiliario con uno de los mejores portafolios de inversión y listados en Broward Dade y el Centro de la Florida en Orlando.

URBANSÁ: Constructora que hace parte del sistema inmobiliario colombiano desde 1991 y la primera empresa certificada en Lean Construction, a través de convenio realizado con la Universidad EAFIT de Medellín y CAMACOL Bogotá.

En ExpoColombia presenta proyectos en Bogotá y Cundinamarca.

AMARILO: Una de las constructoras más importantes del país. Actualmente, con un amplio portafolio de 100 proyectos activos, en 18 ciudades de Colombia.

Con proyectos para entregas inmediatas, mediano y largo plazo y en ciudades como Bogotá y alrededores, Barranquilla, Cartagena, Ibagué, Ricaurte, Medellín, Valledupar y Villavicencio.

PAIS INVITADO: REPUBLICA DOMINICANA – Proyectos para Inversión desde USD 68.200



Proyecto Atlantica - Bello, Antioquia

EXPOCOLOMBIA

FERIAS INMOBILIARIAS

REGRESA A MIRAMAR, FL

Estaremos presentando en esta edición:
Casas, apartamentos, lotes, villas, inmuebles para rentas cortas, compra o inversión en toda Colombia y más!!
Proyectos para todos los presupuestos y con beneficios de Feria.
Facilidades y crédito hipotecario
Apertura de cuentas de ahorro **Bancolombia**

¡Prográmate desde ya y visítanos!
Sábado y Domingo
Diciembre 14 y 15
10 A.M. a 5 P.M.



HOTEL COURTYARD MIRAMAR
14500 SW 29th Street Miramar, Florida 33027

ENTRADA Y ESTACIONAMIENTO DE CORTESIA.

ALIADO DIGITAL
TU PROPIEDAD
Colombia

#PreguntanosLoQueNecesitesSobreTuCompraEnColombia
EXPOSITORES: CONSTRUCTORA BOLIVAR – SPR, ANAWA, GRUPO ACCANTO, RESF, LONDOÑO GOMEZ, AyC, CONSTRUCTORA URBANSÁ, AMARILO, PRODESA E INVITADOS ESPECIALES

Celebración de “Día de Muertos” en Maíz y Agave con la Ofrenda más Grande de Miami

Maíz y Agave nos invitó a sumergirnos en la rica tradición cultural del Día de Muertos con su celebración exclusiva, “Almas y Tradición”, del 31 de octubre al 3 de noviembre de 2024. Este evento único honró a los seres queridos que han fallecido con ofrendas vibrantes, música en vivo y la oportunidad de crear tributos personales.

En el corazón de la celebración encontramos la Ofrenda Monumental (altar) más grande de Miami, donde los invitados pudieron rendir homenaje a sus antepasados con ofrendas tradicionales.

Maíz y Agave se transformó en un hermoso espacio de amor, recuerdo y celebración. Por primera vez, los invitados también tuvieron la oportunidad de comprar un espacio de altar personal con elementos hechos a mano por artesanos de la Fundación Don Antonio Rivera en Oaxaca, lo que agregó un toque auténtico a esta sincera celebración para honrar a sus seres queridos que han fallecido, creando un tributo significativo y duradero como parte de nuestra Ofrenda Monumental.

Los asistentes pudieron disfrutar además de la actuación especial de la soprano María Reyna, mariachi en vivo, desfiles de comparsas mexicanas tradicionales y bailes folclóricos. La pintura facial fue parte vital de la actividad ya que se ofreció este arte por medio de talentosos artistas que dibujaron al personal que lo deseara, las figuras esqueléticas simbólicas del Día de Muertos, Catrina y Catrín. La oferta gastronómica fue muy mexicana, incluyendo tamales, pan de muerto, mole y cocteles festivos.



¿Qué es el Día de Muertos?

El Día de Muertos es una tradición mexicana profundamente arraigada que se celebra el 1 y 2 de noviembre. Se cree que, durante este tiempo, las almas de los difuntos regresan al mundo de los vivos para reunirse con sus familias. El 1 de noviembre está dedicado a los niños y las almas puras, mientras que el 2 de noviembre honra a los adultos. Incluso las mascotas queridas son recordadas el 27 de octubre.

