

# el Colussa

**EDICIÓN 1067**

SEPTIEMBRE DE 2024

MIAMI - DADE - BROWARD

AÑO XXIV



# Lele Pons

**El rostro de una generación digital**

Crédito imagen: Revista Cosmopolitan  
Fotografía: Fernando Roi

# Lele Pons

## El rostro de una generación digital

Con más de 53 millones de seguidores en Instagram y más de 32 millones en TikTok, Lele Pons es una de las creadoras multimedia, cantante y conductora venezolana con mayor alcance en redes sociales. **“Cuando pienso que empecé a los 17 años y sigo en esto me siento vieja. Cuando los fans más jóvenes me preguntan que es Vine, no lo puedo creer, pero al mismo tiempo me encanta ver cómo mi trabajo ha ido evolucionando para ayudar”, expresa Pons al reflexionar sobre su carrera.**

La familia de Lele Pons ha sido sin duda alguna uno de sus pilares más importantes no solo en su vida privada sino en su carrera. Su madre, Anna Maronese, quién salía en sus primeros videos en la aplicación de Vine, es hermana de la esposa de Chayanne, por lo que el artista es su tío político. El padre de Lele es Luis Pons, creador de Luis Pons Design Lab especializado en hospitalidad, residencias e instalaciones de arte. Él es abiertamente gay y su hija ha hablado del tema en diversas ocasiones, en especial en su documental *The Secret Life of Lele Pons*, en donde ella menciona:

*“Supe que mi papá era gay cuando era pequeña; fue difícil al principio, porque me repetía en mi cabeza que era gay hasta que sonara bien en mi cabeza. Estaba orgullosa de que era gay, y de decir que era diferente, así que lo sucedió fue lo dije abiertamente en mi escuela católica. Cuando realmente comprobé que era gay fue cuando lo vi durmiendo con otro hombre, yo tenía como 10 años y para mí eso fue muy traumante porque no tenía que verlo así de vivido”* Actualmente ella está en un punto en su relación con su padre increíble y afirma que *“tenemos la mejor relación de padre e hija que pueda haber”*

La celebridad venezolana es muy abierta en sus comentarios y por esto no ha extrañado a sus seguidores al mostrar su oposición a lo que se ha derivado de las recientes elecciones en Venezuela y donde Nicolás Maduro afirma haber ganado las mismas, convocando a sus seguidores a una actividad de manifestación en contra de esta situación en Miami. En respuesta, Nicolás Maduro descalificó a Pons argumentando que los artistas no deben influir en la política y tildó la campaña de Pons como una forma de crear manipulación desde el exterior de Venezuela.

Esta campaña de Pons ha generado mucha controversia entre los que apoyan la posición de ella y los que no.

Y es que, si algo destaca a Pons, además de su sinceridad al hablar, es su creatividad en los videos que publica en sus redes y esto ha sido fuente de inspiración para muchos creadores de contenido, como lo confesó Will Smith. El actor estadounidense al conocerla le confesó que *“Tú fuiste una de las primeras personas a quien yo estudié cuando quise empezar en las redes sociales. Yo decía: Ella es magia. ¿Cómo logras el principio, medio y final en 16 segundos? Me parece espectacular”*.

Lele se sintió conmovida al conocer esto y afirmó que *“Once años haciendo videos gracias a Vine y nunca pensé que le enseñaría algo o inspiraría a alguien como Will Smith para crear contenido en redes sociales. Aún estoy en shock por sus palabras. ¡Estoy muy agradecida de haber sido reconocida por una leyenda como Will! Nunca te rindas y sigue haciendo lo que amas, porque nunca sabes quién podría estar viéndote”*.



**REY RUIZ** | **ELVIS CRESPO**

**SEP 27**  
HOLLYWOOD, FL

TICKETS ON SALE *ticketmaster*<sup>®</sup>

*RENKO* PERFORMANCE | AGTE | *Hard Rock* HOTEL CASINO

**DIVEANA** | **RUBBY PÉREZ** | **WILLIE COLÓN** | **JORGE CELEDÓN** | **NEQUITO BORJAS**

**Free cover**  
EL CONCIERTO

*Hard Rock* LIVE | *ticketmaster*<sup>®</sup>

**OCT 31**

# Contenidos

6



**El evento más aterrador de la temporada**  
Comienza el viernes 7 en Jungle Island

8



**Animal Print**  
La tendencia en moda para esta temporada

10



**Luce como tus estrellas favoritas**  
La tendencia de los tenis deportivos

12



**Belleza**

14



**Cómo recuperar el Glow de tu Piel después del Verano**

16



**Rinitis**  
Entendiendo la alergia estacional y consejos para el otoño

**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, Septiembre 2024

18



**CelebPills**

20



**La pérdida de masa muscular después de los 35 años**

22



**¿Qué es ser "Aesthetic"?**

BOBO  
USA  
PRESENTA

MIAMI, FL  
26 SEPT  
THE FILLMORE MIAMI BEACH

# MATUTE

EN CONCIERTO

f x i  
@MatuteMX

seltrackUS

LIVE NATION

www.matute.com

# LASSO

QUEDARSE SOLO  
PARA SIEMPRE  
USA & CAN  
TOUR 2024

SEP 20 \* MIAMI



ENTRADAS EN:  
LASSOMUSIKA.COM/TOUR

W

amm

# El evento más aterrador de la temporada comienza el viernes 13 en Jungle Island



Los fanáticos del terror podrán sumergirse en una experiencia estremecedora con el regreso del evento más aterrador de la temporada. Celebrando su quinto aniversario y durante la fecha más supersticiosa del año, Horrorland abre sus puertas en **Jungle Island el próximo viernes 13 de Septiembre hasta el 31 de Octubre**, ofreciendo nuevas actividades interactivas diseñadas para ofrecer a los invitados una noche escalofriante sin precedentes.

