

# el Colussa

ESPECIAL

EDICIÓN 1070

DICIEMBRE DE 2024

MIAMI - DADE - BROWARD

AÑO XXV



# Shakira

La reina del sold-out



# *Sé el mejor mixólogo de todas las celebraciones esta Navidad.*

Usar la **Leche de coco GOYA®** en tu Coquito Navideño te garantiza el éxito! Siempre puedes contar con su cremosa textura y delicioso sabor porque es el ingrediente ideal para todo tipo de platos, postres y bebidas.

**Leche de coco GOYA®, el ingrediente perfecto para los Chefs de la Vida Real**

## *Coquito*

Rinde 7 Tazas | Tiempo de preparación: 5 min. | Tiempo Total: 5 min.

### Ingredientes

- 2 Latas de **Leche Evaporada GOYA®**
- 1 Lata (15 oz.) de **Crema de Coco GOYA®**
- 1 Lata (13.5 oz.) de **Leche de Coco GOYA®**
- ½ Taza de **Leche Condensada Azucarada GOYA®**
- ½ Taza de Ron Blanco (Opcional)
- 1 tsp. vainilla extract
- ½ cda. de canela en polvo **GOYA®**

Para obtener instrucciones paso a paso de cómo preparar, visite [goya.com/coquito](http://goya.com/coquito)

*¡Si es **GOYA** ...tiene que ser bueno!*



# Botox

Buy 40 units and  
get 20 free



\$ **480** USD

Before: \$ 720

**Aromas**  
Med Spa



**SCULPTRA**  
\$150 USD off



\$ **650** USD

1 Filler Syringe  
+ Free Lip Flip

\$ **599** USD  
Before: \$ 780



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

Doral: 9831 NW 58 Street • Unit 149 • Doral, FL 33178

Weston: 2402 Weston Road • Weston, FL 33126

Kendall: 12257 SW 112 St • Miami, FL 33186

Coral Gables: 6463 Bird Rd • Miami, FL

Tel: 786.288.2238 | Email: [aromas@me.com](mailto:aromas@me.com) | Facebook: [aromastherapy](https://www.facebook.com/aromastherapy)

# Contenidos

1.



## Portada

Crédito de foto: Vogue

6.



## No ignores estas 6 cosas

cuando busques un plan de salud

8.



## Shakira

¡A conquistar el mundo!

10.



## Medicare

Cuenta regresiva para inscribirte a Medicare 2025

12.



## Luces navideñas en Miami

Conoce los mejores lugares para disfrutar un ambiente festivo en nuestra ciudad

14.



## ExpoColombia

Feria Inmobiliaria llega al sur de la Florida

16.



## Cuida tu salud

física y mental en esta temporada de fiestas de fin de año

18.



## Lo que viene en el Mundo de la Belleza

Tendencias en Estética Facial para el 2025

**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, Diciembre 2024

20.



Regalos para sorprender y consentir a las mujeres en esta Navidad

22.



Gift Guide

26.



## ¿Fiesta de fin de año en tu empresa?

Sigue estos consejos para que la pases increíble y muy profesional

26.



2025 Genesis GV80



www.elcolusa.com



@elcolusa



ElColusa

**UN PEDACITO DE COLOMBIA EN MIAMI**



**\*ESPECIALIDAD EN TODOS LOS CORTES DE CARNE Y EMBUTIDOS**



**LOSPAISASMARKET.COM**

 **LOSPAISASMARKET\_**

 **9945 SW 142ND AVE,  
MIAMI, FL 33186**

 **305-382-22-32**

# NO IGNORES ESTAS 6 COSAS

## CUANDO BUSQUES UN PLAN DE SALUD

### Tu guía para elegir el plan de salud más adecuado

¿Estás listo para buscar un seguro de salud para el 2025? **Antes de que lo hagas:**

- Planifica para el próximo año
- Establece un presupuesto
- Revisa tus necesidades de este año
- Busca asistencia financiera
- Identifica lo imprescindible
- Reúne la información esencial

**Florida Blue**   
Una compañía de soluciones de salud



Estás listo para buscar un seguro de salud para el 2025? Antes de hacerlo, ten en cuenta algunos de estos importantes recordatorios para asegurarte de que navegas con confianza por el mundo de los seguros de salud. Con un poco de preparación y conocimientos, podrás elegir un plan adecuado para tus necesidades únicas y tu presupuesto.

### Empieza con una revisión de este año

Revisa las necesidades de salud de tu familia durante el año pasado. ¿Qué atención médica recibiste? ¿Hubo gastos médicos imprevistos? Esto te ayudará a identificar lo que necesitas en un plan de seguro de salud y lo que puedes esperar el año que viene.

### Piensa en el próximo año

A continuación, considera cualquier cambio que se haya dado en tu salud o estilo de vida durante el último año. ¿Has dado la bienvenida a un nuevo miembro en tu familia o te has cambiado a una nueva dirección? ¿Estás manejando una nueva condición médica? Estos factores pueden afectar el tipo de plan que necesitas.

### Establece un presupuesto

La cobertura de los planes de salud varía. Los planes con primas más altas generalmente significan más cobertura y menos gastos a tu cargo. Las personas con necesidades de salud recurrentes pueden preferir este tipo de plan. En cambio, las personas que son saludables con pocas necesidades médicas pueden preferir un plan con prima más baja. Un presupuesto aproximado puede ayudarte a reducir tus opciones.

### Explora las opciones de asistencia financiera

Es posible que puedas ser elegible para recibir asistencia financiera que te ayude a cubrir el costo de tu plan de salud. De hecho, 4 de cada 5 personas califican para un subsidio que puede

mantener los pagos mensuales por debajo de \$10.<sup>1</sup> Explorar tus opciones puede ayudarte a ahorrar dinero en tu prima mensual.

