

epiko®

MAGAZINE

Hoy mas que nunca...
ESTAMOS UNIDOS

Mensaje de
BUDDY DYER

Cuidamos tu salud....
EPIKO SALUD

**FARMASI
NUEVA
ALTERNATIVA**
de negocios



*Yare
Santana*



intimafm

92.7 Kissimmee / 93.9 Orlando

**ORLANDO YA TIENE SU ESTACIÓN
PARA BALADAS, POP Y ROMÁNTICAS.**

92.7 FM KISSIMMEE / 93.9 FM ESTE DE ORLANDO

WWW.INTIMAFM.COM

CARTA DEL EDITOR

ESTAMOS UNIDOS

Probablemente usted como yo, nunca pensamos vivir lo que ha pasado en los pasados meses. Al comenzar el 2020 teníamos la confianza de que sería un mejor año que el 2019. No podríamos esperar la vida nos sorprendiera con algo que no solo nos afectara a nosotros y por primera vez en mis años de vida el planeta entero sufrió a la vez del Covid 19.

Nos marcó a nivel personal, familiar, nacional y mundial. Afecto nuestra economía, nuestras costumbres, entretenimiento, vida familiar y social. Afecto nuestras emociones, sentimientos y ánimo. Nos concientizo como seres humanos, habitantes del planeta de que no hay diferencias sociales, raciales, culturales y políticas que nos separen porque todos nos enfrentábamos a un enemigo en común y todavía la batalla sigue.

Al llegar a esta edición de verano de Epiko Magazine nos enfrentamos a muchos retos como parte de esta apertura a un nuevo comienzo. Un comienzo con una gran diferencia social en conducta publica con: mascarillas, sanitizantes y distancia social. Nuevamente nos convertimos todos en la solución y no en el problema si hacemos las medidas de mitigación correspondientes.

¿Como recordaremos el verano del 2020? Por un momento pasa por mi cabeza que será el denominador común de toda esta temporada y lo mucho que cambio nuestras vidas. Lo que dialogamos, compartimos porque estábamos en medio de una pandemia mundial. Las mascarillas, el sanitizante, los hábitos que nos molestaban pero que nos protegían.

Lo frágil de la vida cuando cientos de miles de personas perdieron la vida en 3 meses. Lo valioso y afortunados de estar vivos, cuidar de nuestra familia cuando otros se fueron. Un verano que Epiko quiere apoyar y ayudarnos a todos con una revista llena de consejos, información valiosa con ayuda al pequeño y mediano comerciante para anunciar la incorporación de medidas de cuidado para sus clientes al momento a visitar sus facilidades. Es tiempo de "Estar Unidos" para empezar de nuevo.

No podemos dejar fuera que en medio de este momento donde una crisis de salud se levanta, un problema social conmociona a todo el país por la muerte de un afroamericano de forma impropia en manos de policía. Una vez más la nación y el mundo se une ante el dolor del abuso de poder sobre los ciudadanos en manos de aquellos que están para protegernos, pero unos pocos no lo hacen. Ciertamente muchos hemos vivido momentos difíciles con el discrimen sea por color, raza, preferencia sexual o posición social en algún momento. También es cierto que no toda la policía se comporta como aquellos que abusaron del poder con George Floyd.

La mayoría de la policía que conozco es seria, responsable y dedicada a su trabajo, pero no es propio precisamente por estos buenos policías y los ciudadanos que han sufrido de la mano de esos pocos irresponsables; dejar que pasen por alto más crímenes en manos de aquellos que no respetan el uniforme y la honrosa labor que lleva el cuerpo de la policía en nuestra sociedad.

Esta edición tiene el compromiso de apoyar, concientizar, elevar las discusiones de los temas que nos afectan y unirnos en el conflicto, no dividirnos. Tiene la intención de orientar e informar que nuestros empresarios están que hacen un esfuerzo extraordinario para seguir adelante con sus empresas, brindando empleos y estabilidad económica a millones de familias en la nación. Por todo lo antes expuesto hoy mas que nunca cada uno de nosotros necesitamos apoyarnos en la salud, la economía, la ley y el orden para que Estados Unidos pueda seguir siendo la gran nación que ha sido desde su fundación. Esto solamente se podrá lograr con el compromiso de cada uno de nosotros.

En Epiko Magazine nuestro compromiso es que seamos solidarios con ustedes nuestros lectores, con todos nuestros comerciantes y con los servidores de salud nuestros médicos, enfermeras, policías, personal de servicios de emergencias, bomberos, carteros y personal de servicios esenciales que han servido en medio de esta crisis. Por ellos y nuestras familias todos "ESTAMOS UNIDOS"

CONTENIDO

JUNIO - JULIO 2020



6 Unidos Podemos | Dr. J.R. Roman

11 Solo Para Mujeres

30 Yare Santana

22 Tu Segundo Hogar

35 Epiko Salud

63 De Viaje con Brenda y Ricky

PUBLISHING AGENCY
Elite Marketing International, Inc.

EDITOR-IN-CHIEF
Juan Arturo Morales

ART DIRECTOR
JVR Productions Inc.

GENERAL MANAGER
Jomaris Pagán, MBA

TAMPA GENERAL MANAGER
Jennie Sammur

CONTRIBUTING WRITERS

Dr. JR Román | Dra. Adamar Gonzalez
Eng. Ricardo Melendez | Jaleez Fonseca
Ismael Aponte | Sandra Vanesa Mercado, ASID
Lic. Hernan Cortes | Dr. Javier Placer
Lic. Juan Carlos Montes de Oca
Juan Arturo Morales

Photographers:

Johanny Becerra
Alberto Tamargo (Anibal Sanchez)

WEB MASTER
JVR Productions, Inc.

LEGAL ADVISOR
The Law Offices of Hernan Cortes Rodriguez

MARKETING & ADVERTISING
407-729-8300
epikomagazine.com
juanarturomorales@gmail.com

Polk County:
Alicia Lopez 863-557-8003

Tampa Area:
Jennie Sammur 787-550-3070
Email:epikotampamagazine@gmail.com

ADVERTISING **AGENCY**

BRANDING
PHOTOGRAPHY

SEO GRAPHIC DESIGN
MULTIMEDIA, RENTALS

PROMOTION **EVENTS**
PROGRAMMING, FILMS

PRINTING
MEDIA BUYING

SOCIAL MEDIA MARKETING
GRAPHIC DESIGN

WEBSITE DEVELOPING
WRAPPING



No part of Epiko Magazine may be reproduced in any form by any means without prior written consent from Elite Marketing International.

For permissions requests, please call 407-729-8300, or email us to juanarturo@epikomagazine.com Printed in USA

WWW.JVRPRODUCTIONS.COM

Unidos PODEMOS

Por J. R. Román
Podemossalirdelacrisis.com

En este momento todos somos víctima de una Pandemia que no sabemos cómo terminará. Nos confirma lo breve que puede ser la vida. Lo frágil que es la economía y que es tiempo de esta unidos.

Este tiempo nos lleva a unir las fuerzas, creencias, paradigma de lo que es importante para salir airosos. La pregunta es dónde debemos enforcarnos, dónde bebemos invertir este tiempo de reflexión. Al final nos damos cuenta cuales son nuestras verdaderas prioridades: cuidar nuestra salud, la familia, alimentarnos bien, mantenernos fuertes espiritualmente y disfrutar este tiempo en PAZ.

Estoy seguro de que puede ser un tiempo muy provechoso si nos unimos para meditar, revisar, reinventarnos para cuando esto termine y nos digan pueden salir de sus casas, hacerlo con fuerza, confianza y determinación, porque todavía falta mucho por hacer.

Si no preparas un plan de despegue te encontraras desenfocado, fuera de forma creando nuevos hábitos que impedirán que te integres con rapidez y efectividad a tus labores. Pero si no estas consciente que puedes aprovechar este tiempo para sacarle provecho a la crisis perderás una nueva oportunidad.

La crisis tiene dos caras el dolor y la oportunidad. El dolor, el miedo, la inseguridad todo esto es real. La otra cara de la moneda es la oportunidad, es preguntarte: ¿Cómo puedo unirme a otras personas para hacer una mejor versión de mi persona?, ¿Qué me falta por hacer?, ¿Cómo puedo invertir este tiempo para readiestrarme y aprender o desarrollar otras destrezas?



Este es un nuevo tiempo para reinventarnos, para reconocer nuestros verdaderos valores. Aprender a administrar nuestra inteligencia emocional, reconocer nuestros errores y empezar a corregirlos. Empezar a cuidar nuestras familias, nuestra comunidad, nuestro país y nuestro planeta.

Llego el tiempo de crear conciencia y asumir responsabilidad con lo que hay que hacer. Comencemos en nuestra casa, cuidando a nuestra familia, educándola, orientándolo. Estamos unidos, si no tomamos acción no podremos salir de esta situación.

Podemos ver el Coronavirus como una tragedia o podemos verlo como un llamado a revisarnos, a renovar los valores para corregir lo que no está bien. El futuro puede ser diferente, si nos cogemos de manos y caminamos juntos; Sacando lo que nos divide y buscando lo que nos une podemos construir un mundo mejor.

No perdamos tiempo. El tiempo del cambio llego y estamos en el momento para comenzar de nuevo con nuevas energías, nueva esperanza y convencidos de que Dios nos cuida y nos protege para superar esta crisis que nos hará más humilde, más solidario y más espirituales.

Antes de despedirme quiero hacerte un regalo. Estoy celebrando mi aniversario #40 como Conferenciante Internacional y quiero regalarte uno de mis libros Como Crecer en tiempos de Cambios en forma digital.

Solicítalo en reinventateahora.com escribe tu email y lo recibirás en segundo. Espero que este libro enriquezca tu vida y te ayude a comenzar de nuevo.

Todavía falta mucho por hacer.

○ 360 Physical Medicine

DR. MOHAMED INSHAN

Dr. Mohamed Inshan has built his chiropractic practice – 360 Physical Medicine – on a standard of care that has helped him achieve a 90-plus percent success rate treating patients with chronic pain and other problems. Now he wants to reach more people who need such help. This year, Dr. Inshan plans to expand his practice across Central Florida so others can benefit from his proven techniques, state-of-the-art technologies and the care and attention of him and his staff.

Dr. Inshan, who was featured in Orlando Style for the first time a year ago as one of the area's premier doctors, offers a holistic approach in diagnosing and treating his patients. "I really relate to my patients because I know what they're going through. When I was a teen, I suffered ongoing health problems," he says. "That's why I'm driven to do my best for them and enhance their wellness."