Este año Horrorland cuenta con cinco casas embrujadas totalmente nuevas y siete áreas espeluznantes que sumergen a los visitantes en un mundo de diversión, emoción, desafío y terror. El evento también ofrece espacios con entretenimiento en vivo para aquellos que quieran socializar y disfrutar de un ambiente más relajado fuera de las experiencias terroríficas. Cada atracción ha sido cuidadosamente diseñada para lograr llevar a los participantes en un viaje extremo de espanto, convirtiéndolo en un destino imperdible tanto para todos los amantes de las emociones fuertes, así como para los fanáticos de la temporada de Halloween.

- **Casa 1:** Invasión Extrema: ¿Criaturas del Más Allá?
- **Casa 2:** Holly Jolly: La Fiesta del Terror.
- **Casa 3:** Prepárate para Enfrentar tus Peores Miedos en «La Plaga».
- **Casa 4:** La Parada Sinistra.
- **Casa 5:** Eclipse: Festival de las Sombras.

## Actividades para Toda la Familia

Horrorland ofrece mucho más que una experiencia aterradora, también hay una variedad de actividades y atracciones

inmersivas disponibles para que personas de todas las edades puedan disfrutar de la diversión.

- **Experiencias Interactivas:** Aquellos visitantes que no quieran sumergirse en las experiencias espeluznantes que ofrece Horrorland, pueden obtener un collar que indica que la persona no quiere hacer parte de las atracciones fuertes. El "Not Too Scary necklace" está disponible en línea o en la puerta del lugar.
- **Fast Pass:** Estos boletos están disponibles para aquellos que no quiere perderse ni un minuto de la diversión y les permite entrar a todas las atracciones lo más rápido posible.
- **Paquetes VIP:** Los paquetes VIP ofrecen acceso exclusivo a todas las experiencias de Horrorland.
- **Creepy Carnival Games:** Pon a prueba tu suerte con una variedad de tenebrosos juegos
- **Cemetery Food Village:** Aquí encontraras una combinación de trampas y una amplia gama de delicias culinarias.
- **Coffin Bar:** Ofrece una gran variedad de bebidas para satisfacer incluso a los paladares más exigentes.

**Horrorland está abierto durante determinadas fechas en septiembre y octubre de 7 p.m. a 11 p.m. Las entradas comienzan a \$24 e incluye un boleto de acceso a todas las atracciones. Debido a la gran popularidad del evento es conveniente reservar.**

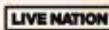
# MOCEDADES

PEREGRINA TOUR 2024



con  
RAFAEL BASURTO

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

BOLETOS A LA VENTA ESTE VIERNES   



25 AÑOS TOUR  
25 AÑOS TOUR  
25 AÑOS TOUR



**12 OCTUBRE**

HARD ROCK LIVE AT SEMINOLE  
HARD ROCK HOTEL & CASINO

TICKETS ON SALE NOW

*Loud & Live*

ticketmaster

# Animal Print

## La tendencia en moda para esta temporada

El animal print y para ser más específicos, el estampado de leopardo ha tomado su lugar en las faldas, vestidos, pantalones, abrigos e incluso en botas y bailarinas. Tanto en París como en Milán y Nueva York, el estampado de leopardo ha estado presente en múltiples desfiles posicionando al icónico estampado como uno de los que debemos tener en esta temporada.



**Un poco de historia:** El icónico estampado ha sido una constante en la moda a lo largo de décadas, teniendo su origen en el siglo XVI, época en que las pieles de leopardo eran parte de los uniformes del ejército polaco, hasta su uso en la alta sociedad de inicio del siglo XX ya que les otorgaba estatus y poder. Este estampado ha demostrado ser atemporal y muy versátil, reinventándose con el transcurrir de los años y manteniéndose siempre relevante.

**AJICPA**  
ACCOUNTANTS & ADVISORS

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



**SUS DERECHOS CUENTAN, JUNTOS PODEMOS PROTEGERLOS**

Tiene problemas con:

- Registrar su licencia comercial.
- Asociaciones comunitarias.
- Robo de salarios.
- Prácticas comerciales engañosas que pueden causar perjuicios económicos o personales a los consumidores, por ejemplo: publicidad engañosa, promesa de algo diferente a lo que se entrega, descripción falsa, cargos ocultos y prácticas de facturación injustas.

La División de Protección del Consumidor y de los Vecindarios del Condado de Miami-Dade le brinda ayuda **GRATUITA**



Para más información visite [miamidade.gov/consumerprotection](http://miamidade.gov/consumerprotection) o llame al 786-469-2333

RECURSOS ECONÓMICOS Y DE REGULACIÓN del Condado de Miami-Dade  
División de Protección del Consumidor y de los Vecindarios

Para obtener esta información en un formato accesible, llame al 305-372-8779.

# Luce como tus estrellas favoritas

## La tendencia de los tenis deportivos

En el mundo de la moda, los tenis deportivos han trascendido su propósito original para convertirse en auténticos íconos de estilo. No solo son cómodos y funcionales, sino que ahora representan una forma de expresión personal y una conexión con las estrellas que admiramos. Dos modelos que están causando furor en la escena actual son los Samba edición Messi y los Adidas de la colección de Bad Bunny ampus . Estos tenis no solo te permiten rendir homenaje a tus ídolos, sino que también te ofrecen la oportunidad de lucir un estilo único y auténtico.

Los **Adidas Samba edición Messi** son un claro ejemplo de cómo una leyenda del fútbol puede inspirar la moda. Adidas ha revitalizado su clásico modelo Samba con el toque inconfundible de Lionel Messi, incorporando una parte superior de cuero y las icónicas 3-Stripes dentadas. Este modelo no solo celebra la grandeza de Messi en el campo, sino que también ofrece un diseño elegante y versátil que se adapta tanto a la cancha como a la calle. Si eres fanático del fútbol y de Messi, estos tenis son una pieza imprescindible para tu colección.

Por otro lado, la colección de **Adidas Bad Bunny Campus** captura la esencia del estilo urbano y la energía creativa de Bad Bunny. Con una construcción en materiales de alta calidad y detalles de diseño que reflejan la personalidad vibrante del artista, estos tenis son ideales para quienes buscan destacar en la multitud. Bad Bunny ha dejado su huella no solo en la música, sino también en la moda, y con estos tenis, puedes llevar contigo un pedazo de su estilo audaz y rebelde.