### Identifica lo imprescindible

Haz una lista de las características esenciales que necesitas en un plan de salud. ¿Tienes medicinas recetadas específicas que deben estar cubiertas? ¿Requieres algún médico, hospital o servicio en particular? Saber lo que necesitas te ayudará a elegir un plan que se ajuste a tus necesidades únicas.

### Reúne la información esencial

Antes de empezar a buscar un plan, asegúrate de tener al alcance de la mano toda la información necesaria. Esto incluye los nombres, las direcciones postales y de domicilio y los números de Seguro Social de todas las personas que cubrirás en tu plan.

Seleccionar un plan de salud es una decisión importante. Pero con la preparación y orientación adecuadas, y esta lista útil, no tiene por qué ser abrumador.

Recibe más información sobre cómo funciona el seguro de salud en [www.GetCoveredFlorida.com](http://www.GetCoveredFlorida.com).

Si necesitas ayuda, no estás solo. Florida Blue tiene 80 años sirviendo al estado y es la única aseguradora que ofrece planes de salud en todos los condados de Florida. Comunícate con un agente local autorizado de Florida Blue, visita el **Centro Florida Blue** de tu comunidad o llama al **1-800- 876-2227** para obtener ayuda para encontrar el plan adecuado y asegurarte de obtener la asistencia financiera para la que calificas.

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

<sup>1</sup><https://www.hhs.gov/about/news/2022/06/22/fact-sheet-what-happens-premiums-if-extra-help-american-rescue-plan-expires.html>

# Tu salud debe estar en primer plano.

En tu Centro Florida Blue local estamos dedicados a crear tu versión más saludable, ya seas (o no) uno de nuestros miembros. Averigua acerca de los programas de atención, encuentra el médico más cercano y recibe consejos para ahorrar en costos médicos.

Nuestro Centro ofrece:

- Clases de ejercicios y seminarios de educación para la salud, desde diabetes hasta alimentación saludable
- Una enfermera registrada para hacerte una evaluación de salud
- Un especialista de la comunidad que puede conectarte con programas de alimentación, asistencia para vivienda, servicios para niños y mucho más

**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. 119614S 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](http://FloridaBlue.com/Hialeah)



**UNIVERSAL**  
**PHARMACY & DISCOUNT**  
28 AÑOS DE SERVICIO A LA COMUNIDAD

**BOSS REVOLUTION**  
MONEY TRANSFER

**ria**

**VIAAMERICAS**

**¡RECIBIMOS MEDICAID, MEDICARE, OBAMA CARE Y MOLINA!**

**13427 SW 56th Street • Miami, FL 33175**  
**Tels: 305.221.7921 • 305.221.7923**

# Shakira

## ¡A CONQUISTAR EL MUNDO!

**N**adie duda que uno de los regresos más esperados de un artista en los últimos tiempos ha sido y es el de Shakira. Después de varios años de ausencia de los escenarios mundiales, el verla regresar por todo lo alto con su gira mundial *Las Mujeres Ya No Lloran*, significa para sus fans el reencuentro con su artista favorita y, además, en una de las giras que podría convertirse en una de las más taquilleras. Pero ¿Qué podremos esperar de este gran regreso?

La colombiana iniciará su gira mundial en Suramérica en febrero de 2025 con una alta expectativa por parte del público, lo cual se ha visto en cada fecha que ha lanzado Shakira, ya que, al momento de abrir venta de boletería, las entradas se agotan en cuestión de minutos. En México, la artista recibió recientemente el reconocimiento por un nuevo récord de su gira, ya que se convirtió en la primera artista en la historia de ese país en vender 7 shows consecutivos en Estadio GNP Seguros, uno de los más importantes de México y que cuenta con capacidad para albergar a 65 mil personas.

**De acuerdo con información revelada por Live Nation, el tour de Shakira ha vendido más de 1 millón de boletos en Latinoamérica, por lo que, desde ya, es una de las giras más destacadas del 2025.**

El equipo que acompaña esta gira mundial es de lujo, teniendo como miembros a ingenieros de sonido de Taylor Swift, la coreógrafa de Beyoncé, creativos del Cirque du Soleil, entre otros. Se ha dado a conocer que en cada una de las presentaciones trabajarán más de 200 personas, desde técnicos hasta creativos.

La producción y el despliegue técnico de la gira será algo que promete una calidad superior y que será noticia en cada ciudad en que se presente para el 2025, reafirmando que Shakira es un ícono de la música global.



Crédito imagen:  
Vogue





# ABOGADA MARTHA ARIAS INMIGRACION

Todo lo relacionado con:

- ✓ Residencias
- ✓ Ciudadanías
- ✓ Visas de negocios
- ✓ Casos de corte
- ✓ Apelaciones
- ✓ Asilos
- ✓ Waivers
- ✓ Nacara • TPS
- ✓ Peticiones familiares



**MARTHA ARIAS**  
ABOGADA DE INMIGRACION

Arias Villa, LLC.  
martha@ariasvilla.com  
www.ariasvilla.com

**305.233.3110 / 305.671.0018**

9100 S. Dadeland Blvd. Ste 510 / Datran Building / Miami, FL 33156

\*La contratación de un abogado es algo muy importante que no debe estar basado sólo en un anuncio publicitario. Favor llamarnos para más información acerca de mi experiencia y calificaciones.\*