In his practice, formerly called Williamsburg Physical Medicine, Dr. Inshan uses traditional, non-invasive chiropractic techniques, such as adjustments to the spine and other parts of the body, to ease pain and restore functionality. Whether people suffer from headaches, injuries or other ailments, Dr. Inshan customizes care for each patient, often integrating physical and massage therapies and the latest effective technologies aimed at accelerating their healing.

Patients typically undergo intense and frequent therapy and adjustments until their condition improves, which is followed by fewer visits to help them maintain their health. If Dr. Inshan feels he's unable to help some patients, he tries to guide them to the right doctor who might provide the appropriate treatment. "We try to go above and beyond with every patient because we genuinely care about their well-being," he says. "We don't just want to alleviate their suffering. We want them to thrive."

Raised in Orlando, Dr. Inshan earned his doctorate in chiropractic medicine from the National University of Health Sciences near Chicago and a bachelor's degree in biomedical sciences from the University of South Florida. For Dr. Inshan and his staff, growing the practice in Central Florida isn't about expanding the business but welcoming new people into their fold. "We treat our patients like family," he says. "When they come into the office we want them to get better but we also want them to feel that they belong – and are truly loved."



SOME OF THE SERVICES INCLUDE:

Auto Accidents | Sports Injuries | Chiropractic | Massage | Physical Therapy



- **\$0 Pronto**
- **Aumenta el valor de tu propiedad**
- **Financiamiento 2.99% de interés**
- **\$0 Costo de instalación**
- **30 años de garantía**
- **Crédito contributivo**

CONSULTA GRATIS

✉ santana.powur@gmail.com

☎ 407.885.3058



www.powur.com/salvador.santana/solar



La energía solar es aquella que aprovecha la energía que proviene del sol. Es una fuente de energía renovable y por tanto inagotable. El sol vierte energía en los paneles solares de dos maneras distintas: en forma de luz y de calor.

La energía solar se obtiene cuando los paneles solares captan la radiación del sol para transformarla en energía eléctrica. La energía solar es una alternativa respetuosa con el medio ambiente y que está adquiriendo un gran protagonismo a nivel global por eso se pretende estimular su uso. Esta contribuye a la lucha contra el cambio climático. Sin embargo, aún hay muchos que desconocen sus beneficios. La energía solar es más barata y está es sin duda una de sus principales ventajas por no decir la principal.

Muchos consumidores ven en esta energía sostenible una forma de reducir significativamente su factura de la luz. Como dueño de hogar tomar la decisión de cambiarte a energía solar en el 2020 te beneficia de un 26% de incentivo federal, cero depósito y su propiedad aumenta de valor. En un momento histórico para la energía solar, Powur PBC lanzó Powur 2.0, una plataforma revolucionaria que permite a Powur Advisors en todo el país utilizar 25 proveedores de energía solar, que cubren más de 10,000 códigos postales en 23 estados, para acelerar la misión de hacer la transición a la energía limpia. Esto significa que estamos "Uberizando" la energía solar. Colaboramos con clientes solares a través de Powur Advisors, que se unen a la plataforma para obtener grandes ingresos y lograr un impacto sorprendente.

Si alguna vez ha querido hacer algo especial donde pueda ahorrar mucho dinero y a su vez ayudar al planeta, esta es tu oportunidad de hacerlo, cambiar y obtener tu sistema solar!

SOLO PARA

Mujeres



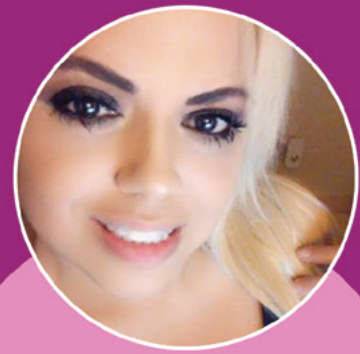
¡ B E N D I C I O N E S

Mujer!

El segmento Solo para Mujeres nos unimos y nos entrelazamos con ustedes para decirte Estamos Unidas. La crisis mundial que nos ha tocado vivir durante estos últimos meses tomo el control de nuestra estabilidad emocional y finanzas, estropeando nuestras emociones, seguridad y paz emocional. La incertidumbre nos arropo de manera muy significativa...en Epiko Magazine nos reinventamos y estamos a la vanguardia para apoyarte en este momento donde pensábamos que todo estaba perdido.

La conciencia emocional es el despertar a la inteligencia emocional: ese primer escalón donde identificar y delimitar esa bruma que hay detrás de nuestros estados anímicos para asumir el control y sentirnos más competentes en nuestras vidas. Hablamos sin duda de una habilidad que todos deberíamos desarrollar, de una herramienta de poder con la que ser mejores gestores de las emociones propias. En Solo para Mujeres como en la revista en general encontraras un oasis de información que te brindará información, conocimientos y estabilidad emocional. Vivir y sentir positivamente mejora considerablemente nuestra calidad de vida. Las emociones no están contenidas únicamente en una palabra o en una sonrisa; las encontrarás muy dentro de ti y es tu responsabilidad cultivarlas y cuidarlas para poder experimentarlas de forma real y sincera.

Te invito a que juntas emprendamos un nuevo recorrido con todo lo que trae "Solo para Mujeres" en esta nueva edición. En algunas páginas subsiguientes a esta, podrás encontrar mi artículo para esta edición que está dedicado a ti, que siempre me lees. Búscalo, léelo y atesóralo, se titula "Dónde está mi Poder Personal", pero sobre todo lleva a la práctica todo aquello que entiendes que podría llevar tu vida de lo trágico a lo mágico.



Iniciemos...Solo para Mujeres
un espacio diseñado
especialmente para ti.

Tu amiga de siempre,
Jaleez Fonseca



EXCLUSIVE Jewelry

ES TIEMPO DE TENER SU PRENDA

ORO & PLATA

FINANCIAMIENTO SIN CREDITO

ANILLOS - SORTIJAS - MEDALLAS - ARETES - CADENAS

CUBAN LINK | GUCCI LINK | FIGARO LINK

PRENDAS A SU GUSTO / ORO 10K-14K-18K

PLATA FINA CON BAÑO DE ORO / 3 AÑOS DE GARANTIA

★ REQUISITOS PARA APLICAR ★

CUENTA DE BANCO (DE CHEQUES)
ESTAR EMPLEADO
GANAR MAS DE \$1000 MENSUAL
CON DEPOSITO DIRECTO



ENVIO SEGURO A TODOS LOS ESTADOS UNIDOS
TELEFONO Y WHATSAPP DE VENTAS (321) 443 1623



FACEBOOK + INSTAGRAM EXCLUSIVEJEWELRYVIP
WWW.EXCLUSIVEJEWELRYVIP.COM

DÓNDE ESTÁ MI PODER PERSONAL

¿QUÉ ES EL PODER PERSONAL?

El poder personal es una conexión interna, es esa seguridad en ti misma que hace que puedas tomar aquellas decisiones que te llevan a vivir el tipo de vida que tu elijas. Cuando una persona tiene fuerza de voluntad, controla sus emociones, alcanza sus metas y logra sus objetivos, significa que tiene un poder personal muy potente.

¿POR QUÉ PERDEMOS NUESTRO PODER PERSONAL?

En nuestro caminar por la vida lo debilitamos porque nos desconectamos de nosotras mismas. Con los años, acumulamos renunciadas, heridas en nuestro corazón, nuestra alma, nuestro corazón y nuestro Ser se hacen pedazos. Algunos pedazos de nuestro corazón y nuestra alma se pierden, otros los dejamos en alguna parte, y otros siguen dentro de nosotras, olvidados o enterrados voluntaria o involuntariamente.

Las experiencias que nos acompañan desde esos primeros años de vida, esas que nos han ido moldeando y con las que hemos diseñado nuestras creencias y nuestra forma de ver el mundo, son las mismas que nos desconectan poco a poco de nuestro poder personal.

¿TE IMAGINAS CÓMO TE SENTIRÍAS SI RECUPERARAS TODO TU PODER PERSONAL?

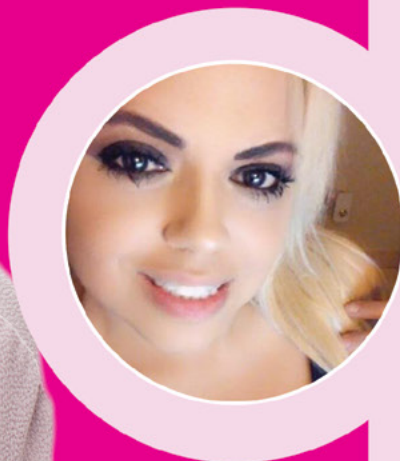
Podrías volver a tomar decisiones con seguridad, cumplir cualquier cosa que te propusieras y vivir en un estado de calma mental. La gran mayoría de nosotras, cuando éramos niñas, incluso a pesar de que éramos totalmente dependientes de nuestros mayores, nos sentíamos poderosas, fuertes y capaces de todo. Sentíamos que podíamos ser o hacer cualquier cosa.



Pero a medida que fuimos creciendo,
fuimos perdiendo nuestro poder personal.

ERES CONSCIENTE REALMENTE DE TODO LO QUE HAS CONSEGUIDO HASTA AHORA?

Reflexiona por un momento y haz un balance de los desafíos que has superado a lo largo de tu vida. Muchas de nosotras hacemos justamente lo contrario y tendemos a tener presentes a todas horas nuestros fracasos, consiguiendo con ello precisamente desconectarnos más de nuestro poder personal. Es absolutamente normal que hayas tenido fracasos en tu vida. De hecho, todas los hemos tenido y forman parte de nuestro crecimiento. Pero créeme que si le das más poder a tus fracasos que a tus éxitos no estás siendo justa contigo. Por eso, si quieres recuperar tu poder personal, crea tu listado de éxitos. Anota todos esos grandes desafíos que has superado durante tu vida, todos esos grandes retos has tenido que hacer frente y los obstáculos que finalmente superaste. Y estoy segura que tus éxitos van a superar con creces tus fracasos. No normalices los éxitos, celebra cada uno de ellos, por más simple o sencillo que lo veas. Ten presentes siempre en tu vida cada pequeño y gran éxito que hayas obtenido.