Esta festividad es una celebración de la vida, donde las familias crean ofrendas (altares) llenos de flores, comida y recuerdos para dar la bienvenida a los espíritus de sus seres queridos en casa. Es un momento alegre de recuerdo, no de duelo, donde el pasado y el presente se unen de una manera hermosa y sentida.





YURIDIA
 SIN LLORAR
 USA + CANADA TOUR 2024-2025

6 DE FEBRERO | MIAMI, FL
 THE FILLMORE MIAMI BEACH

f @YURIDIA @YURIDIA @YURIDIA @YURIDIA

LIVE NATION | @LIVENATION | @LIVENATION




MARCH 5

NATHY PELUSO
 GRASA TOUR ELIUSA 2025 MIAMI

THE FILLMORE
 MIAMI BEACH

LIVE NATION

¿Qué es el “Glowing Skin”?

Cómo conseguirlo para las celebraciones

El concepto de **“Glowing Skin”** (piel luminosa) está más en tendencia que nunca. Esa piel radiante, fresca y natural que vemos en redes sociales es la meta estética del momento. Pero, ¿qué significa realmente “glowing skin” y cómo puedes lograrla de forma saludable?

Te cuento todo sobre el “glowing skin”, cómo es que se ha convertido en una tendencia tan popular, y la mejor manera de conseguir una piel saludable y luminosa sin depender solo de filtros y maquillaje.

¿Qué es el “Glowing Skin”?

“Glowing skin” se refiere a una piel que se ve luminosa y saludable, con un brillo natural que viene de adentro hacia afuera. Esta apariencia, que a menudo vemos en redes sociales, destaca por su uniformidad en el tono, hidratación, y ausencia de imperfecciones. En términos reales, una piel **“glow”** se logra cuando la piel está bien cuidada y saludable, lo que permite que la luz se refleje de manera uniforme en la superficie.

El concepto de **“glowing skin”** se ha vuelto popular gracias a las redes sociales, donde influenciadoras y celebrities muestran pieles radiantes, impecables, y con una apariencia casi perfecta. Sin embargo, es importante recordar que muchas de esas imágenes pasan por filtros y ediciones. La buena noticia es que es posible lograr una piel luminosa y saludable sin depender de filtros, con los tratamientos adecuados y un cuidado constante.



SMOOTH Glow de Medilight: El protocolo para un “Glowing Skin” real y saludable

El protocolo **SMOOTH Glow** es un tratamiento innovador y exclusivo de Medilight que brinda resultados profundos y visibles, ideal para lograr un **“glowing skin”** auténtico. Este protocolo está compuesto por tres fases que trabajan en sinergia para optimizar la salud y apariencia de tu piel:

- **Facial Personalizado:** El tratamiento comienza con una limpieza profunda que elimina las impurezas y células muertas, preparando la piel para los siguientes pasos. Esto ayuda a mejorar la textura de la piel, aportando suavidad y uniformidad.
- **Sesión de IPL para Rejuvenecimiento:** La luz pulsada intensa (IPL) actúa en las capas más profundas, estimulando la producción de colágeno y reduciendo manchas, rojeces y otros signos de envejecimiento. Esto mejora la textura y el tono de la piel, contribuyendo a una apariencia más juvenil y radiante.
- **Microagujas con Trilift:** Esta técnica de microagujas (sin dolor) estimula la regeneración de la piel, mejorando la firmeza y elasticidad de forma progresiva. Al tratar las capas profundas de la piel, el Trilift ayuda a mejorar la estructura y aporta una luminosidad natural que se refleja en el exterior.

Beneficios de SMOOTH Glow para conseguir una piel “Glowing”

El protocolo SMOOTH Glow no sólo proporciona una piel luminosa, sino que trabaja para mejorar su salud y calidad a largo plazo. Entre los principales beneficios se encuentran:

- Textura Suave y Uniforme.
- Reducción de manchas y tonalidad uniforme.
- Aumento de la producción de colágeno.
- Luminosidad duradera.