Y si estás buscando iniciar a los más pequeños en el mundo del estilo, los **Jordan** son una excelente opción. Inspirado en los modelos icónicos de Michael Jordan, este par para niños combina comodidad, durabilidad y un diseño que rinde homenaje a una de las leyendas del baloncesto.

Estos modelos no solo te permiten conectar con tus estrellas favoritas, sino que también son una declaración de estilo. Puedes adquirir los en **WSS** y comenzar a lucir como una verdadera estrella.



LIVE AT  
**THE FILLMORE**  
 OCTUBRE 5 · MIAMI, FL  
 — WITH SPECIAL GUEST —

**BACILLOS**  
 US TOUR

BOLETOS YA A LA VENTA

**EMMANUEL**

19 DE OCTUBRE  
 JAMES L. KNIGHT CENTER  
**MIAMI**

Kc

[WWW.EMMANUEL.COM.MX](http://WWW.EMMANUEL.COM.MX)

EM MANUEL OFFICIAL

LIVE NATION ticketmaster



The latest addition to the **Makeup by Mario** collection, **SurrealSkin™ Soft Blur Setting Powder**, **SurrealSkin™ Soft Setting Spray** and the **Master Pro Puff**; were designed by Mario to effortlessly **lock in, set and achieve** a flawless makeup finish and prolong wear. Designed with makeup artists and consumers in mind, all of Mario's creations are easy to use and high performing.

- **SurrealSkin™ Soft Blur Setting Powder:** A tinted setting powder that blurs fine lines and imperfections. Created with squalene to nourish, kaolin to help with shine control and Vitamin C for antioxidant protection. 7 shades.
- **SurrealSkin™ Soft Setting Spray:** A soft setting spray to set makeup for up to 16 hours while refreshing skin for a natural, lived-in look & barely-there feel. Formulated with active levels of Vitamin C, Hyaluronic Acid & Niacinamide to hydrate, minimize the look of pores, and brighten the complexion.
- **Master Pro Puff:** A teardrop shaped velour powder puff designed to apply powder with precision to the under eye and detailing throughout the face. Ultra soft velour material with custom density designed by Mario. Washable & Reusable.



# Belleza

**Why Collagen Bank?** Starting in your 20s, you naturally lose up to 1% of collagen every year. Designed to defend and support the skin's natural collagen before its depleted, Neutrogena® is bringing the pre-aging category to mass with the introduction of Neutrogena® Collagen Bank. Formulated with 3 ingredients specifically designed to "bank" collagen — patented pre-aging micro-peptide technology, collagen, and SPF 30 or Bakuchiol — Neutrogena® Collagen Bank Broad Spectrum SPF 30 Moisturizer (\$22.99) and Neutrogena® Collagen Bank Moisturizer (\$22.99) proactively preserve skin's natural collagen for visibly glowing, plump skin in one week.



## Law Offices of Alexander B. Ramey, PA



**DIU • 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 • Broward: 954.449.0897**



MEDILIGHT<sup>®</sup>  
MED SPA & LASER

# SMOOTH GLOW

RECUPERA LA LUMINOSIDAD NATURAL DE TU PIEL  
"EL TRATAMIENTO FACIAL DE LAS CELEBRIDADES"