Toma conciencia de la normalidad de sentir miedo, es normal sentirlo. Cuando nos enfrentamos a algún desafío o a una situación nueva creemos que estas emociones son precisamente señales de que no somos capaces de hacer eso que nos paraliza o nos hace sentir inseguridad. Pero la realidad es que esas emociones o sensaciones no son señales de que no eres capaz, son solo señales de que algo nuevo se presenta delante de ti. Algo muy importante que quiero compartir contigo es que la exactitud se adquiere a través de la repetición y la acción. Las habilidades llegan a nosotras cuando repetimos una y otra vez, aprendiendo de nuestros errores, hasta que conseguimos dominar nuestros temores. Por eso, sentir miedo o sentir algo de inseguridad no tiene nada que ver con lo capaz que eres. No lo olvides!

¿SABES LO QUE OCURRE SI PERMANECES PARALIZADA EN EL MISMO LUGAR?

Que no podrás tomar conciencia del verdadero poder que existe en ti. Si sientes que te gustaría hacer algo pero no te crees capaz de hacerlo, hazle caso a esa voz que escuchas en tu interior: es el momento de pasar a la acción y demostrarte que si lo eres. La mejor forma de recuperar tu poder personal es ponerte en acción para ir a por tus sueños. No hace falta que te marques grandes objetivos. Empieza marcándote pequeños pasos que puedes dar cada día y toma acción para darlos y conseguir tus sueños, demostrándote con ello que nunca perdiste tu poder personal: simplemente que en algún momento te desconectaste de él.

Tú tienes dentro de ti todo lo que necesitas para superar los desafíos que te presenta la vida...Empodérate y Transforma!

Tu Coach,
Jaleez Fonseca



Sweets by Sisters
JULIANNA & GABRIELA

Aun en cuarentena,
No nos olvidamos de tu
cumpleaños



FOLLOW US



@Sweetsbysistersb



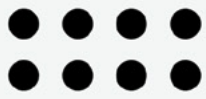
@Sweetsbysisters

Or Text us/Whatsapp

321-297-8080

407-978-4650





FARMASI

TODOS ELLOS TIENEN ALGO EN COMÚN....

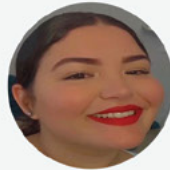
TODOS TIENEN TIENDAS VIRTUALES

TODOS ELLOS TIENEN UN NEGOCIO DESDE EL HOGAR

**TODOS ELLOS CUENTAN CON
MAS DE 400 PRODUCTOS EN SUS
TIENDAS CON SOLO**

\$19.99

Quieres unirte a una verdadera oportunidad...UNETE llamando en tu area a cualquiera de estos empresarios de exito!



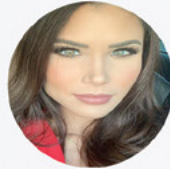
ALONDRA PAGAN
Beauty Influencer
Farmasius.com/Alondrapagan2
787-391-8891/ Puerto Rico



JUAN ARTURO MORALES
Beauty Influencer
Farmasius.com/Juanarturo
407-729-8300 / Orlando



BRENDA RIVERA
Beauty Influencer
Farmasius.com/Brendariverarealtor
407-902-1275 / Kissimmee



GABRIELA BERRIOS
Beauty Influencer
Farmasius.com/Gabrielaberrios
407-978-4650 / Orlando



JOMARIS PAGAN
Beauty Influencer
Farmasius.com/Jomarispagan
407-256-7455 / Orlando



LAVINIA CAMPOS
Beauty Influencer
Farmasius.com/laviniacampos
407-616-7677 / Orlando



KRISTAL FERNANDEZ
Beauty Influencer
[Farmasius.com/Kristalfernandez](https://www.farmasius.com/Kristalfernandez)
407-508-4168 / Celebration



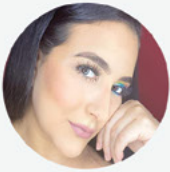
ZELMARIE ROSADO
Beauty Influencer
[Farmasius.com/Zelmarie](https://www.farmasius.com/Zelmarie)
407-844-1203 / St. Cloud



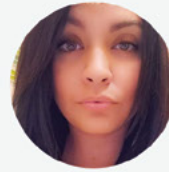
MARILYN MENDEZ
Beauty Influencer
[Farmasius.com/Marilynmendez2](https://www.farmasius.com/Marilynmendez2)
Newyork



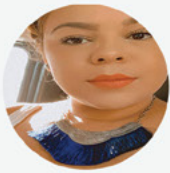
ANNIE ANDINO
Beauty Influencer
[Farmasius.com/Annieandino](https://www.farmasius.com/Annieandino)
407-252-0956



MELANIA BASTOS
Beauty Influencer
[Farmasius.com/Melaniabastos](https://www.farmasius.com/Melaniabastos)
407-617-2437 / Orlando



FRANCES NEGRON
Beauty Influencer
[Farmasius.com/Francesnegrón](https://www.farmasius.com/Francesnegrón)
321-230-2289



VIVIALISSE MORALES
Beauty Influencer
[Farmasius.com/Vivialisse](https://www.farmasius.com/Vivialisse)
407-640-1007 / Kissimmee



ANGIE ROBERY
Beauty Influencer
[Farmasius.com/Angierobery](https://www.farmasius.com/Angierobery)
787-929-0394



WANDA MORALES
Beauty Influencer
[Farmasius.com/Beautifulmoon](https://www.farmasius.com/Beautifulmoon)
407-501-9837/ Lake Nona



MARCELINA BLANCO
Beauty Influencer
[Farmasius.com/Marcelinablanca](https://www.farmasius.com/Marcelinablanca)
407-922-5893



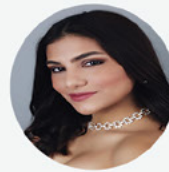
IRMA FIGUEROA
Beauty Influencer
[Farmasius.com/Irmasecret](https://www.farmasius.com/Irmasecret)
407-460-5934 / Kissimmee



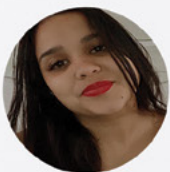
EDALY VERGARA
Beauty Influencer
[Farmasius.com/Edalyvergara](https://www.farmasius.com/Edalyvergara)
352-455-9915



ISIS PADILLA
Beauty Influencer
[Farmasius.com/Isispadilla](https://www.farmasius.com/Isispadilla)
407-813-7565 / Kissimmee



ESTEFANIA CASTRO
Beauty Influencer
[Farmasius.com/Estafaniacastro](https://www.farmasius.com/Estafaniacastro)
407-413-0848 / Orlando



YAIRALY ROBLES
Beauty Influencer
[Farmasius.com/Yairalyrobles](https://www.farmasius.com/Yairalyrobles)
321-301-2337 / Kissimmee



NELSON ORTIZ
Beauty Influencer
[Farmasius.com/Nelsonortiz](https://www.farmasius.com/Nelsonortiz)
716-400-5120 / North Carolina

MANEJO DE EMOCIONES EN UNA SITUACIÓN DE CRISIS

JALEEZ FONSECA | TU COACH

Es imposible hablar de otro tema. Es imposible pensar en otra cosa. El coronavirus está provocando gran preocupación y malestar emocional en la población por la incertidumbre que genera el rápido contagio de este virus. Mucho se está hablando y se seguirá hablando sobre el coronavirus, el virus culpable y responsable del cambio que está sufriendo la sociedad, tanto en la forma y en la manera de relacionarnos como en las rutinas diarias. Una situación que nos acerca a una realidad impensable hasta hace bien poco: teletrabajo, compras compulsivas, cierre de centros escolares, cancelación de viajes, nuevos protocolos más estrictos de limpieza y maneras de desinfectar, reducción de cualquier actividad de ocio grupal, entre otros. Enciendes la televisión y no dejan de hablar de ello, lees las noticias online y aparecen de manera constante los titulares, hablas con la gente y no se escucha otra tema...CORONAVIRUS, CORONAVIRUS y más CORONAVIRUS.

Toda esta situación está haciendo que todo el mundo entre en pánico, pierda la calma, se dispare su ansiedad, esté gobernado por preocupación excesiva incontrolable e inmanejable, problemas para conciliar el sueño, miedos irracionales y se obsesione de manera exacerbada y desproporcionada por sus sensaciones físicas, con el único objetivo de protegerse del contagio.

Para todas aquellas personas que en este momento de crisis mundial sientan ansiedad, se agobien por no poder salir de casa o por la falta de contacto con otras personas te comparto a continuación una serie de estrategias. Se trata de ejercicios desarrollados desde una metodología positiva para potenciar tres fortalezas personales con el objetivo de aliviar esta sensación general de angustia y preocupación.

1. ANÁLISIS

La fortaleza del análisis predispone a las personas a procesar diferentes fuentes de información, además de favorecer el proceso del darse cuenta, evaluar diferentes aspectos de una situación, reconocer patrones o decidir qué tipo de información es útil o irrelevante para una decisión determinada. Cuando esta fortaleza está muy presente en la persona, puede verse perjudicada en situaciones de crisis, ya que provoca que se pase demasiado tiempo rumiando y dándole vueltas a las cosas, llegando al bloqueo, sin ser capaz de avanzar y generando cierto malestar.

RECOMENDACIÓN

Restringe la entrada de información que recibes desde las noticias. Puedes estar al día, pero no cambiará nada el que veas más de media hora al día las noticias. Intenta que tu rutina no gire en torno al coronavirus, cuanto más tiempo hablamos de ello más está en nuestra mente y más emociones desagradables nos suscita. Y, sobre todo, ponle freno a las anticipaciones, quédate con lo que estás viviendo en cada momento. No sabemos a ciencia cierta la evolución que tendrá en cada caso particular, por lo que no tiene sentido que le dediques tu tiempo psicológico a pensar en todos los posibles males que pueden llegar a ocurrir.



2. ARMONÍA

La fortaleza de la armonía es fundamental ante las situaciones más críticas. Se manifiesta como la capacidad de mantener la calma ante situaciones emocionalmente difíciles, sean situaciones interpersonales o conflictos internos.

Por ejemplo, el coronavirus es una buena oportunidad. Si la armonía está en equilibrio ante momentos complicados, es más fácil mantener la calma y la serenidad. Por lo tanto, si la persona se siente sobrepasada y fuera de control, es fundamental abordar y trabajar esta fortaleza.

RECOMENDACIÓN

Aprovecha ahora que estás en casa para ponerte audios para meditar y vaciar tu mente de pensamientos; Haz tuya diferentes herramientas eficaces para manejar la atención y regular tus emociones.