Con el Sabor de la Comida Montañera

Cantina Semanal **46.99** + taxes

**YA DISPONIBLES SUS PLATOS  
ESPECIALES PARA NAVIDAD Y  
AÑO NUEVO**

- Cojines de Lechona (20 o 30 porciones con arepas)
- Bandeja de Lechona (12 o 15 porciones con arepas)
- Lomo de Cerdo Relleno (salsa de frutas o ciruelas)
- Muchacho Relleno (con salsa criolla)
- Natilla, Buñuelos y Tamales
- Picadas y Empanadas
- Arroz con Pollo

**Disfrute de la más variada  
cantina semanal  
en Kendall**

**305.735.3322 - 786.707.0899 | 15512 SW 72nd Street - Miami FL 33193**



# Cuenta Regresiva para Inscribirte a Medicare 2025

## 5 PREGUNTAS IMPORTANTES PARA SELECCIONAR EL PLAN ADECUADO

**L**a ventana de inscripción anual para elegir un plan de Medicare Advantage o un plan de medicamentos con receta termina el próximo 7 de diciembre. Ya sea que estés eligiendo un plan para ti o para un ser querido, es importante tomarse el tiempo para evaluar tus necesidades de salud y presupuesto para asegurarte de elegir el plan adecuado.

A continuación, Caraline Coats, Presidente de Medicare en Florida para Humana ofrece 5 respuestas a preguntas importantes para seleccionar correctamente tu plan de Medicare Advantage:

### 1. ¿Qué es Medicare Advantage?

Los planes de Medicare Advantage, gestionados por compañías de seguros privadas, ofrecen cobertura de salud para personas de 65 años o más que son elegibles para Medicare o para quienes califican por una discapacidad. Estos planes cubren hospitalizaciones y consultas médicas, al igual que el Medicare Original, pero muchos también incluyen cobertura de medicamentos recetados y beneficios adicionales como cuidado dental, auditivo y de visión.

### 2. Si ya tengo un plan de Medicare Advantage que me gusta, ¿debo hacer algo durante la inscripción abierta para mantener mi cobertura?

Si estás satisfecho con tu plan y sigue disponible, no necesitas hacer nada: tu cobertura continuará en el 2025. Sin embargo, ten en cuenta que los beneficios y los costos del plan pueden cambiar cada año, por lo que siempre es recomendable revisar la información que recibes para asegurarte de que tu cobertura siga cumpliendo tus necesidades.

### 3. Con Medicare Advantage, ¿estoy limitado a la red de proveedores de la aseguradora si quiero evitar cargos fuera de la red?

Esto depende del tipo de plan Medicare Advantage, ya que cada uno tiene reglas diferentes sobre la red de proveedores. Algunos planes tienen redes limitadas y requieren referencias para ver a especialistas, mientras que otros permiten ver proveedores fuera de la red sin referencias. Lo más recomendable es verificar que tus médicos de preferencia formen parte de la red y entender los costos dentro y fuera de la red para seleccionar un plan que se ajuste a tu presupuesto.

### 4. Si viajo fuera del estado, ¿estaré cubierto a través de Medicare Advantage?

Si viajar es una prioridad para ti, eso es algo que tienes que considerar al comparar un plan médico. El tipo de plan y la red de tu aseguradora determinarán tu cobertura fuera del estado en que resides. Hay compañías que ofrecen planes Medicare Advantage para personas que viajan y desean la comodidad de recibir atención en cualquier lugar.

### 5. ¿Por qué es importante revisar tu plan médico en este momento?

Tomarse el tiempo ahora para evaluar tu plan puede ayudarte a evitar problemas más adelante. Revisa tus opciones antes del 7 de diciembre para asegurarte de que tienes el plan adecuado que se ajusta a tus necesidades. Para obtener más información sobre Medicare y cómo funciona, puede visitar la [Medicare.gov](https://www.Medicare.gov). Puede obtener información sobre los planes de Humana en [Humana.com/MedicareFAQ](https://www.Humana.com/MedicareFAQ) o comuníquese con un agente de ventas con licencia.

# TRABAJAR *aquí* PROSPERAR



Sé una fuerza motriz en nuestra comunidad...

► [miamidade.gov/busdriver](http://miamidade.gov/busdriver)

PRESENTA TU SOLICITUD AHORA

**Cinco mil dólares al firmar el contrato**

Para obtener esta información en un formato accesible, llame al 786-469-5225.



@integralbeautymv



## Marcela Vélez Medical Aesthetician

- Carbon Peel Laser
- Dermapen
- Hydrofacial
- Fibroblast
- Post-Operatory Treatments
- Tattoo Removal
- Acne Laser
- Sun Spot Laser
- Rosacea Laser
- Photorejuvenation laser
- Laser Hair Removal
- Body Treatments
- Carboxytherapy



### VENUS LEGACY

**6 sesiones de Venus Legacy facial o corporal en \$600**

Reduce, reafirma y moldea tu cuerpo con la Venus legacy



7863441017

📍 DOWNTOWN DORAL

# Luces navideñas en Miami

**CONOCE LOS MEJORES LUGARES PARA DISFRUTAR UN AMBIENTE FESTIVO EN NUESTRA CIUDAD**

## 1. Noche en el Jardín de Fairchild

Los 23 acres del Jardín Botánico Tropical Fairchild se han transformado en un país de maravillas con bellos senderos iluminados del color del arco iris, sus visitantes encontrarán un árbol parlante y muchas más sorpresas.

**Abierto al público:** Del 15 de noviembre al 12 de enero 2025



1

## 2. Zoo de Miami

Más de un millón de árboles y farolillos en forma de animales se han instalado en el Zoo de Miami convirtiendo la visita a este lugar en algo único.

**Horario:** Algunas noches del 29 de noviembre al 30 de diciembre.

**Entradas a la venta en [www.zoomiami.org](http://www.zoomiami.org)**



2

## 3. Luces navideñas en los Acres

Plantation Baptist Church ofrece un espectáculo de luces imperdible, ya que podrás contemplar como las luces bailan al ritmo de las melodías festivas.