EL TRATAMIENTO INCLUYE EVALUACIÓN FACIAL +  
LIMPIEZA FACIAL MEDILIGHT + IPL +  
MICROAGUJAS DE TRILIFT

**DESDE \$55  
AL MES**

CON TU PLAN DE FINANCIAMIENTO CARECREDIT O CHERRY

**PRECIO ESPECIAL \$649**

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

**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**

# Cómo recuperar el Glow de tu Piel después del Verano

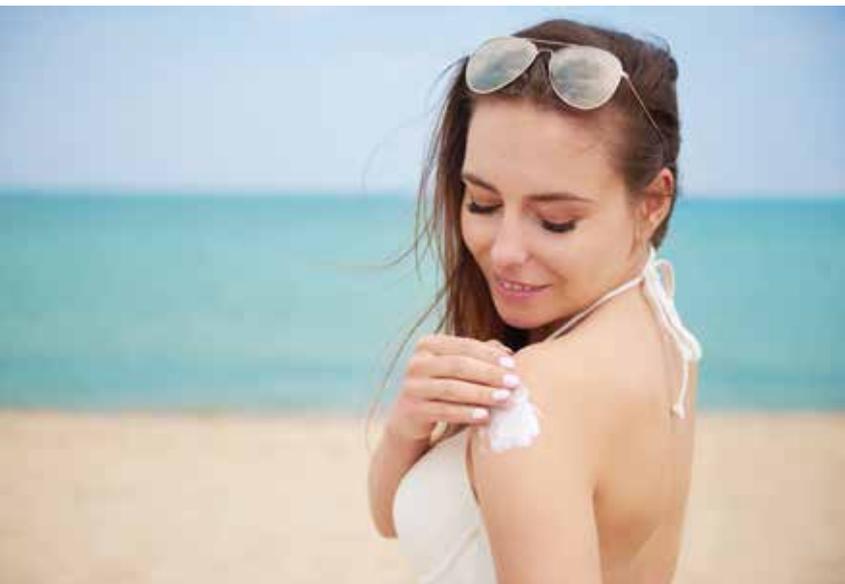
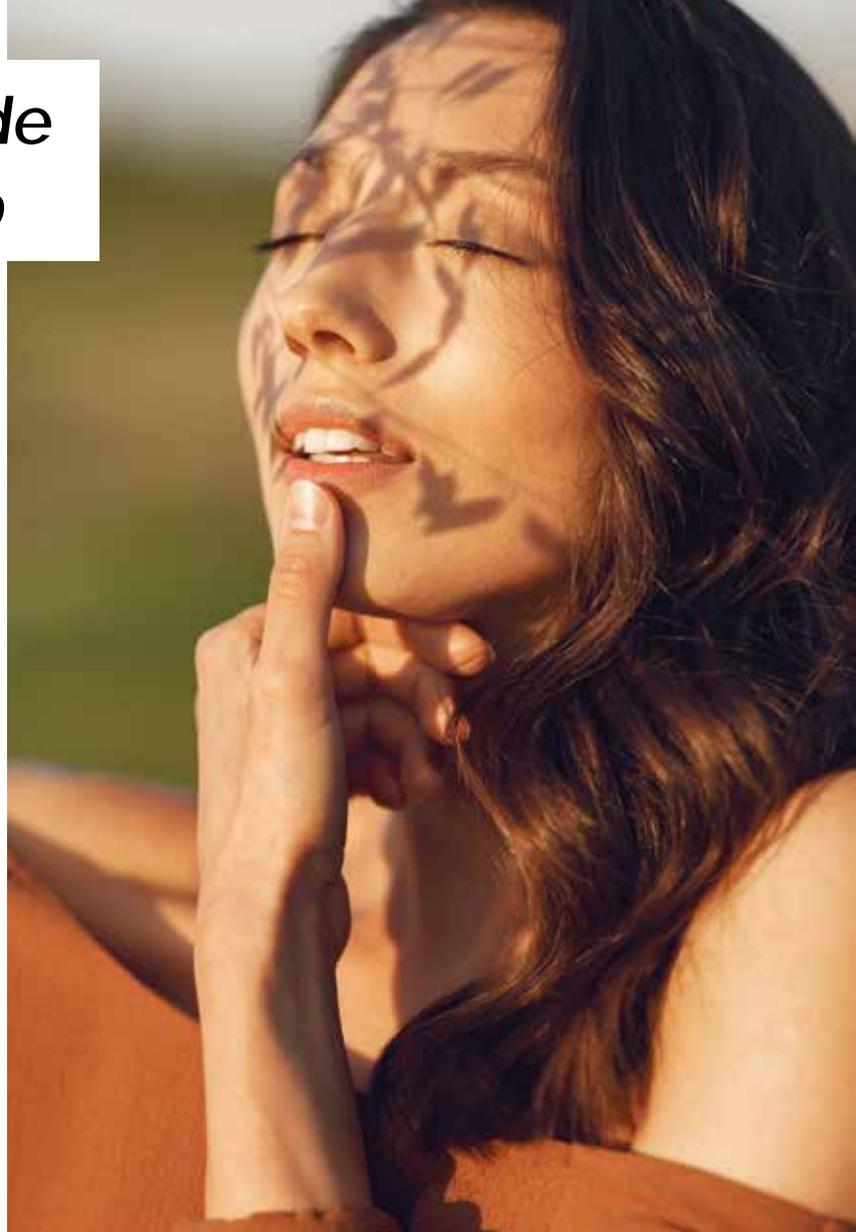
El verano es perfecto para relajarse y disfrutar del sol, pero al final de la temporada, es común que la piel se vea apagada o dañada. Los rayos UV, el cloro y el agua de mar pasan factura, causando deshidratación, manchas y pérdida de elasticidad. ¡Pero no te preocupes! Aquí te contamos cómo devolverle el glow a tu piel rápidamente.

## ¿Qué le pasa a la piel en verano?

Durante el verano, la exposición prolongada al sol puede provocar la aparición de manchas, arrugas prematuras y pérdida de firmeza debido al daño en el colágeno y la elastina. Además, el cloro y la sal contribuyen a la deshidratación, dejando la piel sin brillo.

## Consejos para recuperar la piel después del sol

- **Exfoliación suave:** La exfoliación es clave para eliminar las células muertas y dar paso a una piel más suave y luminosa. Opta por exfoliantes suaves que respeten la barrera natural de tu piel.
- **Hidratación profunda:** Tras el sol, la piel necesita recuperar su hidratación. Usa cremas o sueros con ácido hialurónico para restaurar la humedad perdida y devolverle elasticidad.
- **Fotoprotección continua:** Aunque el verano ha terminado, los rayos UV siguen presentes. Usa protector solar diariamente para prevenir más daño y mantener la piel protegida todo el año.
- **Revisión de lunares y manchas:** Es importante monitorear lunares y pecas después de la exposición solar. Si notas cambios en su forma o color, acude a un dermatólogo para una evaluación.



- **Radiofrecuencia con microagujas:** Estimula la producción de colágeno para mejorar la firmeza, la textura y dar un aspecto rejuvenecido.
- **IPL** es uno de los tratamientos más efectivos para darle un glow espectacular a la piel. Este procedimiento utiliza luz de alta intensidad para penetrar las capas de la piel, ayudando a mejorar su textura y tono, dejándola más luminosa y rejuvenecida.

## Recupera tu glow con Medilight

Después del verano, tu piel merece atención especial. En Medilight Spa & Laser, evaluamos tu piel con un scanner avanzado para ofrecerte el tratamiento perfecto.

¡Reserva tu **EVALUACIÓN GRATIS** y recupera tu glow!

## Efecto Glow en la piel: cómo lo hacemos en Medilight

Si tu piel necesita un extra de cuidado, estos tratamientos faciales profesionales te ayudarán a devolverle su luminosidad:

- **Peeling químico:** Ideal para conseguir igualar el tono de la piel y eliminar las manchas del sol. En Medilight tenemos un peeling exclusivo que las celebridades aman por sus efectos en la piel, el peeling amarillo.
- **Hydrfacial:** Limpieza profunda y exfoliación, mientras hidrata intensamente, logrando una piel más suave y radiante.



7910 NW 25th St Suite 202, Doral, FL 33122, Estados Unidos.  
Coming Soon: 2710 Ponce de Leon Blvd Coral Gables 33134

+1 785 4130785

SABADO, NOVIEMBRE 9

# ANA BARBARA

REVENTON  
PROMOTIONS

PRESENTA

LIVE NATION

BOLETOS A LA  
VENTA YA  
EN LIVENATION.COM



# REINA GRUPERA

T O U R - 2024

MIAMI BEACH, FL - MIAMI BEACH BANDSHELL

# PEDRO CAPO

FRI NOV 8

MIAMI BEACH  
THE FILLMORE

BOLETOS A LA VENTA VIERNES

LIVE NATION



# Rinitis: Entendiendo la alergia estacional y consejos para el otoño

Con la llegada del otoño, muchos disfrutan del cambio en el clima y el hermoso espectáculo de hojas cayendo. Sin embargo, para aquellos que sufren de rinitis, esta temporada puede traer consigo una serie de molestias. La rinitis es una inflamación de la mucosa nasal que provoca síntomas como estornudos, congestión, picazón y secreción nasal. Puede ser causada por alergias, infecciones o irritantes ambientales, y es especialmente común durante las estaciones de cambio, como el otoño.