3. POSITIVIDAD

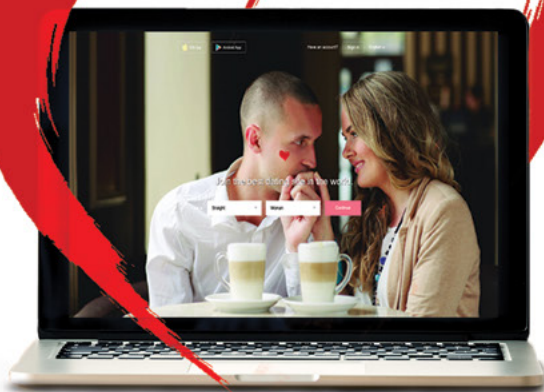
La fortaleza de la positividad hace alusión a la tendencia de quedarse con lo bueno de las situaciones presentes, pasadas y futuras focalizando la atención en los elementos favorables de sus experiencias vitales.

RECOMENDACIÓN

Haz un diario en tu móvil o en un folio que pongas en la nevera donde cada vez que pases apuntes algo que haya salido bien, algo que te haya gustado, que te ayude a tenerlo presente y a focalizar tu mente también en la parte positiva; de esta forma, conseguirás equilibrar el resto de información que recibes. Te animo a convertir esta experiencia en un espacio de desarrollo del que sacar algo bueno. Va a ponerte a prueba, eso seguro, tanto a nivel físico como emocional, por eso cuidar tu mente es también importante. Ahora bien, si notas que tu miedo ante lo que está ocurriendo se descontrola o te desborda, que estás mucho más nervioso de lo habitual, que no eres capaz de gestionarlo de forma normal y que afecta a tu vida personal y laboral, puedes solicitar ayuda a un profesional para trabajarlo juntos y aprender esas estrategias que podrás poner en marcha ante esta situación de crisis del coronavirus y otras que en un futuro puedan llegar...Empodérate y Transforma!

ready2mingle.♥nline

Join the best dating
site in the world



Ready2Mingle

Ready2Mingle.Online is an innovative dating website where people can meet, street chat, video chat, and participate in interactive games with your own personal avatar. Finding romance is now fun and practical through Ready2Mingle.online. There several chat rooms, from a virtual yacht to the North Pole, you choose! Have fun, meet friends, and get to know more about your date before meeting in person. Ready2Mingle.Online is continuously bringing new technology to keep the site interesting. Ready2Mingle is worldwide and available in most languages. Whether you are in the states or abroad, Ready2Mingle.online gives you the option to meet friends from all over.

**Choose Ready2Mingle.online
and find romance today!**

TU SEGUNDO Hogar



Por Sandra Vanesa Mercado, ASID

Cuando pensamos en comprar una segunda casa, esperamos obtener no sólo una buena inversión económica, si no adquirir un lugar adicional a nuestro hogar principal donde podamos disfrutar de la naturaleza, ya sea en la playa o en el campo, invitar a nuestros familiares y amigos más allegados, o simplemente tener un lugar especial donde retirarnos a descansar. El caso es que ese segundo hogar debe ser un espacio confortable, práctico y adecuado para poder disfrutarlo al máximo.

Muchas veces, ya sea por presupuesto, por limitación de tiempo o por disponibilidad de espacio, nuestro segundo hogar resulta ser generalmente, un lugar más pequeño que nuestra casa principal. Sin embargo, puede llegar a ser más acogedor e inclusive brindarnos más comodidades en términos del mantenimiento que requiera el mismo. Todo estriba en saber como maximizar el espacio que tenemos disponible y de esta manera sacarle el mejor partido a cada rincón...

A continuación presentamos una guía de cómo maximizar el espacio y la ambientación en su segundo hogar :

Colores – Si el espacio disponible en su segundo hogar no es amplio, debe colocar colores claros, preferiblemente en tonos neutrales, en las paredes y el mobiliario de manera que se cree la ilusión óptica de mayor amplitud. El toque de color lo puede traer con accesorios como jarrones, cojines y cuadros, pero sin caer en los excesos, para que el espacio refleje proporción, armonía y buen gusto. Recuerde que” en los espacios pequeños, menos es más...”

Mobiliario de la sala- Por lo general un segundo hogar tiene el propósito de ser un espacio de descanso y relajación, o sea que debe proveer una atmósfera más informal. Si el espacio de la sala es suficientemente amplio como para colocar un sofá mediano, “un coffee table” y un par de sillas o butacas, ¡perfecto! De lo contrario, recomendamos piezas sueltas, como sillas, mesitas auxiliares, bancos o butacas pequeñas. Las mismas deben ser piezas que puedan ser combinadas, de manera que se pueda crear una acogedora salita de estar. Por otro lado, si pensamos tener invitados ocasionales, pero el espacio no cuenta con habitaciones suficientes, pudiéramos sustituir el sofá regular por un sofá cama o futón y así tendríamos mobiliario práctico y con doble función para el fácil acomodo de la visita.



Las habitaciones - Si las habitaciones son pequeñas, hoy día existen muchas opciones para satisfacer las diferentes necesidades y gustos del consumidor que necesita maximizar su espacio: Desde las camas con gaveteros integrados, las literas, camas que se guardan por debajo de otras; hasta las conocidas “murphy beds”, que se guardan en el “closet” o armario. Todo dependerá de su necesidad, su gusto y su presupuesto.

Terrazas o balcones-Para crear diferentes salitas de estar aún más informales aproveche si tiene un balcón o terraza y coloque una o dos hamacas tejidas. Otra opción que está muy en boga es la de incorporar cojines agrupados (al estilo marroquí) en diferentes colores y tamaños colocados sobre una alfombra o colchoneta. Vera como tanto usted, como sus invitados se deleitaran y se sentirán a sus anchas... iluminación- Un ambiente iluminado adecuadamente siempre va a lucir más amplio que un ambiente lúgubre y en penumbras. De noche, para crear una atmósfera más acogedora podemos utilizar la iluminación de acento, como lámparas de pie o de mesa y añadir además candelabros y/o velas.

Espejos-Recuerde que los espejos son una gran ayuda a la hora de crear la ilusión óptica de un espacio mas amplio. Puede colocarlos en diferentes tamaños y formas, y crear patrones interesantes en la pared, a la vez que duplica visualmente el espacio.

Plantas- No es recomendable tener plantas de interior en un segundo hogar, dado a que éstas no van a resistir si no les puede brindar la atención adecuada. En su lugar, puede optar por colocar “greenery” para que el espacio luzca refrescante y hogareño.

El comedor- En los salones comedores pequeños se recomiendan mesas redondas o cuadradas para aprovechar mejor el espacio. Por otro lado podemos optar por un crear comedor informal adicional utilizando algún tope de trabajo o “counter” en la cocina e incorporándole varios taburetes o “stools”.

La autora es diseñadora de interiores, ASID. Para citas llame al 407-733-3610. Síguenos en Facebook: Sandra Vanessa Mercado, ASID y en Instagram @sandra_vanessa_designer.

ALEJANDRA VERDER

EXPERTA EN CREACION DE LIBROS

+1 305 240 7602 www.institutodeautores.com

av@alejandraveder.com



Siempre supe que había algo excepcional que debería experimentar en mi vida y a pesar de haber vivido en 6 países y haber estado fuera de mi país de origen por más de 2 décadas, no fue hasta hace unos años que descubrí mi propósito. En medio de un divorcio, sola, sin ningún familiar en los Estados Unidos, con un bebé en manos y un miedo terrible, que me paralizaba y no me dejaba saber qué hacer con mi vida, pensando que este era el fin de todo, FUE AHI, en ese momento, que tome una decisión.

Me levanté y empecé a realizar cambios sustanciales en mi vida, dejé mi trabajo corporativo que me quitaba todo el tiempo y comencé a emprender, así por lo menos podría estar presente en la vida de mi hijo.

Cuando abrí mi negocio en Life Coaching, pensé que estaba haciendo todo lo que tenía que hacer. Creé la empresa, diseñé la página web, elegí los colores de mi logo, y me di cuenta que, no tenía la cantidad de llamadas que esperaba por la cantidad de esfuerzo y de conocimiento que tenía. Sentía que cuando hablaba con mis clientes no había pasado la entrevista, fue ahí cuando me di cuenta de algo sumamente importante..

¿Como empezó tu pasión por los Libros?

De pequeña nací en una casa llena de Libros ya que mi madre leía mucho y recuerdo que el primero que leí fue Tus Zonas Erróneas y desde ahí nació mi pasión por ellos hasta el día de hoy.

Crees que los libros están pasando de moda?

No los libros jamás pasaran de moda ellos son ese amigo intimo que te acompañan de forma muy especial compartiendo experiencias e historias fascinantes.

Que se requiere para escribir un Libro?

Es una pasión que nace y se vuelve una necesidad de expresión que no debes abandonar, creo que te marca. No importa que no tengas una idea clara de cómo hacerlo es importante lograrlo y debes llevarla a la ejecución por que te brindara una amplia realización personal.

Como saber qué pasos dar para lograr un libro?

Pueden visitar mi pagina en FB como escribir un libro en 48 hrs. Allí te puedo brindar apoyo y herramientas que te permitan moverte hacia esa meta.

*¡Siempre
con la Gente
en Mente!*



**CONSULTA
GRATIS**

24/7

**SERVICIOS DE
EMERGENCIA**

Nos especializamos en
INSPECCIONES
RESIDENCIALES Y COMERCIALES

Daños por Agua
Tubos Rotos
Daños por Fuego-Humo
Vandalismo
Huracanes
Limpiezas por Aguas Sucias

(321)277-0149

JPEREZ-FBI@CFL.RR.COM • JPEREZ.FBI28@GMAIL.COM

LA QUIEBRA PUEDE SER UNA ALTERNATIVA ANTE LA CRISIS ECONOMICA A RAIZ DEL CORONAVIRUS

Por: Lcdo. Hernán Cortés Rodríguez

La inesperada crisis económica del 2020 a raíz de la pandemia del Covid-19, ha dejado a muchos floridenses, especialmente en la Florida Central, sin empleo y muchos han tenido que cerrar sus negocios. Debido a ésto muchos se ven en una situación financiera complicada pues no pueden cumplir sus compromisos con sus acreedores. La gran mayoría tiene atrasados los pagos de sus hipotecas, el pago de la renta, sus tarjetas de crédito, préstamos de auto o cualquier otro tipo de deuda. Muchos piensan que ante esta crisis no hay salida y que la ruina económica es lo único que pueden esperar.