Estamos ubicados en:
7910 NW 25th St Suite 202, Doral, FL 33122
Tel: (786) 413-0785

MEDILIGHT
MED SPA & LASER

Prepara tu piel para un glow natural en las fiestas

SMOOTH *Glow*

INCLUYE EVALUACIÓN FACIAL + FACIAL PROFUNDO + IPL + MICROAGUJAS DE TRILIFT

Agenda una evaluación facial personalizada

Estamos en 7910 NW 25th St Suite 202, Doral, FL 33122 TELF.: (786) 413-0785 @medilightcenter Medilight Center

Evolution MD
Advanced Plastic Surgery

NO NECESITAS VIAJAR A COLOMBIA PARA REALIZARTE TUS PROCEDIMIENTOS COSMÉTICOS

FINANCIAMIENTO DISPONIBLE

Evolution MD es un centro antienviejecimiento 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

Dr. Cesar Velilla
Cirujano Cosmético
Colombiano en Miami

@evolutionmdofficial Evolution MD @EvolutionMD Evolution MD by Cesar Velilla

El poder de un abrazo

Reduce dolores y temores con este simple gesto



En un mundo donde las tensiones y el estrés pueden hacer estragos en nuestro bienestar, el contacto físico emerge como un remedio poderoso y subestimado para aliviar tanto el dolor físico como el emocional. Desde un abrazo reconfortante hasta el simple roce de una mano, el contacto físico tiene el poder de calmar el cuerpo y el alma, proporcionando consuelo y fortaleza en momentos de necesidad.

El estudio

Julian Packheiser, del Instituto de Neurociencia Cognitiva de la Universidad del Ruhr, en Bochum, y su equipo internacional evaluaron aproximadamente 130 estudios científicos para investigar el efecto positivo del contacto corporal. La conclusión en relato del científico fue: "Descubrimos que, por ejemplo, que el contacto físico llevado a cabo por un robot, o que proviene de ciertos objetos como las mantas con peso, los cojines de abrazos, o muñecos pueden tener efectos muy positivos en la salud".

El cerebro y los abrazos

Cuando recibimos un abrazo o alguien nos toca, se activan vías nerviosas dentro de la piel, llamadas receptores táctil-C, que comunican al cerebro si el contacto recibido es agradable o incomodo, ya que se conectan de forma directa al centro de recompensas del cerebro. Si recibimos una caricia grata provoca una liberación de dopamina, la hormona de la felicidad. Pero, si tenemos carencia de contacto corporal, esto puede deteriorar nuestra salud ya que el contacto físico consensuado nos ayuda a estabilizar nuestro ánimo y fomenta la autoestima.

Contra el dolor

El contacto físico puede ser efectivo en la reducción del dolor ya sea físico o emocional. Se ha demostrado que el masaje terapéutico reduce la intensidad del dolor al aumentar la circulación sanguínea, relaja los músculos tensionados y libera endorfinas. En un momento de angustia, el solo acto de sostener la mano de la persona puede ayudarle a calmarse y aliviar su dolor emocional.

En un mundo cada vez más digitalizado y distante, el contacto físico consensuado emerge como un poderoso antídoto contra el dolor y el miedo, ayudando a sanar no solo el cuerpo sino el alma. Un abrazo cálido, un apretón de manos firme o un suave roce en el hombro nos ofrecen consuelo y apoyo en tiempos de necesidad, construyendo un mundo más compasivo y conectado para todos.



COMO VER EL COLUSA TV

EN NUESTRAS PLATAFORMAS DIGITALES

Ve a estas aplicaciones y búscanos como
El Colusa TV



Descarga el App para tu equipo Android
Celular o tablet

Y en nuestra página web elcolusa.com - elcolusatv.com



AJICPA
ACCOUNTANTS & ADVISORS

650 NW 87th Avenue Suite 520
Doral, FL 33178
(305) 477-9336 Office
(305) 513-9986 Fax
albarrosa@ajicpa.com

✓ 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

3750 NW 87th Avenue Suite 520
Doral, FL 33178

info@ajicpa.tax

Auténtico Sabor Venezolano

Visita nuestro rincón culinario,
permítenos sorprenderte con
nuestros sabores únicos.



lauchirenarapidfood
7878 Nw 52 st. Doral, Fl 33166
305.599.9399 / 305.909.9689
12189 Pembroke Rd Miramar, FL 33025
954.399.8010



¿Huevos todos los días?