## Tipos de Rinitis

- **Rinitis alérgica:** Esta es la más frecuente y es desencadenada por alérgenos como el polen, los ácaros del polvo, la caspa de los animales y el moho. Los síntomas suelen ser más intensos en ciertas estaciones, particularmente en primavera y otoño, cuando los niveles de polen están en su punto más alto.
- **Rinitis no alérgica:** A diferencia de la rinitis alérgica, no es causada por una respuesta del sistema inmunológico a los alérgenos. Puede ser provocada por factores como el humo, perfumes fuertes, cambios en el clima, estrés, o infecciones virales.

## Síntomas de la rinitis:

Los síntomas de la rinitis pueden variar en severidad, pero generalmente incluyen:

- Estornudos frecuentes.
- Congestión nasal.
- Secreción nasal acuosa.
- Picazón en la nariz, ojos, garganta o paladar.
- Ojos llorosos o enrojecidos.



## ¿Por qué el otoño es problemático para la rinitis?

El otoño puede agravar los síntomas de la rinitis por varias razones:

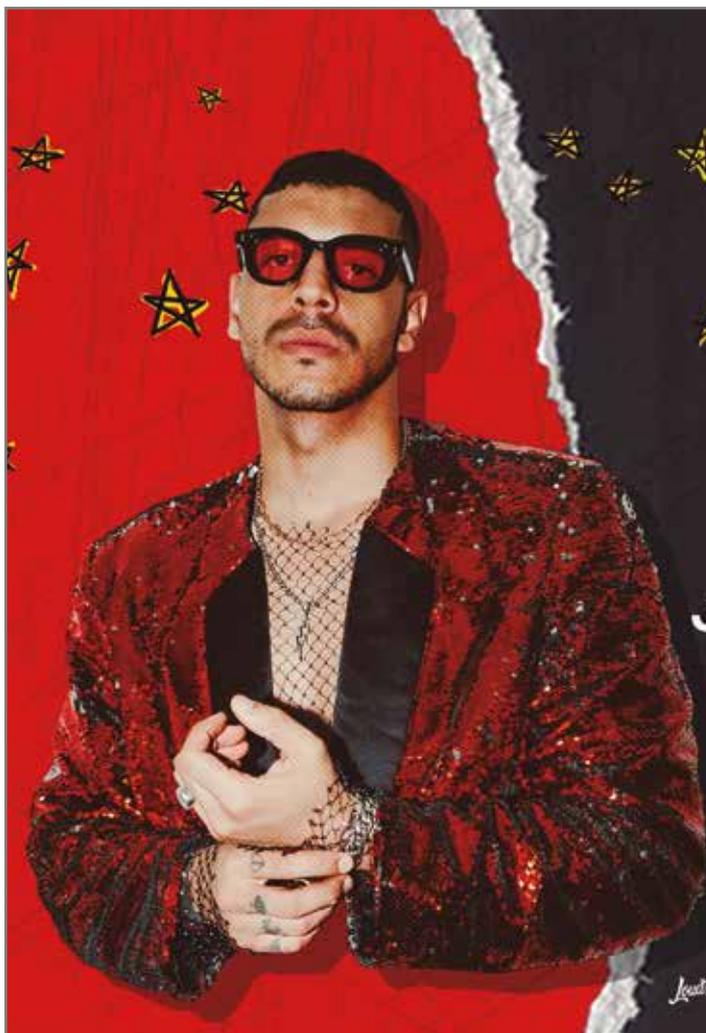
- **Polen de malezas:** Aunque el polen de los árboles y pastos es más común en primavera y verano, algunas malezas, como la ambrosía, liberan polen en otoño, lo que puede desencadenar alergias.
- **Ácaros del polvo:** A medida que las temperaturas bajan, pasamos más tiempo en interiores, lo que aumenta la exposición a los ácaros del polvo, un desencadenante común de la rinitis alérgica.
- **Moho:** Las hojas caídas y en descomposición pueden convertirse en un caldo de cultivo para el moho, otro alérgeno común en otoño.
- **Aire frío y seco:** El aire frío y seco que es común en otoño puede irritar la mucosa nasal, provocando o exacerbando los síntomas de la rinitis no alérgica.



## Consejos para manejar la rinitis en otoño:

- **Mantén las ventanas cerradas:** Esto ayuda a evitar que el polen y otros alérgenos entren en tu hogar.
- **Limpia tu hogar regularmente:** Asegúrate de aspirar y limpiar las superficies con regularidad para reducir la acumulación de polvo y ácaros. Usa un filtro HEPA en la aspiradora para atrapar los alérgenos más pequeños.
- **Ducha y cambio de ropa:** Después de pasar tiempo al aire libre, es recomendable ducharse y cambiarse de ropa para eliminar el polen que podría haberse adherido a tu piel y cabello.
- **Evita colgar la ropa afuera:** Secar la ropa al aire libre puede hacer que recoja polen, lo que agrava los síntomas de la rinitis.
- **Usa humidificadores:** El aire seco puede irritar las vías respiratorias, por lo que usar un humidificador en casa puede mantener el aire a un nivel de humedad comfortable.
- **Medicamentos antihistamínicos:** Los antihistamínicos de venta libre pueden ayudar a controlar los síntomas alérgicos. Consulta a tu médico antes de comenzar cualquier tratamiento para asegurarte de que sea adecuado para ti.
- **Evita los irritantes:** Evita el humo del tabaco, perfumes fuertes y otros irritantes que pueden empeorar los síntomas.