La quiebra personal o de negocios puede ser una alternativa para poder salir de esta situación o de buscar un nuevo comienzo luego de esta crisis. El Código de Quiebras provee de dos capítulos para poder ayudar a los consumidores. El primero es el capítulo 7, que permite la liquidación total de sus deudas (con algunas limitaciones) y bajo el cual puede usted quedarse con algunos de sus bienes. El segundo es el capítulo 13, el cual le permite reorganizar sus deudas y quedarse con sus bienes mientras hace pagos a sus acreedores a través de la Corte de Quiebras.

Este último le permite salvar su casa, vehículos y otras propiedades especialmente cuando sus acreedores se niegan a negociar con usted el pago de los atrasos. Obviamente hay información adicional pertinente referente a ambos capítulos de la Ley de Quiebras pero sabiendo usted que hay una alternativa posible debe consultar con un abogado para poder obtener información mas detallada y específica sobre su situación. Hay otros capítulos para ayudar a empresas a reorganizarse, como el capítulo 11, y también para ayudar a los agricultores, entre otros Ante esta crisis no se desespere o desanime. Busque ayuda legal. Recuerde que la quiebra puede ser una alternativa.



- **Accidentes de Autos**
- **Caidas y Resbalones**
- **Muerte por Negligencia**



THE LAW OFFICES OF
Hernán Cortés Rodríguez

OFICINA EN KISSIMMEE
(407) 649-0791

120 Broadway, Suite 306
Kissimmee, Florida 34741

 corteslawgroup@hotmail.com

 www.hernancortesrodriguez.com



Inmigración & Naturalización - Asilo Político -



THE LAW OFFICES OF
Hernán Cortés Rodríguez

OFICINA EN KISSIMMEE
(407) 649-0791

120 Broadway, Suite 306
Kissimmee, Florida 34741

 corteslawgroup@hotmail.com
 www.hernancortesrodriguez.com



Quiebras [Bancarrotas]

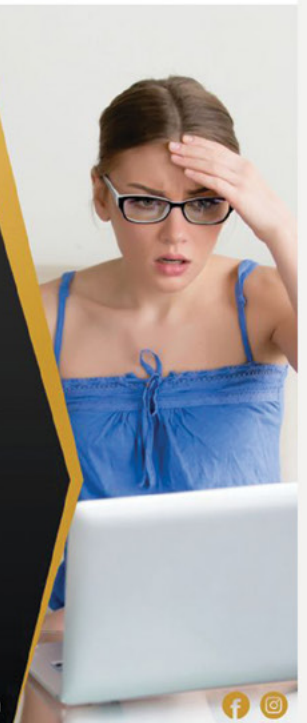


THE LAW OFFICES OF
Hernán Cortés Rodríguez

OFICINA EN KISSIMMEE
(407) 649-0791

120 Broadway, Suite 306
Kissimmee, Florida 34741

 corteslawgroup@hotmail.com
 www.hernancortesrodriguez.com



NAZARIO CONSUMER SERVICE

Serving People is Our Pleasure
Taxes, Notary, Immigration forms

JORGE L NAZARIO

Notary Public 863-422-8203
Fax 863-422-6427
nozamora2@yahoo.com

139 N 6th Street
Haines City, FL 33844

NADIE LE DA MEJOR SERVICIO

Serving Central Florida Since 1986



ALEXANDER FUNERAL HOME

"Founded by Faith — Maintained With Dignity"
DONALD D. ALEXANDER

Funeraria Alexander te ofrece un servicio con respeto y dignidad para tu familiar te ofrece servicio completo desde \$ 4,500 con el servicio de envíos a México, Guatemala, Puerto Rico y muchos más países, otras tarifas aplican, para mayor información comunicarte con el Sr Alexander

Licensed Funeral Director • Licensed Embalmer • Notary Public • Mason
Phone: (863) 401-8944 • (863) 676-0215 • Fax: (863) 401-9414
620 Ave "T", NE • Winter Haven, FL 33881
Email: alexanderfh@verizon.net



Casis Unisex Beauty Salon



Blanca Coyt

(863) 852-0967



Blancacoyt

720 E Main St Suite B Haines City Fl,



452 US-17, Haines City, FL 33844

Abierto de 6:00 am a 9:00pm (863) 422-4894

26%
TAX
return

¡llámanos
para
CUALIFICAR
o aplicar!
GRATIS



Cámbiate a la
ENERGÍA LIMPIA
aprovecha los incentivos federales

ELIMINA O REDUCE TU FACTURA DE LUZ

OPORTUNIDAD PARA NUEVOS GERENTES

GENERA 75k DÓLARES ANUALES



@WorldSolarProUS

FL 407-919-6232 / IL 833-786-6398
www.WORLDSOLARPROUS.com



Yare Santana

Yare Santana es una joven y talentosa actriz de Matanzas Cuba, egresada de la Escuela Nacional de Arte (ENA) en el año 2012, luego de una corta, pero fructífera trayectoria en la televisión cubana, en el 2015 la isleña decide emigrar a México, y probar suerte ante las cámaras en el país azteca.

Trabajó como profesora de actuación de la Escuela Nacional de Arte desde 2012 a 2015.

En Cuba participó en varias obras de teatro, entre las que se destacan: "La moza del cántaro", de Lope de Vega; "El rey Lear", de Shakespeare; "Las cuñadas", de Michel Tremblay; y "La Gaviota", de Antón Chejov.

En la televisión cubana participó en la teleserie "Santa María del Porvenir" (2011) con el personaje Maripepa, y «Cuando el amor no alcanza» (2014), con el personaje con el personaje de Laritza .

Ya radicando en la Ciudad de México estudia en el Centro de Educación Artística de Televisa (CEA), y ha tenido la oportunidad de trabajar como actriz en la novela «El Vuelo de Victoria» (2017), también en varias ocasiones ha intervenido en la serie «Como dice el dicho», entre otros proyectos con los que pretende conquistar a la teleaudiencia mexicana.

Actualmente podemos verla en <<Se rentan Cuartos>> Por Comedy Central donde interpreta a Stef, alegría y positivismo caracterizan a Stef, quien siempre trata de ver el lado bueno de cualquier situación, a pesar de que su familia lo perdió todo. Ahora que su familia tiene que compartir su única propiedad con gente de otro nivel social, ella está convencida de que será una experiencia nueva y emocionante.

La actriz de tan sólo 25 años se esfuerza cada día por mantener una buena figura yendo al gimnasio, ya que no sólo pretende destacar como actriz, sino también como modelo.



• CUÉNTANOS DE TU EXPERIENCIA Y DESARROLLO ACTORAL EN TU NATAL CUBA?

Nací en Matanzas y ahí estuve en una compañía infantil, donde actuábamos, cantábamos, bailábamos, y además conducía un programa juvenil que se llamaba “Quédate conmigo”; luego estudié en la ENA, Escuela Nacional de Arte, en La Habana, al graduarme me quedé como maestra de actuación, hice dos telenovelas “Santa María del Porvenir” y “Cuando el amor no alcanza”, conduje un programa de televisión “Fuera de rosca” e hice teatro.

Amo Cuba y siempre tuve muy claro que quería iniciar mis estudios y carrera allá. Aprendí muchísimo, fueron años de mucha riqueza espiritual y cultural.

• HÁBLANOS DE COMO HA SIDO LEGAR A MEXICO Y VIVIR UN CRECIMIENTO PROFESIONAL TAN ACELERADO?

Cuando llegué a México tuve que empezar de cero, acá no conocía a nadie del medio. Poco a poco fui conociendo a varios cubanos, que me recomendaban con el amigo del amigo (agradecida siempre con ellos) y así se empezaron a abrir algunas puertas. Después me decidí por entrar al CEA, trabajé muchísimo el acento “neutro”, y graduándome hice muchos castings, al principio solo llegaba al call back, hasta que comencé a quedar en proyectos, y ahora feliz y agradecida de seguir en marcha. Creo que cada quien hace su trayecto, el mío en verdad ha sido de mucho sacrificio y perseverancia, rodeada de personas que me han apoyado y ayudado a hacer realidad mis sueños. Y el tiempo creo que es relativo jajaja cuando recuerdo todo esto tengo la sensación de que ha “llovido mucho.”

• QUE TAL TRABAJAR JUNTO A OMAR CHAPARRO?

Omar es una excelente persona, un profesional de primera, muy carismático, creativo, generoso, compartía conmigo cuanta información llegaba a sus manos sobre Pedro Infante, estaré siempre agradecida con él y con toda la producción de “Cómo caído del cielo”, ha sido una de las experiencias más lindas y gratificantes que he tenido en mi vida.

• SABEMOS QUE ESTAS EN COMEDY CENTRAL QUE TE GUSTA MAS HACER REIR O LLORAR? LA COMEDIA O EL DRAMA?

Jajaj pues la verdad preferiría hacer reír jajaj pero para mí es un género muy difícil, respeto mucho a los actores que hacen comedia. “Se rentan cuartos” es la primera serie de comedia que hago, me he divertido mucho y tengo todas las ganas de seguir aprendiendo, pero siento que en el drama me desenvuelvo mejor.

• TIENES FANS QUE QUIEREN SABER SI ESTAS ENAMORADA EN ESTOS MOMENTOS?

Sí, llevo dos años en una relación y estoy muy feliz y enamorada.

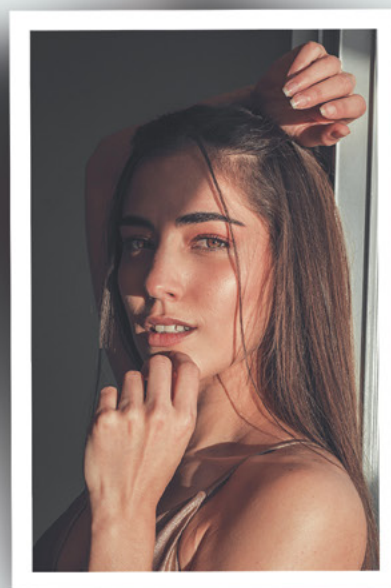
• QUE PLANES ESTA EN TU AGENDA...

Se acaba de estrenar en cines (21 de febrero) “Las píldoras de mi novio” donde tengo una participación, y estoy a punto de iniciar las grabaciones de una serie para Amazon.