**Fecha:** 2930 noviembre, 1, 5-8, 12-15, 18-23, 26-28 de diciembre.

**Lugar:** 11700NW 28th Ct, Plantation, FL 33323



3

## 4. Festival luces navideñas de Miami Beach

El Miami Beach Holiday Festival of Lights se toma Ocean Drive para ofrecer no solo bellas luces sino música en vivo.

**Entradas a la venta en [www.miamimusicfestival.com](http://www.miamimusicfestival.com)**

**Fecha:** Diciembre 13, 15, 20, 21, 22 en horarios de 6:00 pm, 7:00 pm y 9:00 pm / 14 de diciembre 6:00 pm, 7:30 pm y 8:30 pm.



4

## 5. Desfile de barcos Winterfest de Fort Lauderdale

Una selección única de barcos hermosamente decorados se podrán apreciar en este desfile que ofrece El Seminole Hard Rock Winterfest Boat Parade. En total son 12 millas del recorrido que es toda una institución en Ft Lauderdale.

**Fecha:** Sábado 14 de diciembre

**Lugar:** A lo largo del New River en Fort Laderdale hasta la Intracoastal Waterway.



5

SOUTH FLORIDA'S  
HOLIDAY THEME PARK

*Christmas*  
**WONDERLAND**  
—AT—  
TROPICAL PARK

NOW OPEN  
THRU JAN 5TH



SCAN TO LEARN MORE



# Expo Colombia Feria Inmobiliaria

## REGRESA AL SUR DE LA FLORIDA

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

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

### Prográmese y visíteles para:

- ¡Conocer los mejores proyectos para compra o inversión en Colombia, República Dominicana, Orlando y Miami!
- Presentados por fuertes y bien reconocidas Constructoras, Promotoras e Inmobiliarias colombianas.

**En la Feria encontrará proyectos para todos los presupuestos,** desde lotes, casas, apartamentos y hasta villas ¡espectaculares!

En El Colusa hablamos con Jeffrey Páez, CEO en ExpoColombia y le preguntamos,

### ¿Cuál es el propósito de ExpoColombia?

“Desde su primera edición en 2015, hemos tenido un propósito fundamental: Presentar a los colombianos oportunidades, beneficios y facilidades para comprar o invertir en bienes inmuebles en nuestro País”

### ¿Cuántas ediciones de ExpoColombia han realizado?

“Trabajamos con y para los colombianos en los EU desde hace 19 años y en esta oportunidad, regresamos a Miramar con la Edición #31 de ExpoColombia.

### ¿Cuáles son las oportunidades, beneficios y facilidades que nos comenta?

- “Oportunidades son los inmuebles presentados por los expositores.”
- “Los beneficios son los descuentos, bonos y otros que los expositores ofrecen a sus visitantes.”



Proyecto Atlantica - Bello, Antioquia



Proyecto Miit - Rionegro, Antioquia



Lobby Proyecto Miit - Rionegro, Antioquia

- “Y las facilidades son el pre-aprobado de crédito hipotecario con bancos colombianos, estudiado con sus ingresos acá en EU.

## ¿Qué valores agregados tiene la Feria?

“Principalmente son 3: El nivel de seriedad y reconocimiento de los expositores. La posibilidad de abrir su cuenta de ahorros en Bancolombia y el Producto Inmobiliario de altísima calidad para que los visitantes tengan las mejores alternativas de inversión.”

## ¿Y finalmente, quienes exponen en esta Edición?

- “**SPR – Realtors** aliado clave de ExpoColombia y representante de Importantes constructoras como la Constructora Bolívar y otras del Eje Cafetero.”
- “**TuPropiedadColombia** aliado de ExpoColombia para difusión digital del Evento y producto de los expositores.”
- “**Gold Reef** con producto excepcional para compra o inversión en Bávaro y Punta Cana en la República Dominicana.”
- “**Londoño Gómez** con apartamentos en el Poblado Medellín - Graz del Río desde USD 135.300, Miit desde USD 135.000, Lotes en Oriente Antioqueño y Atlántica en Bello”
- “**RESF** líderes del sector inmobiliario americano y con uno de los mejores portafolios de inversión y listados de Broward / Dade y Orlando.
- “**URBANSÁ** Presentando proyectos en Bogotá, Cundinamarca y Bucaramanga”
- “**AMARILO** con proyectos para entrega inmediata, mediano y largo plazo en Bogotá, Barranquilla, Cartagena, Ibagué, Ricaurte, Medellín, Valledupar y Villavicencio.”

“¡GRACIAS, LES ESPERAMOS!”

Jeffrey Páez - CEO en ExpoColombia



# 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**

¡Programate 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, ANAIWA, GRUPO ACCANTO, RESF, LONDOÑO GOMEZ, AyC, CONSTRUCTORA URBANSÁ, AMARILO, PRODESA E INVITADOS ESPECIALES

# Cuida tu salud

## FÍSICA Y MENTAL EN ESTA TEMPORADA DE FIESTAS DE FIN DE AÑO

**L**a navidad y el fin de año son épocas de celebraciones, reuniones familiares y, en muchos casos, excesos. Aunque es un tiempo para disfrutar, también puede ser un periodo estresante para muchas personas, tanto a nivel físico como mental. La buena noticia es que, con algunos hábitos sencillos y conscientes, podemos cuidar nuestra salud física y emocional para aprovechar al máximo esta temporada.