¿Cuántos son demasiados?



El huevo es un alimento común y altamente nutritivo en muchas dietas alrededor del mundo. Rico en proteínas, vitaminas y minerales, el huevo es valorado tanto por su aporte nutricional como por su versatilidad en la cocina. Sin embargo, también ha sido objeto de debate debido a su contenido de colesterol y su consumo frecuente. ¿Es saludable comer huevos todos los días y en grandes cantidades?

Beneficios de comer huevos regularmente

Son muchos los beneficios que nos aporta consumir huevos con regularidad. Este alimento nos proporciona proteínas, grasas monoinsaturadas, hierro, zinc, fósforo, potasio, calcio, ácido fólico y vitaminas de tipo A, D, E, B3 y B12, es una de las proteínas más completas y es excelente para el desarrollo muscular, recuperación física y saciedad, siendo un gran aliado para aquellos que llevan un estilo de vida activo.

Gracias a que producen saciedad, contribuyen a la disminución del apetito y a controlar el peso. Consumir huevos en el desayuno puede ayudar a reducir la ingesta de calorías durante el resto del día.



¿Existen riesgos del consumo excesivo de huevos?

Los huevos han sido considerados por mucho tiempo como un alimento que debe consumirse con cautela, limitando su consumo a uno o dos por semana. Sin embargo, investigaciones recientes han demostrado que el colesterol presente en los alimentos tiene un impacto mínimo en los niveles de colesterol LDL (también conocido como colesterol malo) en la sangre. En cambio, las grasas saturadas son las principales responsables del incremento de este tipo de colesterol.

Aunque los resultados de los estudios todavía no son definitivos, parece que un consumo moderado de huevos, alrededor de uno al día, no representa un riesgo para la salud de la mayoría de las personas, según informa Infobae Perú.

Resultados que guardarían relación con el estudio que realizó un grupo de investigadores durante la sesión anual del Colegio Americano de Cardiología, en donde evaluaron el consumo semanal de huevos y su relación con el colesterol. De acuerdo con sus resultados, al consumir 12 huevos semanales no habría riesgo o impacto en el aumento de los niveles de colesterol, lo que equivaldría a comer más de un huevo y medio al día. Este estudio se realizó con personas con cierto nivel de riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y con una edad promedio de los participantes de 66 años.

Comer huevos con frecuencia puede ser beneficioso debido a su perfil nutricional, que incluye proteínas de alta calidad, vitaminas esenciales y antioxidantes. **La clave para disfrutar de los beneficios de los huevos sin riesgos está en que su preparación sea lo más sana posible (huevos hervidos o escalfados), la moderación y en combinarlos con una dieta balanceada rica en frutas, verduras y granos integrales.** Además de siempre consultar con el médico o nutricionista sobre que cantidad es más saludable para cada persona teniendo en cuenta antecedentes médicos o el objetivo que se busca obtener si es, por ejemplo, ganar peso o aumentar masa muscular.



BRILLA
US TOUR

ALEJANDRA GUZMÁN

05 DE ABRIL
JAMES L. KNIGHT CENTER

Live Nation ticketmaster **Kc**

ALEJANDRO FERNÁNDEZ
DE REY A REY
HOMENAJE A VICENTE FERNÁNDEZ

SÁBADO 21 DE JUNIO
KASEYA CENTER

LIVE NATION

2024 Volkswagen Atlas



Hoy en día, la inflación parece estar en la mente de todos. Ya sea el precio de un pan o, mucho menos, un galón de gasolina, parece que nada tiene un precio razonable. Por eso, cuando fui a comprar un nuevo SUV familiar, no me sorprendió ver que era casi imposible comprar algo de calidad por menos de \$40,000. Eso fue al menos, hasta que me encontré con el Volkswagen Atlas 2024.

El Volkswagen Atlas ha pasado un poco desapercibido últimamente, a pesar de que se clasifica constantemente entre los 5 mejores SUV medianos de tres filas desde su debut para el año modelo 2018.