• AQUÍ TE PIDO ENVÍES SALUDOS A LOS LECTORES EN EPIKO MAGAZINE

Bendiciones y Éxitos etc

Muchas gracias de corazón por la entrevista!! Les mando un abrazo enorme a todos los lectores de Epiko Magazine, mucho amor, prosperidad y salud que es lo importante!! Besos!!!!



PARA BENEFICIARIOS DE MEDICARE

¿Tus padres tienen
los adecuados
guardianes
de su **salud?**

Servimos en
los condados de
**Hillsborough, Lake,
Orange, Osceola, Polk
y Seminole.**

Llámenos y disfrute
de una jornada
de cuidado y bienestar.

844-304-2030

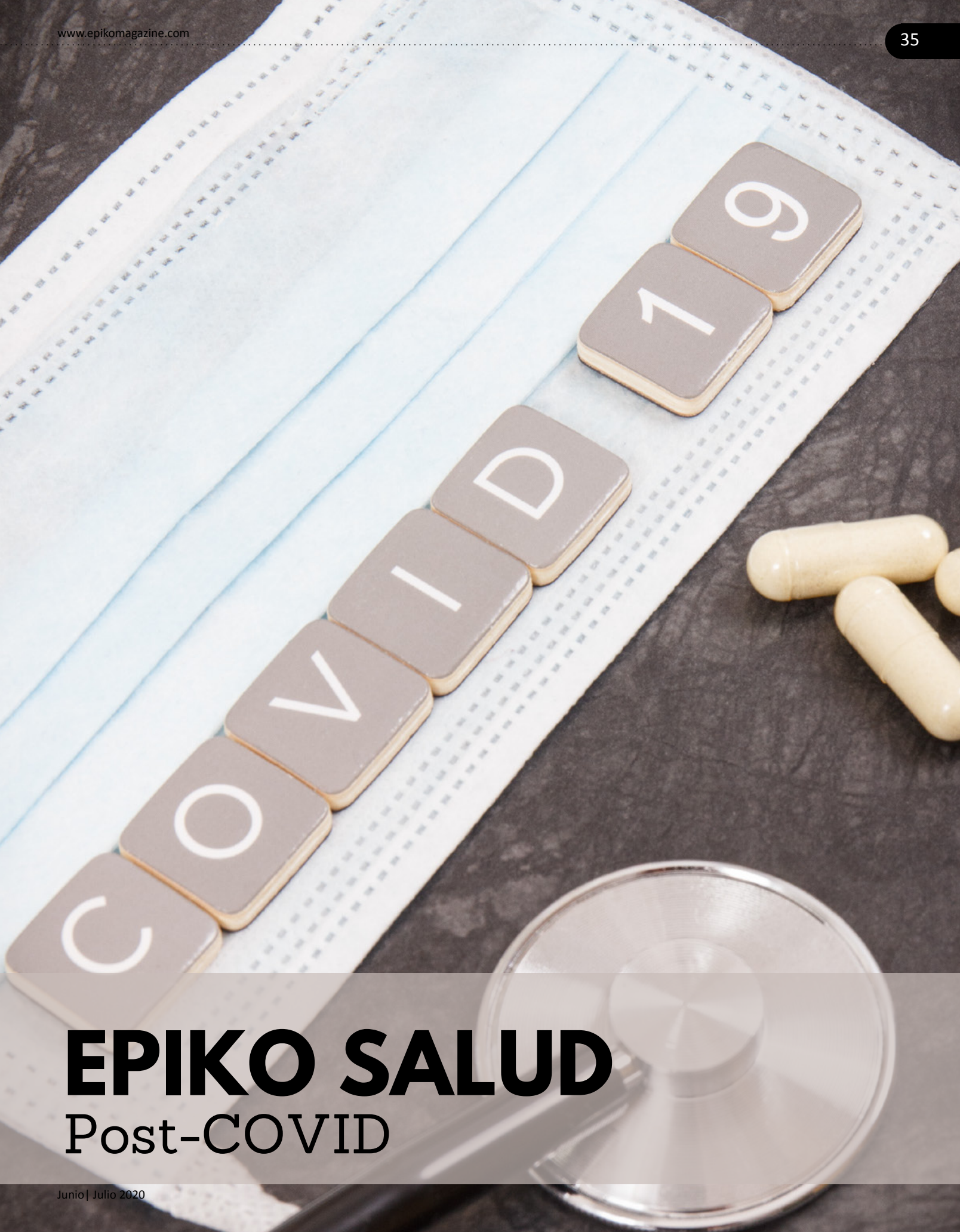
www.lmaMedicalGroup.com



Únase a nuestro
Facebook:

GRUPO MEDICO IMA |
ATENCIÓN COMUNITARIA





EPIKO SALUD

Post-COVID



La importancia de consultar con un fisiatra para combatir el dolor crónico



Por: Dr. Javier Placer, MD

Según estadísticas de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, siglas en inglés), se estima que el 11% de los adultos experimentan dolor diariamente. Es importante consultar con el personal médico indicado para lidiar con dolor para evitar prolongar el dolor y gastos innecesarios.

Si usted sufre de alguna lesión, caída, o accidente, siempre existe la duda de cual tratamiento es mejor o a que especialista asistir para poder trabajar en la recuperación y retornar a la vida normal lo antes posible sin más dolor. Justamente, se recomienda que las personas con dolor deben de consultar con un fisiatra.

Un médico fisiatra tiene experiencia especializada en medicina física, rehabilitación, y manejo de dolor crónico. El profesional médico ayuda a las personas a recobrar funciones corporales que el paciente pudo haber perdido debido al envejecimiento, enfermedad o lesiones. Un fisiatra trabaja para ayudar a tratar y curar diversos trastornos musculo-esqueléticos (músculos y huesos), cardiovasculares (corazón), pulmonares (pulmones y respiración) y neurológicos (sistema nervioso). Por ejemplo, tratan condiciones por envejecimiento como la artritis que empeora con el tiempo, debilidad después de recuperarse de alguna enfermedad, el dolor crónico de espalda, cuello, coyunturas y ligamentos, las lesiones laborales, deportivas, de auto, y las lesiones cerebrales o de la espina, lo cual son condiciones que generalmente provocan dolor y limitación funcional.

Un fisiatra primero identifica la raíz del problema. Si es necesario ordena pruebas e imágenes MRI o Rayos X para identificar que esté causando el dolor para así entonces crear un programa personal de rehabilitación..

También, el profesional puede recetar y monitorear el uso de medicamentos para evitar adicción, ordenar estudios diagnósticos de los nervios (EMG's), proporcionar inyecciones de la espalda y articulaciones. Un fisiatra puede realizar procedimientos quirúrgicos con la asistencia del Fluoroscopio, bloqueos espinales, procedimientos de láser y ablación del nervio, Proloterapia, Inyecciones de Plasma (PRP), DME Braces, entre otros.

Fisiatras son médicos especializados preparados para dar un diagnóstico de gran precisión de cualquier impedimento físico o lesión que un paciente tenga. Lo que diferencia de otras especialidades es el hecho de que además de realizar un diagnóstico entregan y llevan a cabo el tratamiento necesario para que el paciente se pueda recuperar lo antes posible.

En Specialized Rehabilitation Physicians Group (SRPG, por sus siglas en inglés) contamos con un grupo de expertos con amplia experiencia en medicina física y regenerativa para ayudar a nuestros pacientes a recuperarse de sus lesiones con tratamientos que no necesitan cirugías que impliquen largos periodos de recuperación. SRPG, es un grupo médico multidisciplinario privado con sede en Florida Central con más de 15 años de experiencia clínica. SRPG brinda servicios al paciente no solo en el entorno ambulatorio sino también en las instalaciones de rehabilitación de enfermería especializada en el área de Florida Central. Brindar atención especializada que consiste en un enfoque interdisciplinario compuesto por médicos, enfermeras, terapeutas y otros profesionales de la salud que brindan atención integral al paciente. El objetivo de SRPG es proporcionar a la comunidad un programa integral de rehabilitación física y manejo del dolor y expandirse a otras especialidades para proporcionar atención especializada para todo el cuerpo bajo un mismo techo. El grupo actualmente opera en dos ubicaciones, Clermont y Orlando Florida. Para obtener más información sobre SRPG y sus servicios, visítelos en línea en www.Specializedrehabmd.com o llame al 407-499-0755.

¿Como escoger a tu médico del dolor?

- Evalúa la seriedad y la raíz de tu dolor.
- Determinar la intensidad y la limitación que este dolor te esté causando al momento.
- Considera los beneficios de tu plan médico y si necesitas una orden de tu medico primario para poder visitar a un especialista del dolor.
- Investiga la preparación de tu médico del dolor



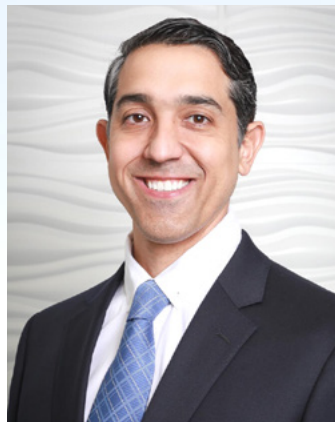
Planifica tu visita y prepara tu historial y recopila todo estudio realizado en el pasado para que puedan ser evaluado.

Dr. Javier Placer, MD, es director clínico de Specialized Rehabilitation Physicians Group. Dr. Placer, MD, está certificado por la Junta Estadounidense de Medicina Física y Rehabilitación y la Junta Estadounidense de Medicina del Dolor y es un proveedor galardonado reconocido tanto por sus pacientes como por otros médicos como un médico excepcional en medicina del dolor.

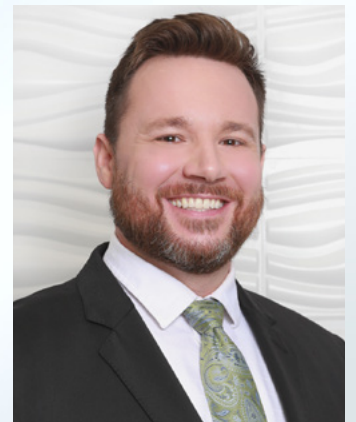


Specialized Rehabilitation Physician Group

brinda servicios al paciente en la oficina, en el entorno ambulatorio y también en los hogares de rehabilitación en el área de Florida Central. Nuestro objetivo es proporcionar a la comunidad un programa integral de rehabilitación física y manejo del dolor.