### Mantén un equilibrio en la alimentación

Durante las fiestas, es fácil caer en la tentación de comer en exceso, especialmente con las comidas festivas llenas de calorías, azúcares y grasas. Aunque está bien disfrutar de los platos tradicionales, la clave está en el equilibrio. Intenta moderar las porciones y optar por opciones más saludables cuando sea posible. No olvides incluir alimentos ricos en nutrientes como frutas, vegetales y proteínas magras para mantener tu energía y salud en niveles óptimos. Además, es importante beber suficiente agua para mantenerte hidratado, especialmente si consumes alimentos salados o bebidas alcohólicas.

### Haz ejercicio regularmente

Si bien las vacaciones pueden interrumpir tu rutina habitual, trata de incorporar actividad física diaria, aunque sea en pequeñas dosis. Sal a caminar después de una comida copiosa, haz estiramientos o participa en alguna actividad recreativa con la familia o amigos. El ejercicio no solo ayuda a mantenerte en forma, sino que también libera endorfinas, lo que mejora tu estado de ánimo y te ayuda a manejar mejor el estrés y la ansiedad.

### Gestiona el estrés

Las festividades pueden ser un periodo estresante, especialmente cuando hay muchas expectativas sobre los regalos, las comidas y las celebraciones. Para cuidar tu salud mental, es esencial reconocer los signos de estrés y tomar medidas para aliviarlo. Practicar técnicas de relajación como la meditación, el yoga o la

respiración profunda puede ser muy útil. Tómate pequeños descansos durante el día y no dudes en delegar tareas si te sientes abrumado. Recuerda que no es necesario que todo sea perfecto: lo más importante es disfrutar del momento con tus seres queridos.

### Duerme lo suficiente

Las celebraciones de Navidad y Fin de Año pueden afectar nuestros horarios de sueño. Ya sea por las reuniones, la ansiedad o las festividades nocturnas, es común traspasar durante esta temporada. Sin embargo, es vital priorizar el descanso adecuado para mantener tu bienestar físico y emocional. La falta de sueño puede afectar negativamente tu sistema inmunológico, aumentar el estrés y afectar tu capacidad para concentrarte. Trata de mantener una rutina de sueño regular y busca formas de relajarte antes de acostarte para mejorar la calidad de tu descanso.

### Establece límites emocionales

Las reuniones familiares y sociales pueden ser muy agradables, pero también pueden generar tensión y ansiedad, especialmente si hay diferencias de opiniones o conflictos no resueltos. Establecer límites emocionales saludables es clave para cuidar tu salud mental. Si sientes que una situación o persona te está estresando, es válido apartarte por un momento y tomar aire. Recuerda que no tienes que asistir a todos los eventos ni estar presente en todas las conversaciones. Es importante cuidar tu bienestar emocional y aprender a decir “no” cuando sea necesario.

### Disfruta del presente y de tus seres queridos

Desconecta de las preocupaciones cotidianas y disfruta de los pequeños momentos, practica la gratitud, reflexiona sobre los logros del año y da espacio para la desconexión digital, estas son formas eficaces de cuidar tu bienestar emocional. Disfruta de las conversaciones, los abrazos y las sonrisas sin preocuparte por las expectativas externas.



**AJICPA**  
ACCOUNTANTS & ADVISORS

3750 NW 87th Avenue Suite 520  
Doral, FL 33178  
(305) 477-9336 Office  
(786) 513-3986 Fax  
aibarra@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

**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](http://elcolusa.com) - [elcolusatv.com](http://elcolusatv.com)

ON AIR



# Tendencias en Estética Facial para el

# 2025



## Lo que viene en el Mundo de la Belleza

**E**l 2025 trae consigo un emocionante avance en el mundo de la estética facial. Los tratamientos menos invasivos y las tecnologías más avanzadas prometen realzar la belleza natural mientras cuidan de la firmeza y el bienestar integral de tu piel. En Medilight, hemos adoptado estas tendencias para ayudarte a lograr una piel radiante, juvenil y saludable.

Aquí te contamos cuáles serán los tratamientos más destacados en estética facial el próximo año:

### El Lifting Facial sin Cirugía: Belleza Redefinida

La tendencia del lifting facial sin cirugía sigue creciendo, ofreciendo una alternativa efectiva y segura para quienes buscan rejuvenecer su apariencia sin procedimientos invasivos.

En Medilight, contamos con tecnologías como TriLift, que combina microagujas y radiofrecuencia para estimular el colágeno desde las capas más profundas de la piel. ¿El resultado? Un efecto lifting visible, líneas de expresión suavizadas y contornos faciales redefinidos. Todo esto, de manera gradual y natural.

Medilight Center

Contáctanos para tu evaluación facial personalizada: 786 4130785

7910 NW 25th St suite 202, Doral FL

Muy pronto, nueva sede Coral Gables.

### Exosomas: La Revolución en Rejuvenecimiento Facial

Entre las tendencias más prometedoras para el 2025 están los exosomas, una tecnología avanzada que potencia la regeneración celular y rejuvenece la piel desde adentro.

Recientemente, Kim Kardashian compartió en sus redes cómo los exosomas forman parte de su rutina facial, destacando sus increíbles beneficios:

- Estimulan la producción de colágeno y elastina.
- Mejoran la textura, el brillo y la firmeza de la piel.
- Ofrecen un rejuvenecimiento profundo y resultados visibles.

En Medilight, hemos incorporado este tratamiento a nuestros faciales personalizados para que experimentes el futuro de la estética, hoy.

### Tecnologías Avanzadas: ATTIVA y el Rejuvenecimiento Subdérmico

Para el 2025, ATTIVA se posiciona como una de las tecnologías más innovadoras en estética facial. Este tratamiento de radiofrecuencia subdérmica estimula el colágeno desde el interior, ayudando a combatir los primeros signos de envejecimiento.