En el interior, encuentras un interior realmente espacioso que se complementa con su tercera fila plegable. Subir hacia atrás tampoco requiere un esfuerzo hercúleo, ya que los asientos de la segunda fila se deslizan e inclinan hacia adelante con facilidad. El asiento del conductor tiene movimientos estándar de 8 posiciones, aunque, francamente, se necesita poco ajuste gracias a los reposacabezas bien ubicados en los asientos traseros.

Todos los pasajeros disfrutan de un viaje cómodo que absorbe fácilmente los baches del camino. El Atlas no solo es fino, como su nombre lo indica, también es potencia. Es simplemente increíble la cantidad de potencia y torque que los ingenieros de Volkswagen pueden generar de los 4 cilindros turboalimentado de 2 litros del Atlas. En el pico, el Atlas puede producir 260 caballos de fuerza! Uno pensaría que esa cantidad de potencia del motor daría lugar a una cabina bastante ruidosa, pero el ruido es bastante moderado, gracias a una insolación superior a las de su clase.

Para el modelo 2024, el Atlas también recibe una variedad de actualizaciones lo cual lo hacen sentir menos "cuadrado", incluidas las barras de luces LED delanteras y traseras y los logotipos de VW iluminados. Sin embargo, la mejor parte del paquete es su MSRP. Con un precio de lista de menos de \$ 40,000, es simplemente demasiado difícil dejar pasar este nivel de espacio, comodidad y artesanía.

El precio del pan y la gasolina puede ser alto, pero es bueno saber que aún se puede encontrar valor en el departamento de SUV.



Juanes

Debuta como actor

El cantante colombiano es una figura esencial del ambiente artístico colombiano y latinoamericano. Su trayectoria inicio en el año 1987 con la banda Ekhyrosis que lo posicionaron como un ícono del rock en español. Ahora ha anunciado su debut en la pantalla grande como actor en la película 'Pimpinero: sangre y gasolina' que tendrá próximamente su estreno en cines y en Prime Video.

Gran pantalla

La cinta dirigida por el también colombiano Andrés Baiz, tiene como escenario el desierto de la zona fronteriza entre Colombia y Venezuela, en donde se llevan a cabo los trabajos de una banda de contrabandistas de gasolina, conocidos como pimpineros. Juanes interpreta a Moncho, quién sería uno de los líderes de la banda. En el primer tráiler se aprecia a Juanes con uno de sus diálogos en los cuales dice en su personaje de Moncho: "Este oficio tiene sus riesgos y aquí todos lo sabemos", "Ser pimpinero no es la única opción".

El estreno de 'Pimpinero: sangre y gasolina' tendrá su estreno el 10 de octubre y a la plataforma de streaming Prime Video se espera que llegue antes de finalizar el año 2024.

Vida Cotiana Tour, fue el nombre de su más reciente gira y con la que visitó varias ciudades de Estados Unidos en el primer semestre de 2024, para el artista esta gira fue muy especial: "Siento que 'Vida Cotidiana' se ha convertido en mi gira más fuerte y placentera en términos artísticos. Haber comenzado este ciclo creativo con todos los miembros principales de mi banda siendo parte del proceso de grabación ha aportado niveles adicionales de cohesión musical y puro entusiasmo por tocar en vivo, y el público lo ha sentido así".

Agybo: Amor, gratitud y buena onda. Este es el nombre del proyecto en conjunto entre Karen Martínez, esposa de Juanes, Juanes y Fonseca. Agybo es una marca de ropa que se caracteriza por sus colores vibrantes y prendas como homewear, sleepwear, streetwear y athleisure. La marca ya se ha convertido en la favorita de artistas como Dua Lipa y Camila Cabello y tuvo presencia en la pasada edición de la pasarela de Colombiamoda.

prime video



SE JUEGA LA

REVANCHA



FTL UTD STADIUM
7530 SW 30TH ST



¡NO TE LO
PIERDAS!

30 DE NOVIEMBRE
7PM FORT LAUDERDALE,
FLORIDA



COMPRA TUS BOLETOS EN [TICKETS.COM](https://www.tickets.com)