**MANUEL MEDRANO** 

EN CONCIERTO

**MIAMI**  
 JAMES L KNIGHT CENTER  
 10 DE NOVIEMBRE

BOLETOS YA A LA VENTA

*Live Live* TOURING  Vibras Lab. WESTWOOD ticketmaster

ANDRÉS PARRA  
 PRESENTA

**VENGA QUE  
 SI ES PA'ESO**

Una invitación a despertar

**MIAMI, FL**  
 24 DE NOVIEMBRE  
 THE FILLMORE MIAMI BEACH



*Live Live* ticketmaster LIVE NATION  PARENTAL ADVISORY EXPLICIT CONTENT

# CelebPills



## Adele se retira temporalmente de los escenarios

Después de una exitosa residencia en Las Vegas y una gira por Europa, Adele anunció en su último concierto en Múnich, Alemania, que se tomará un largo descanso de los escenarios. "Necesito un descanso. Pasé los últimos siete años construyendo una nueva vida para mí, ahora quiero vivirla", expresó y agradeció a sus seguidores por su apoyo. Los conciertos finales de la artista están programados para realizarse en los Estados Unidos entre los meses de octubre y noviembre en Las Vegas, cerrando de esta forma, un ciclo de su carrera artística.



## Inés de Ramón la nueva novia de Brad Pitt es de familia madrileña

El actor ha hecho pública su nueva relación después de su divorcio de Angelina Jolie y lo ha hecho en la alfombra roja del Festival de Venecia. Inés nació en Nueva Jersey, su familia es originaria de Madrid, su padre es un famoso financiero suizo por lo cual su infancia la vivió en uno de los barrios más ricos de Ginebra. Se graduó en 2013 de la Universidad de Ginebra con un grado de Administración de Empresas e inició su carrera en la casa de subastas Christie's. En 2020 se mudó a Los Ángeles para ser vicepresidente de la marca de joyas Anita Ko (cargo que aún ocupa) la cual es una de las favoritas de Hailey Bieber, las Kardashians, Sydney Sweeney, entre otros.

## Katy Perry degustó dulces colombianos ¿Qué le parecieron?

La artista estadounidense se encuentra inmersa en la preparación de sus próximas presentaciones en vivo, incluyendo su actuación en los premios MTV Video Music Awards. Junto a su equipo inició una dinámica llamada #snackoftheday, en la que cada miembro comparte golosinas de su lugar de origen. Uno de sus compañeros, que es de Colombia le ha compartido Obleas y Cocosette, ante lo cual la artista se mostró muy emocionada y expresó: "Él trajo cultura para los niños".



## Kimberly reyes confesó que pensó en quitarse la vida

La actriz colombiana habría tomado distancia no solo de las cámaras sino de las redes sociales. Ahora, después de un tiempo desaparecida, confesó en el podcast Vos Podés, que a través de momentos muy difíciles a causa de comentarios negativos por su apariencia física. Durante esta entrevista, reconoció que "Ya no podía más con los insultos de las personas. Fueron momentos duros donde, de verdad, quise tirar la toalla y no estar más aquí". Después de que fuera publicado el podcast, Reyes expresó sentir alivio: "Esto ya es una prueba que ya pasó, sin embargo, sigue siendo un proceso del día a día, saben, no son cosas que se van de la noche a la mañana y en las que tenemos que seguir trabajando".



**P!NK**

**29 NOVIEMBRE**  
**FILLMORE**  
**MIAMI BEACH**

TICKETS ON SALE NOW

*Loud Live*    UNIVERSAL    **ticketmaster**  
UNIVERSAL MUSIC GROUP

**HAASHVILLE**

USA + CANADA TOUR 2024 2025

VIERNES  
**06**  
 DICIEMBRE  
**THE FILLMORE**  
 MIAMI BEACH, FL

BOLETOS A LA VENTA ESTE VIERNES

**SONY MUSIC**    **seitrackus**    **LIVE NATION**    **HA-ASH.COM**

# La pérdida de masa muscular después de los 35 años

## Un proceso natural que se puede mitigar

A medida que las personas envejecen, uno de los cambios más notables en el cuerpo es la disminución de la masa muscular. Este proceso, conocido como sarcopenia, comienza a ser más evidente a partir de los 35 años y puede tener un impacto significativo en la calidad de vida si no se aborda de manera proactiva.

## ¿Por qué disminuye la masa muscular?

A partir de los 35 años, el cuerpo comienza a experimentar una serie de cambios hormonales, metabólicos y físicos que contribuyen a la pérdida gradual de músculo. Uno de los factores clave es la disminución en la producción de hormonas como la testosterona y la hormona del crecimiento, ambas fundamentales para mantener la masa muscular.



Además, el metabolismo comienza a ralentizarse con la edad, lo que afecta la capacidad del cuerpo para sintetizar proteínas de manera eficiente. Las proteínas son esenciales para la reparación y el crecimiento muscular, por lo que una síntesis reducida contribuye a la pérdida de músculo. Otros factores incluyen una disminución en la actividad física y cambios en el apetito y la dieta, que pueden llevar a un menor consumo de proteínas y calorías necesarias para mantener el músculo.

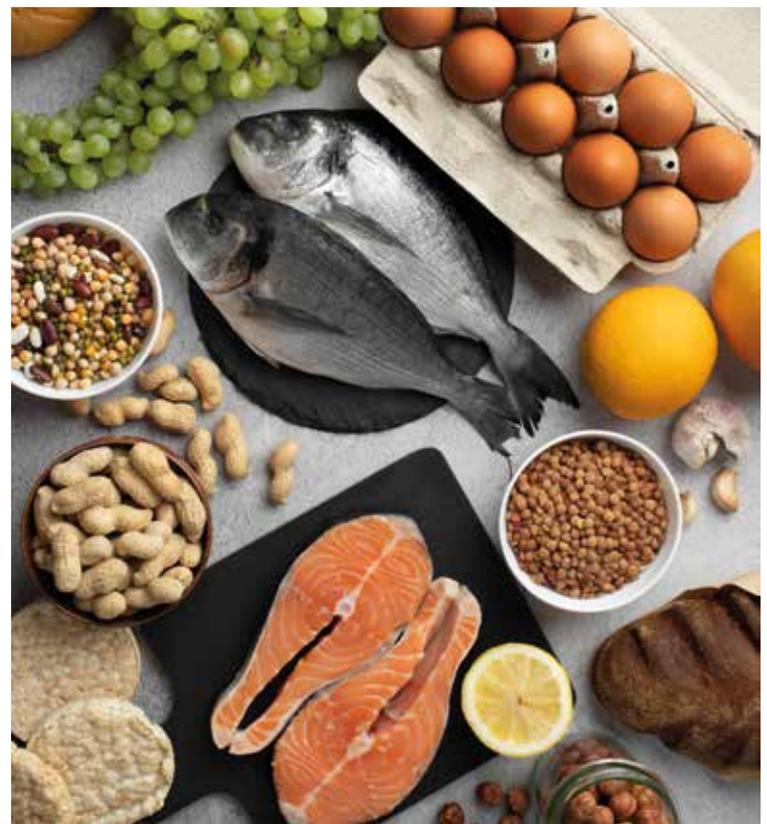
## Impacto en la salud y calidad de vida