**¿Por qué elegir ATTIVA?**

- Remodela los tejidos desde la dermis sin cirugía.
- Reduce la flacidez y líneas finas.
- Recupera el contorno facial de forma natural.
- Ideal para quienes buscan resultados visibles sin comprometer la naturalidad.

### Microneedling: Un Must en tu Rutina Facial

El microneedling, o microagujas, sigue siendo un pilar en la estética facial. Este tratamiento estimula la producción de colágeno, mejora la textura y le devuelve a tu piel esa luminosidad que tanto amas.

**Ventajas clave:**

- Renovación celular desde adentro.
- Una piel más suave, uniforme y con un brillo saludable.

**La estética facial va más allá de los tratamientos:** el 2025 se enfoca en la conexión entre el bienestar integral y la belleza. Sabemos que una piel radiante es el reflejo de un cuerpo y mente equilibrados.

**En Medilight, combinamos tecnología avanzada con hábitos saludables, asesorándote en autocuidado y rutinas personalizadas que potencian tu piel desde adentro hacia afuera.**

La tendencia en 2025 es clara: los tratamientos que respetan tu esencia. Desde dosis de Toxina Botulínica para una apariencia fresca y natural hasta faciales personalizados como el Hydrafacial y el Oxyfacial, la prioridad es mantener una piel sana sin alterar tu identidad.

El 2025 marca el inicio de una nueva era en la estética facial, donde tecnología y bienestar se combinan para ofrecer resultados espectaculares y naturales. En Medilight, estamos listos para acompañarte en este viaje, adaptando cada tratamiento a tus necesidades y brindándote una experiencia única.

¡Prepárate para un 2025 lleno de luminosidad y confianza! Descubre lo mejor de la estética facial con Medilight y da el siguiente paso hacia una piel radiante y rejuvenecida.



Evolution M.D.  
Advanced Plastic Surgery

# NO NECESITAS VIAJAR A COLOMBIA PARA REALIZARTE TUS PROCEDIMIENTOS COSMÉTICOS

Evolution MD es un centro anti envejecimiento 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



FINANCIAMIENTO  
**DISPONIBLE**

Dr. Cesar Velilla  
Cirujano Cosmético  
Colombiano en Miami



@evolutionmdofficial



Evolution MD



@EvolutionMD



Evolution MD by Cesar Velilla

## El regalo perfecto esta en

# MEDILIGHT®

PAGA	DISFRUTA
\$270	\$300
\$550	\$600
\$1000	\$1200
\$1600	\$1850



GLOW, CONFIANZA Y CUIDADO. TODO EN UNA  
GIFT CARD MEDILIGHT.

**(786) 413-0785**



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



medilightcenter



Medilight Center



## Rituales de Descanso y Bienestar con Pijamas de Satén

¿Hay algo mejor que un momento de paz después de un día largo? Un conjunto de pijama de satén se convierte en una invitación al autocuidado, al descanso necesario que muchas veces dejamos de lado. Estos sets combinan lujo y comodidad, con detalles como solapas bordadas y pantalones de corte holgado que envuelven las noches con suavidad. Son más que una prenda que además de venir en distintos estampados navideños, son un recordatorio para tomarse un respiro, descansar y soñar.

# Regalos para sorprender

## Y CONSENTIR A LAS MUJERES EN ESTA NAVIDAD

Cuando llega la época navideña, siempre buscamos regalos que vayan más allá de lo material; detalles que muestren atención, cariño y un verdadero deseo de alegrar a quien los recibe. Este año, la propuesta no se trata solo de cosas, sino de experiencias y momentos para disfrutar. Aquí te presentamos algunas ideas inspiradoras que podrían ser el detalle perfecto para sorprender a las mujeres especiales en tu vida, gracias a las colecciones de Victoria's Secret.

### La Elegancia de lo Práctico: Set de Bolsas de Maquillaje

Para quienes siempre están en movimiento, nada mejor que un set de bolsas de maquillaje funcional y elegante. Este regalo no solo organiza; simboliza cómo cuidamos cada detalle y cómo pensamos en facilitar la rutina diaria. Con espacio para guardar maquillaje, perfumes y productos de belleza, esta pieza habla de practicidad, pero también de acompañar cada paso y cada viaje.



### La Magia de las Sorpresas con el Calendario de Adviento Bombshell

Los recuerdos más especiales a menudo están vinculados a momentos llenos de expectativas y pequeñas sorpresas. El calendario de adviento Bombshell ofrece 12 días de emoción, permitiendo que cada jornada sea una experiencia sensorial distinta. Más allá del perfume, hay un gesto de dedicación al abrir cada cajita, una manera de decir que cada día cuenta, cada sorpresa merece ser atesorada.



### Más que Regalos, Detalles con Historia

Cuando buscamos regalos, buscamos algo que trascienda lo material. Queremos decir con ellos “te veo, te valoro”. Este año, encuentra un detalle que hable de momentos compartidos, de sueños por cumplir y de todo lo que significa celebrar la vida. En cada pieza, Victoria's Secret no solo ofrece lujo y belleza, sino la oportunidad de hacer que las emociones sean el verdadero regalo. Celebra lo que significa ser, crecer y brillar, ya sea con una fragancia que despierta recuerdos, un conjunto de pijama que invita a soñar o una pieza de lencería que redefine la confianza. La Navidad es, al final, el momento perfecto para demostrar amor, gratitud y admiración. ¿Qué mejor manera de hacerlo que con un regalo pensado para celebrar cada historia?



### Lencería que Empodera y Celebra la Belleza

Regalar lencería es, en esencia, un tributo a la confianza, la sensualidad y la libertad de expresión. El conjunto Twinkle Wicked, con su encaje suave y detalles brillantes, deja de ser solo una pieza de ropa para transformarse en una manifestación de autoestima. En cada tira brillante y cada lazo de satén hay un recordatorio de que cada mujer tiene el poder de sentirse bien consigo misma, de explorar y disfrutar de su propio ser.