DR. JAVIER PLACER, MD



DR. BRYAN THOMAS, MD



PARA MÁS INFORMACIÓN VISITE
WWW.SPECIALIZEDREHABMD.COM
O LLAME AL (407) 499-0755

CON OFICINAS EN ORLANDO Y CLERMONT

COMPROMETIDOS CON SU CALIDAD DE VIDA





ALCALDE DE ORLANDO

BUDDY DYER

Nuestra comunidad ha enfrentado un sinnúmero de retos y como comunidad nos hemos unido en actos de amor, compasión y valentía para superarlos. El COVID-19 nos ha dado muchas lecciones y hemos adaptado nuestras vidas a una nueva normalidad utilizando mascarillas, manteniendo distanciamiento físico y lavándonos las manos frecuentemente.

El virus no ha desaparecido, todavía está entre nosotros, por lo tanto, tenemos que continuar siendo diligentes en nuestros esfuerzos por detener la propagación del virus. Estoy confiado que nuestra comunidad hará su parte para que juntos podamos cerrar este capítulo, salir hacia adelante y abrazar a familiares y amigos como siempre lo hemos hecho”, alcalde de Orlando Buddy Dyer.



Fibrofit
WELLNESS & YOGA

Clases de Yoga
Yoga para Niños
Yoga para Dolor Crónico
Tai Chi
Clases Privadas
Clases Virtuales
Servicios Corporativos
Talleres
Seminarios en Salud

Clínicas de Manejo de Ansiedad

121 Ridge Center Dr. Davenport, FL 33837
(5 min South Posner Park, Next to Jay Care Medical)
(407) 985-5807
www.fibrofitwellness.net



PUEDES CAMBIAR A UN PLAN MEDICARE ADVANTAGE DE CINCO ESTRELLAS YA MISMO

**Inscríbete en el plan de Cigna para tener
una cobertura excepcional**

No te conformes con menos que este plan Medicare Advantage de cinco estrellas, que incluye:

- › \$0 de prima mensual
- › \$0 de copago del médico de cuidado primario
- › \$0 de copago por especialista
- › \$0 de copago para muchos medicamentos con receta

Para obtener más información, llama a:

Diana Castellanos

Celular: (407) 489-7380

Lunes a Sábado 8:00am a 8:00pm

Representante con licencia autorizado

5

5 de 5 estrellas para 2020



**Otorgadas por
Medicare por la calidad
y el desempeño**



Cada año, Medicare evalúa los planes sobre la base de un sistema de calificación de 5 estrellas. Todos los productos y servicios de Cigna se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de Cigna Corporation. El nombre de Cigna, los logotipos, y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. Debes vivir en el área de servicio del plan. Disponible en determinados condados de Florida. Cigna complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Cigna cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-888-284-0268 (TTY 711). Spanish: ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-888-284-0268 (TTY 711). French Creole: ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-888-284-0268 (TTY 711). Cigna tiene contrato con Medicare para planes PDP, planes HMO y PPO en ciertos estados, y con ciertos programas estatales de Medicaid. La inscripción en Cigna depende de la renovación de contrato.

© 2020 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.

H5410_20_85050S_M

936593SP

19 Recomendaciones para una extraordinaria vida anti COVID.

(COMENZANDO UNA VIDA DINÁMICA)

Dra. Adamar González
 Doctora en Medicina
 Cradora Programa de Transformación en Salud FitMed
 321.310.6648
 AdamarGonzalezMd.com

Para todos, estos tiempos de cuarentena causado por la pandemia del CoViD-19 nos llenó de mucha incertidumbre en todos los aspectos de nuestra vida. Fueron grandes retos que cada uno de nosotros transformamos en experiencias de vida que realmente serán inolvidables. Muchas innovaciones se implementaron en el área familiar, así como en los negocios y especialmente en la salud. En este tiempo muchas personas optaron por estilos de vida más saludables combinados con una mejor nutrición. Muchos volvieron a la comida casera al igual que compartir en familia una cena familiar. Sin embargo, para otros este tiempo de mantenernos en los hogares significó un aumento en los niveles de estrés y depresión, así como cambios drásticos en los estilos de vida que no favorecieron la salud.

Volvemos a poco a poco a reinstalarnos a nuestra vida cotidiana y es cuando podemos comenzar a crear nuevos hábitos que nos ayuden a mejorar nuestra salud y bienestar general. Existen exactamente 19 pasos que nos ayudan a aumentar nuestro sistema inmune y nos protegen en contra de enfermedades causadas por virus o bacterias y nos previenen de enfermedades crónicas tales como la Diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer entre otros. Comencemos una Vida Anti-CoViD con 19 recomendaciones de expertos para transformar tu salud.

1 TENER UN PROPÓSITO DE VIDA. Comencemos a manifestar que queremos realizar para llevarlo a la acción no a la ilusión.

2 AUMENTAR LA CANTIDAD DE AGUA AL DÍA.

Una manera efectiva para mantener todas las funciones vitales de nuestro cuerpo es consumir este preciado líquido del cual conforma el 60% del total corporal. Se recomienda de 2-4 litros por día.

3 EJERCÍTESE DIARIAMENTE. Está

científicamente demostrado que el movernos beneficia todos los aspectos de la salud incluyendo el área emocional. También ayuda a la prevención de enfermedades crónicas como la Diabetes, hipertensión y el Alzheimer.

4 DORMIR COMO UN BEBÉ. Significa dormir con

una buena calidad del sueño. El descanso es la parte más activa de la salud y significa que cada noche se logra la reprogramación de todas las funciones vitales del cuerpo. Refuerza nuestra salud emocional y nos ayuda a liberar hormonas que son importantes para las mantener el balance de nuestras funciones principales.

5 COMER INTELIGENTEMENTE. La dieta y la

nutrición se ha vuelto parte de la medicina preventiva. Una dieta limpia de alimentos procesados y azúcares nos ayuda a mantener niveles correctos de insulina y así evitar condiciones como la Diabetes y la obesidad que son precursores de otras complicaciones. Frutas y vegetales orgánicos al igual que proteínas magras suplen los elementos necesarios para la formación de células saludables.

6 RELÁJATE Y DISMINUYE EL ESTRÉS. Uno de

los principales causantes de la disminución de nuestro sistema de defensa y enemigo de nuestro cuerpo en contra de enfermedades tanto físicas como psicológicas. Se recomienda la meditación, el ejercicio, una buena nutrición y una actitud positiva. Esto cambiara tu manera de pensar y así cambiara tu manera de vivir.

7 AGRADECER ES FUNDAMENTAL PARA VIVIR.

Agradecer debe ser parte de nuestra rutina diaria y así veremos grandes cambios en nuestra mente y en nuestra salud. Toma 5 minutos en la mañana y en la noche para realizar este acto y veras grandes resultados en tu vida.

8 DEDÍCATE UN TIEMPO PARA TI. Desde unos minutos al día hasta unas horas los fines de semana, el mantener tiempo para darnos cariño ya sea para mejorar nuestra apariencia, o a realizar esas tareas que tantos nos gustan fortalecen nuestra autoestima para una salud más vibrante.

9 MENTE POSITIVA, CUERPO SANO. Los pensamientos positivos ayudan a crear una realidad más saludable. Rediseñar nuestra manera de pensar a pensamientos llenos de buenos estímulos mantendrá alerta nuestro sistema inmune para sobrellevar cualquier condición. El cambio está en ti.

10 EVITA LOS EXCESOS. Es vital disminuir el uso del tabaco y el alcohol. También se recomienda evitar cualquier uso de droga que afecte el sistema neurológico y así poder estar consciente para una mejor toma de decisiones.

11 SIRVIENDO SE VIVE MEJOR. Una de las maneras más efectivas y gratificantes es vivir una vida con propósito sirviendo a otros. Está demostrado que aumenta nuestra autoestima y por consiguiente nos hace más felices y menos propensos a enfermedades psicológicas y físicas.

12 PROTÉGETE. Continúa con las medidas de distanciamiento social y el uso apropiado de mascarillas. No dejes de pensar que no hay mejor prevención que un buen lavado de manos.

13 PREVENCIÓN ES LA CLAVE. No estamos ajenos a otras enfermedades. Comunícate con tu médico y continúa con tus estudios preventivos para el cáncer y otras condiciones y así mantenerte alerta de tus estados de salud. No olvides visitar a tu médico.

14 RODÉATE DE GENTE QUE SEPA LO QUE QUIERE. Dime con quien andas y te diré que quieres. Mantén en tu círculo personas con metas definidas y llenas de entusiasmo por la vida y aleja quien solo te llena de pensamientos derrotistas y enfermizos.

15 NO TE ALEJES DE TU CREADOR. La parte espiritual conforma nuestro ser interior y debe siempre estar presente para completar un escudo físico-emocional frente a la amenaza de cualquier enfermedad.

16 TOMA TUS VITAMINAS DIARIAMENTE. Nuestra sociedad tiene escasez de una alimentación que supla toda la cantidad diaria necesaria de vitaminas y minerales. Comienza con vitaminas tan esenciales como Vitamina D, E, complejo B y vitamina C y no te olvides de los minerales necesarios como el calcio, Zinc, hierro y fósforo.

17 EL PODER DEL TÉ. Fuente principal de antioxidantes importante para la disminución de radicales libres en nuestro cuerpo que son los causantes de la inflamación. Se dice que el Té verde es una de las infusiones que más sirve para tener la piel suave, memorizar y mantener la concentración. Además de que se ha investigado respecto a la posibilidad de reducir tumores mediante su consumo.

18 AUMENTA LA FIBRA. Te ayuda a mantener saludable tu sistema digestivo que también es parte de tu defensa contra enfermedades. Combina frutas y vegetales diariamente en todas tus comidas para mantener constante la fibra necesaria para tu cuerpo.

19 NO TE OLVIDES DE LOS PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS. Ayudan al revestimiento del intestino, como todas las superficies del cuerpo, está cubierto de bacterias llamadas microbios que forman parte integral de tu cuerpo. Los prebióticos son fibras vegetales especializadas que actúan como fertilizantes que estimulan el crecimiento de bacterias sanas en el intestino. Los probióticos son organismos vivos, generalmente cepas específicas de bacterias que ayudan a defender nuestro cuerpo.

Así que utiliza el acrónimo de CoViD-19 para rediseñar una vida llena de plenitud y salud en todos los sentidos de tu vida y nunca olvidarás que esta pandemia también nos trajo un nuevo comienzo para ser personas más saludables y felices.