La pérdida de masa muscular no solo afecta la apariencia física, sino que también tiene implicaciones importantes para la salud. Los músculos son fundamentales para la movilidad, el equilibrio y la fuerza, y su disminución puede llevar a una mayor fragilidad y riesgo de caídas y fracturas. Además, la sarcopenia está asociada con un mayor riesgo de enfermedades metabólicas como la diabetes tipo 2, ya que los músculos desempeñan un papel crucial en la regulación de los niveles de azúcar en la sangre.

Una masa muscular reducida también puede contribuir a un metabolismo más lento, lo que puede resultar en un aumento de peso y acumulación de grasa corporal. Esto, a su vez, puede llevar a problemas de salud como enfermedades cardíacas y presión arterial alta. En resumen, mantener la masa muscular es esencial para preservar la salud y la calidad de vida a medida que se envejece.

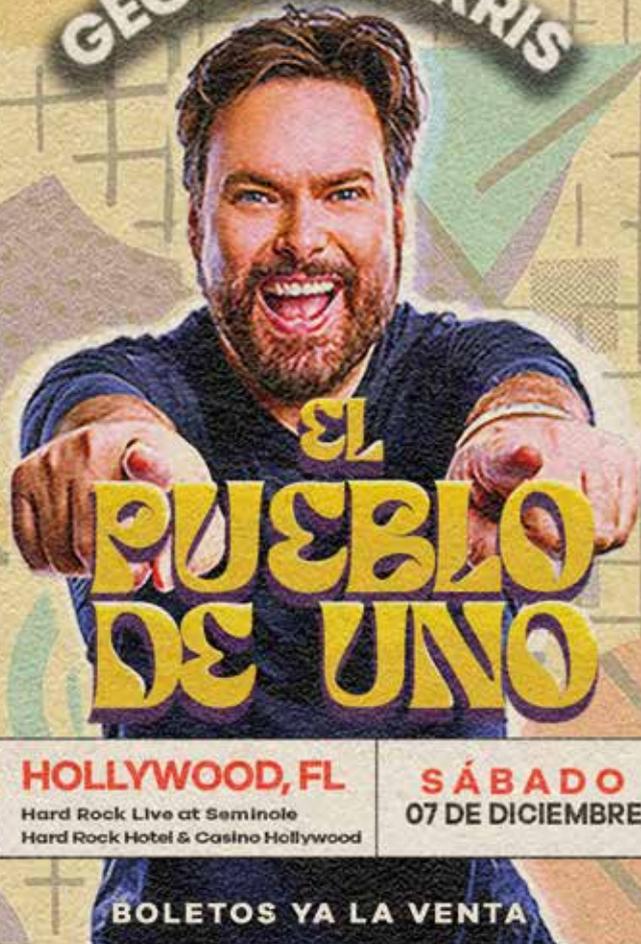
## Cómo prevenir la pérdida de masa muscular

- **Ejercicio de resistencia:** El entrenamiento de resistencia, como el levantamiento de pesas o el uso de bandas elásticas, es una de las formas más efectivas de estimular el crecimiento muscular y prevenir su pérdida. Se recomienda realizar ejercicios de resistencia al menos dos o tres veces por semana, enfocándose en todos los grupos musculares principales.
- **Dieta rica en proteínas:** Consumir una cantidad adecuada de proteínas es fundamental para la reparación y el crecimiento muscular. Las fuentes de proteínas de alta calidad incluyen carnes magras, pescado, huevos, lácteos, legumbres y frutos secos. Además, es importante distribuir la ingesta de proteínas a lo largo del día para maximizar la síntesis de proteínas musculares.
- **Mantenerse activo:** Además del entrenamiento de resistencia, es crucial mantenerse físicamente activo en general. Actividades como caminar, nadar o andar en bicicleta pueden ayudar a mantener la masa muscular y mejorar la salud cardiovascular.
- **Intervenciones médicas:** En algunos casos, las personas pueden beneficiarse de tratamientos médicos, como la terapia de reemplazo hormonal, bajo la supervisión de un profesional de la salud. Estos tratamientos pueden ayudar a contrarrestar la disminución de hormonas clave que contribuyen a la pérdida muscular.





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 GIRA**

**Vozveig**

**LA ÚLTIMA FUNCIÓN  
WORLD TOUR**

**13 DE DICIEMBRE**

**KASEYA CENTER**

**TICKETS ON SALE NOW**



**ticketmaster**

# ¿Qué es ser "Aesthetic"?

Ser "aesthetic" va más allá de tener un estilo visual atractivo. En las redes sociales, como Instagram y TikTok, este término se ha popularizado para describir imágenes, videos o perfiles que destacan por su cohesión visual, armonía de colores y un estilo bien definido. El término abarca una amplia gama de estéticas, desde lo vintage y minimalista hasta lo retro-futurista o lo boho, permitiendo que cada persona elija un estilo que resuene con su personalidad.

"Aesthetic" es, en esencia, una forma de ver y vivir el mundo a través de un lente cuidadosamente seleccionado. Esta selección no solo abarca la moda, sino también la música, la fotografía, la decoración del hogar, el maquillaje y hasta la comida. Se trata de crear una atmósfera que refleje un estilo de vida único y personal.