**ALEJANDRO  
FERNÁNDEZ**  
**DE REY A REY**  
HOMENAJE A  
VICENTE FERNÁNDEZ

**SÁBADO 21 DE JUNIO**  
**KASEYA CENTER**

LIVE NATION



**BRILLANT TOUR**

**ALEJANDRA GUZMÁN**

**05 DE ABRIL**  
**JAMES L. KNIGHT CENTER**

*Live* ticketmaster JKC

# Gift Guide



## ADVENT CALENDAR EVE LOM Holiday

12 days of holiday magic await in the EVE LOM Holiday Advent Calendar. From the cult-favorite Cleanser to skin-saving Rescue Mask, this exclusive gift set has everything you need to pamper your skin throughout the holiday season.

Open the golden gates to reveal an array of oral-embossed drawers, each hiding a delightful skincare treasure for a season of glowing skin.



### Includes:

- Radiance Antioxidant Eye Cream, 15ML
- Gel Balm Cleanser, 100ML
- Foaming Cream Cleanser, 20ML
- Radiance Repair Retinol Serum, 30ML
- Renewal Treatment Oil, 5ML
- Daily Rejuvenating Cream, 15ML
- Moisture Cream, 8ML
- Cleanser, 50ML
- Rescue Mask, 15ML
- Moisture Mask, 8ML
- Dynaspot, 10ML
- Kiss Mix, 7ML



## BACCARAT ROUGE 540

### Extrait de parfum elixir set

The iconic Baccarat Rouge 540 scents will come in 4 x 4ml precious vials, perfect for on-the-go travel this winter season! This travel pack celebrates the highly condensed and graphic olfactive signature fragrance leaving an amber and woody floral trail where jasmine blossoms and woody musks mix and mingle.



## PALATINE Parfums de Marly Palatine

Palatine embodies the eccentric and unconventional side of the Château de Marly through its bold ingredients and displays a daring yet captivating side through a transparent violet bottle. Emitting mesmerizing projections of lights and shadows in all directions, like a kaleidoscope, the bottle is a reflection of the confidence and free-spiritedness that defines the modern-day muse.

**Olfactive Family:** Floral Fruity Gourmand

**Top Notes:** Mandarin, Bergamot, Pear

**Heart Notes:** Violet Petal, Lavandin, Floral Bouquet\*

**Base Notes:** Sandalwood, Patchouli, Musk, Vanilla

**GILBERTO**  
AUTÉNTICO  
**SANTAROSA**  
*LOVE Edition*

**Feb. 15**  
**Hollywood, FL**  
Hard Rock Live at Seminole  
Hard Rock Hotel & Casino

TICKETS ON SALE NOW

Just Live Ceminate ticketmaster Hard Rock Live Hard Rock Hollywood, FL

**PIMPINELA**  
**NOTICIAS DEL AMOR**

**14 FEBRERO \* MIAMI, FL**  
**JAMES L. KNIGHT CENTER**

TICKETS ON SALE NOW ticketmaster | Just Live

# ¿Fiesta de fin de año en tu empresa?



**SIGUE ESTOS CONSEJOS PARA QUE LA PASES INCREÍBLE Y MUY PROFESIONAL**

**L**a fiesta de fin de año de la empresa es una de las celebraciones más esperadas del año, una oportunidad para relajarse, compartir con colegas y cerrar el ciclo laboral de una manera divertida. Sin embargo, al ser un evento laboral, también implica ciertas normas de comportamiento que los empleados deben tener en cuenta para asegurarse de que todo transcurra de manera profesional y agradable. Aquí te damos algunos consejos sobre cómo actuar como invitado en la fiesta de fin de año de tu empresa.

## 1. Mantén una actitud positiva y profesional

Aunque se trate de una celebración, recuerda que esta es una fiesta laboral. Es importante mantener una actitud profesional en todo momento. Evita comportamientos que puedan interpretarse como poco serios o inapropiados, ya que esta fiesta es también una oportunidad para reforzar tu imagen profesional.

## 2. Viste adecuadamente para la ocasión

Si es una celebración más formal, como una cena en un restaurante o un evento en un salón de banquetes, asegúrate de vestir de manera elegante. Si la fiesta es más casual, aún así opta por un look cuidado y apropiado para no dar una imagen desaliñada. En cualquier caso, evita ir demasiado informal o con ropa que podría ser vista como demasiado llamativa o inapropiada. Piensa que aún estás representando a tu empresa.

## 3. Socializa, pero sin exagerar

La fiesta de fin de año es una excelente oportunidad para interactuar con colegas de otros departamentos o con jefes y directivos en un ambiente más relajado. Sin embargo, es importante que la socialización no se convierta en un descontrol. Evita monopolizar las conversaciones y recuerda que no todos se sienten cómodos hablando de temas muy personales. Escucha más de lo que hablas y sé amable con todos los presentes.

## 4. Evita los excesos con el alcohol

Beber en exceso puede llevar a situaciones incómodas y poner en riesgo tu imagen profesional. Modera tu consumo y asegúrate de mantener un comportamiento respetuoso hacia todos. Si has bebido, sé más cauteloso con lo que dices y cómo te comportas. Recuerda que, aunque sea una fiesta, las personas siguen observando y tu actitud puede influir en cómo se te percibe a largo plazo.

## 5. No hables demasiado sobre el trabajo

Aunque estés en una fiesta de fin de año de la empresa, la idea es desconectar del ambiente laboral. Si bien puede ser natural hablar sobre proyectos o tareas, trata de evitar que las conversaciones giren siempre en torno al trabajo.

## 6. No olvides los agradecimientos

Aprovecha la ocasión para agradecer a tus colegas y superiores por el año compartido y por el esfuerzo de todos. Un simple “gracias” puede hacer una gran diferencia y dejar una buena impresión. Si tienes la oportunidad, expresa tu agradecimiento por el trabajo en equipo o por el apoyo recibido durante el año, sin caer en excesos de adulación. Es un gesto sencillo pero significativo que contribuye a crear un ambiente positivo y colaborativo.

## 9. Ten cuidado con los regalos

Asegúrate de que el regalo sea apropiado para el contexto y que no implique un gasto excesivo. Los regalos deben ser algo simple y amable, evitando lo demasiado personal o costoso.

## 10. Despidete de manera respetuosa

Al final de la fiesta, asegúrate de despedirte de manera educada. Agradece a los organizadores por el evento y a tus compañeros por su compañía. Si has bebido, es aún más importante asegurarte de que te despidas de manera coherente, sin dejar una impresión equivocada. Si la fiesta se extiende tarde y te sientes cansado, no dudes en retirarte antes de que la situación se vuelva incómoda, pero hazlo de forma respetuosa y agradecida.



**YURIDIA**  
**SIN LLORAR**  
 USA + CANADA TOUR 2024-2025

**6 DE FEBRERO | MIAMI, FL**  
**THE FILLMORE MIAMI BEACH**

[f @YURIDIAS](#)
[t @YURIDIAS](#)
[i @YURIDIAS](#)
[d @YURIDIA](#)

LIVE NATION | seitrackus | ticketmaster

**Les Desea  
 Feliz Navidad  
 y. Próspero 2025**

**EN LA RUMBA .COM**  
**EN LA RUMBA RADIO**  
**EN LA RUMBA TV**  
*Noches Vallenatas*

**KABANA**

**ALFONSO GUALDRON Y LINO ANGEL MOLERO**  
**WWW.ENLARUMBA.COM**



# 2025 Genesis GV80

## 3.5T AWD PRESTIGE

Cuando veo un evento deportivo, como todo el mundo, apoyo a mi equipo. Sin embargo, si mi equipo no juega y el partido es esencialmente una batalla entre dos equipos neutrales, normalmente termino apoyando al equipo que no sea el favorito para ganar. Creo que es ese espíritu, ese deseo de apoyar al “pequeño” para que gane, lo que realmente me hizo considerar el Genesis GV80 3.5T AWD Prestige.

En el espacio de los SUV de lujo, la marca Genesis es definitivamente la menos favorecida, en comparación con rivales como Lexus, BMW, Mercedes, etc. No obstante, el GV80 debería considerarse un favorito en ese espacio.



en todas partes. El tablero es amplio y despejado, con un sistema de información y entretenimiento que es fácil de navegar. Los asientos delanteros tienen movimientos eléctricos en todos los ángulos imaginables. Una ventaja adicional es que también tiene una función de masaje incorporada, que puede dejarlo a uno bastante relajado en esos viajes en automóvil durante las vacaciones. Un banco de tres asientos estándar en la segunda fila permite hasta cinco pasajeros; una tercera fila de asientos también es una opción.

Así que durante este período de vacaciones, cuando normalmente se viaja por la ciudad o incluso a otras ciudades para reuniones familiares o compras, no dude en hacerlo en el Genesis GV80. Puede que no tenga el reconocimiento de algunas de las marcas de lujo típicas, pero este vehículo desfavorecido tiene mucho que dar.



Empecemos por la potencia. La versión de prestigio viene con un V-6 biturbo de 3,5 litros y 375 hp. Este enorme motor le permite pasar de 0 a 60 en menos de 6 segundos. Este sistema se complementa con una transmisión automática de ocho velocidades y tracción total. El resultado es una bestia silenciosa. La transmisión, al igual que sus rivales Lexus, es notablemente suave y silenciosa, incluso a velocidades de autopista. El consumo de combustible, al igual que sus rivales BMW, es muy eficiente, con un consumo de 25 mpg en carretera, lo cual es más que respetable.

¿Qué hay del interior? Al igual que el Mercedes en la carretera, tiene la suerte de tener un aspecto y una sensación lujosa. Hay madera vetada, detalles de metal e iluminación ambiental inteligente



# 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)



*Las bellas sonrisas comienzan en...*  
**TOWN & COUNTRY FAMILY DENTAL**



*Carla y Cecil le atenderán como usted se merece...*

**CONSULTA  
DE IMPLANTES**

ADA9310

CONSULTA, EXAMEN,  
LIMPIEZA Y 2 RAYOS X  
PARA PACIENTES NUEVOS

**SOLO \$75**

ADA150 • ADA1100 • ADA0272

**CONSULTA DE  
ORTODONCIA  
CORTESIA**

**BLANQUEAMOS  
SUS DIENTES  
EN UNA HORA**

**SOLO \$369**

No son válidos con otras ofertas ni servicios anteriores

**THE PALMS AT TOWN COUNTRY 8226 MILLS DRIVE**  
(Cerca de The Publix Supermarket dentro de The Palms at Town & Country Mall)

**305.271.6666**



LUNES, MARTES Y JUEVES: 1 PM - 8 PM • MIÉRCOLES: 9 AM - 6 PM • VIERNES: 9 AM - 6 PM • SABADO: 8 AM - 2 PM

El paciente o cualquier otra persona responsable por el pago tiene el derecho de rehusarse a pagar cancelar o recibir reembolsos, si se notifica su desición antes de las primeras 72 horas de haber respondido a un anuncio de servicios de exámenes o tratamientos gratuitos o reducidos.