## Tipos de Aesthetic

Uno de los atractivos principales del fenómeno aesthetic es la flexibilidad que ofrece. No existe una única forma de ser aesthetic, lo que da lugar a la creación de subculturas visuales que permiten a las personas encontrar y expresar su propio sentido de belleza. Algunos de los estilos más populares son:

- **Minimalista:** Se caracteriza por la simplicidad, los espacios limpios y los colores neutros. La idea es eliminar lo innecesario y resaltar la belleza de lo esencial.
- **Vintage:** Aquí, los elementos nostálgicos del pasado juegan un papel central. Desde fotografías con filtros antiguos hasta ropa y decoración que evocan épocas pasadas, el aesthetic vintage combina lo retro con la modernidad.
- **Cottagecore:** Esta tendencia busca capturar la esencia de la vida rural y natural. Flores, jardines, tejidos hechos a mano y ambientes bucólicos son clave en este estilo.
- **Dark Academia:** Inspirado por el romanticismo de la academia clásica, este estilo mezcla la moda formal, la literatura y un aire melancólico para crear un ambiente intelectual y misterioso.

Estos son solo algunos ejemplos de los muchos estilos que pueden considerarse aesthetic. Cada uno de ellos representa una forma distinta de ver el mundo y de experimentar la belleza.



## La Influencia de las Redes Sociales

Las plataformas digitales, en particular Instagram, Pinterest y TikTok, han sido fundamentales en la difusión del concepto de aesthetic. La facilidad con la que se pueden compartir imágenes y videos ha permitido a las personas mostrar al mundo su propia versión de lo que consideran bello. Además, los algoritmos de estas plataformas favorecen la creación de "feeds" visualmente coherentes, lo que refuerza aún más la importancia de una estética definida.

## Ser Aesthetic en la Vida Cotidiana

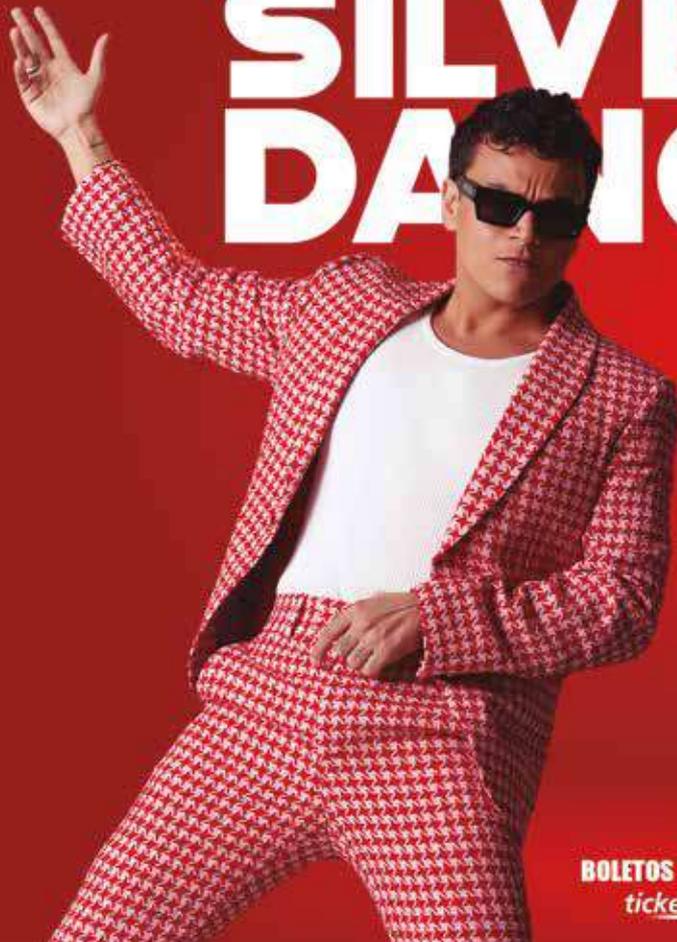
Aunque a menudo se asocia con el contenido visual en las redes sociales, ser aesthetic también se manifiesta en la vida cotidiana. Para algunos, esto puede significar tener un estilo de vestir específico que refleje su identidad visual. Para otros, puede tratarse de crear espacios en su hogar que les proporcionen una sensación de calma y armonía. Incluso las rutinas diarias, como preparar el café o leer un libro, pueden tener un toque aesthetic si se le presta atención al detalle y se enfocan en crear una experiencia visualmente agradable.

A pesar de su popularidad, el concepto de aesthetic no está exento de críticas. Algunos argumentan que esta obsesión por la perfección visual puede generar expectativas poco realistas y contribuir a la superficialidad en las redes sociales. Además, puede haber una presión constante por mantener una imagen perfectamente curada, lo que puede resultar agotador para algunos.

Sin embargo, muchos otros ven el aesthetic como una forma válida de expresión personal. En un mundo caótico, crear belleza en lo cotidiano puede ser una forma de encontrar orden y tranquilidad. Al final, ser aesthetic no es una obligación, sino una elección personal que permite a cada individuo explorar y mostrar su propia visión del mundo.



# SILVESTRE DANIGOND



**2024 USA TOUR**

CELEBRANDO UN RECORRIDO  
POR TODOS SUS ÉXITOS

**VIERNES  
DIC. 6**

**MIAMI, FL  
KASEYA CENTER**

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



# *Big Soto* SOTORIUS

U.S.A. TOUR 2024



**MIAMI BEACH, FL  
MIAMI BEACH BANDSHELL  
22 DE DICIEMBRE**

BOLETOS A LA VENTA YA

RIMAS **LIVE NATION**

[BIGSOTO.COM](https://www.bigsoto.com)

TOUR  
EDICIÓN  
LIMITADA  
ms

 20  
24

# BANDA MS



**Hard Rock**  
LIVE

SEMINOLE HARD ROCK  
HOTEL & CASINO

# HOLLYWOOD, FL

## SEPTIEMBRE 20

BOLETOS A LA VENTA EN  
*ticketmaster*

**CMN**  
CARDENAS MARKETING NETWORK

  
LM EVENTS