Si quieres comenzar a explorar de forma efectiva como mejorar tu salud y lograrlo de manera natural en base de una buena alimentación y cambios de estilos de vida que mejoren tu salud de forma efectiva y permanente comunícate a nuestro nuevo programa de Transformación en Salud de FitMed con la Dra. Adamar Gonzalez al 321.310.6648 o visita nuestro Website AdamarGonzalezMD.com. Estamos para llevarte paso a paso a una mejor salud.



OCPG

Orange County Physicians Group

Orange County Physicians Group es un grupo multidisciplinario que consta de una amplia gama de especialistas en las áreas de la medicina como la quiropráctica y el fisiatra, rehabilitación de lesiones, así como protocolos de atención para pruebas de estructura y funcionalidad como lo son: MRI, radiología, protocolos Neurocognitivos que son manejados por profesionales en el campo.

Servicios que ofrecemos :

- Protocolos de Fisioterapia
- Masaje Médicos
- Descompresión Espinal
- Tracción Intersegmental
- Descompresión “Flexion-Distraction”
- Protocolos de terapia manual
- “Spray and Stretch”
- “Myofascial Release”
- “Myofascial Trigger Point: Nimmo – Ischemic Compression”
- Propionero facilitated Stretching [PNF] Protocols
- Chiropractic Care: Spinal, Extremity
- Strengthening and Conditioning Programs
- Therapeutic Activities: Pre Surgical
- Neuromuscular Re Education Protocols

1200 N Central Street St 212 Kissimmee, FL 34741

407-750-4557

ALIMENTOS QUE AUMENTAN NUESTRAS DEFENSAS NATURALES CONTRA VIRUS Y BACTERIAS.

“Todos conocemos que somos lo que comemos” y no existe una frase tan real que describa como nuestro cuerpo puede trabajar adecuadamente si tenemos los nutrientes necesarios para crear unas defensas permanentes que nos ayuden a mantenernos saludables.

Interesantemente, durante nuestro desarrollo en el útero materno, una de primeros sistemas que nuestro cuerpo completa el sistema inmunológico. Esta es la defensa natural del cuerpo contra las toda sustancia viva o muerta que nos pueda causar una enfermedad. El cuerpo tiene la capacidad de combatir y destruir organismos infecciosos que invaden nuestro cuerpo diariamente. Cuando nuestro sistema inmunológico está funcionando adecuadamente, nuestro cuerpo está capacitado para enfrentar de manera adecuada y rápida cualquier infección y poder mantenernos saludables 365 días al año. Una dieta balanceada que incluya vegetales, frutas y otros productos naturales es la mejor manera de proveer al sistema inmunitario con las vitaminas y minerales que lo fortalecen.



El sistema inmune es la base de nuestra defensa con el mundo que nos rodea en todos los aspectos. Nos defiende creando barreras con la piel, en lo que comemos y respiramos. Es por eso, que todas estas barreras naturales necesitan de una base nutritiva esencial para poder estar preparado durante cualquier infección no importa su naturaleza. Existen alimentos que nos ayuda a proporcionar esas sustancias básicas para aumentar nuestro sistema inmunológico y ayudarnos a mantener de forma óptima nuestra salud para estar preparados antes cualquier infección.

Por: Dra. Adamar González
Doctora en Medicina General
Certificada en nutrición Integral
Creadora del Programa de Salud y Nutrición
Health Revolutions MD.

Las frutas cítricas sobresalen cuando se trata de aumentar las defensas del cuerpo. Según un artículo de la Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU., los resfriados por virus o bacterias suelen durar menos tiempo y además sus síntomas pueden ser menos severos cuando se consume vitamina C regularmente. Entre los cítricos los limones y las naranjas poseen flavonoides sustancias que además de brindar aumento del sistema inmune y son cardioprotectores. En general, las frutas cítricas son ricas en fibras y vitamina C; presentan propiedades antiinflamatorias los cuales están presentes, especialmente, en la corteza de la fruta. Entre las frutas cítricas más indicadas se encuentran el kiwi, la fresa, las acerolas, el limón y la mandarina. De preferencia se deben consumir al natural o prepara jugos sin eliminar la cáscara. De esa manera puedes aprovechar al máximo los nutrientes de estas frutas. Como la vitamina C es fácilmente destruida por la luz y el calor, el jugo debe ser consumido inmediatamente para que no pierda buena parte de su valor nutricional. Los vegetales de hojas verdes además de ser fuentes de vitamina C, las hojas de color verde oscuro tienen luteína y zeaxantina con grandes propiedades antiinflamatorias y ayudan a mantener nuestras defensas activas.

El jengibre tiene propiedades anti-inflamatorias; además, ayuda en el fortalecimiento del sistema inmunológico. Las manzanas gracias a que contiene resveratrol y quercetina, la manzana ayuda a prevenir el cáncer; los problemas cardíacos y la inflamación. La presencia de fibras solubles en su composición reduce la inflamación asociada a la obesidad, fortaleciendo el sistema inmunológico. Prueba comiendo una manzana o bebiendo un vaso de jugo 100% natural entre las comidas principales. El germen de trigo es una excelente fuente de vitamina E, es decir, un poderoso antioxidante que protege contra el estrés oxidativo, de hecho, interactúa con las vitaminas A, C y el selenio para fortalecer la inmunidad. Utiliza germen molido en tus recetas de pasteles, tortas y masas. Los moluscos Estos animales marinos, que pueden estar desnudos o cubiertos por una concha, contienen zinc, un elemento esencial para las células del sistema inmunitario.



Yogur al igual que otros productos lácteos fermentados, contienen probióticos, también conocidos como “bacterias buenas” y ayudan en la defensa en nuestro sistema digestivo. El ajo, en pruebas realizadas en laboratorios, investigadores han comprobado que el ajo tiene propiedades que permiten combatir las infecciones, las bacterias, los virus y los hongos.

No hay duda que además de una buena alimentación siempre es importante implementar buenos estilos de vida que incluyan ejercicio diario, descanso, aumento en el consumo de agua y disminuir el estrés. Mantener estos estilos de vidas al igual que la nutrición favorecen el sistema inmune y a protegernos contra cualquier virus o enfermedad.

Si deseas conocer acerca cuales alimentos pueden mejorar tus condiciones crónicas, aumentar tu energía y mantenerte saludable de forma natural puedes comunicarte con el primer programa de salud y nutrición de Health Revolutions MD. Bajo supervisión clínica podemos ayudar a identificar que alimentos son altamente energéticos y te ayudan a mantener tu salud al igual que una evaluación de tus estilos de vida. Llámanos al 321.310.6648 o a healthrevolutionsmd@gmail.com . También a través de Adamargonzalezmd.com. Transformamos tu salud y tu vida naturalmente




AdventHealth

4 MANERAS EN QUE LA **FISIOTERAPIA DE ADVENTHEALTH** puede ayudarte a sanar

Entendemos que las circunstancias recientes pueden haberte hecho pensar dos veces antes de buscar la atención médica que necesitas. Sin embargo, queremos asegurarte de que tu seguridad es nuestra prioridad, y estamos tomando medidas adicionales en todas los centros, para protegerte y para que puedas sentirte seguro al recibir atención en persona.

Los centros de AdventHealth están tomando las siguientes precauciones:

Realizan controles de temperatura obligatorios en cada punto de entrada

Agregan más medidas de higiene

Organizan áreas de atención separadas (lejos de otros pacientes) para toda persona que esté enferma

Hacen cumplir el distanciamiento social en todas las salas de espera

Exigen el uso de mascarillas para cada paciente y todos los proveedores de atención

4 RAZONES PARA RECIBIR FISIOTERAPIA EN PERSONA

Estamos tomando medidas adicionales de seguridad para que puedas recibir la fisioterapia que necesitas ahora, sin temor y sin demora. La experiencia y la capacitación de un fisioterapeuta se centran en darte las herramientas para que puedas abordar el problema de raíz y corregirlo. Con tu fisioterapeuta, puedes trabajar para recuperar tu libertad de movimiento de cuatro maneras únicas.



PUEDO AYUDARTE A EVITAR MEDICAMENTOS O UNA CIRUGÍA

Si bien las formas tradicionales para tratar el dolor sin duda se usan en algunos casos para el manejo del dolor crónico, la fisioterapia en sí puede ser una opción de tratamiento altamente efectiva.

Cambiar la forma de moverse para tratar el dolor requiere un cambio de actitud. Al principio podrías preferir procedimientos o medicamentos si supone que el dolor terminará tras reparar los huesos o los músculos. Sin embargo, un procedimiento podría no significar el fin del dolor.



OFRECE UN PLAN DE EJERCICIOS ADAPTADO A TUS OBJETIVOS

Si tienes dolor a largo plazo, es probable que la lesión subyacente haya cicatrizado, y el dolor probablemente provenga de un sistema nervioso hiperactivo que debe tratarse con cuidado. El ejercicio puede ayudar.

En lugar de utilizar pruebas de laboratorio y diagnóstico por imágenes para investigar tu salud, un fisioterapeuta te preguntará qué deseas lograr y luego te ayudará a elaborar un plan de ejercicios partiendo de esa información. Su objetivo es conocer dónde te encuentras y ayudarte a dar pequeños pasos hacia tus objetivos.



TE DA UN COMPAÑERO PARA EL PROCESO

Los fisioterapeutas saben que la recuperación es un proceso y que el tratamiento de seguimiento para una lesión puede ser tan importante como la atención inicial. Es por eso que te acompañarán a lo largo del proceso. Desde ayudarte a crear un plan de atención en función de tus necesidades específicas hasta asegurarse de que estés sanando como se esperaba, estará a tu disposición hasta que vuelvas a sentirte bien.



PUEDO AYUDARTE A SENTIR PLENO EN CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU DE NUEVO

En última instancia, hablar con un fisioterapeuta es una oportunidad para tomar el control de tu salud general, y eso significa más que solo mejorar tu salud física. De hecho, los estudios muestran que una vida sin dolor significa una vida más feliz. Y la fisioterapia puede encaminarlo en el proceso correcto.

PARA COMENZAR A CURARTE, PROGRAMA UNA VISITA EN PERSONA O POR VIDEO



En AdventHealth estamos a tu disposición para, ya sea en persona o virtualmente, para ayudarte a eliminar tu dolor sin demora. Nuestros fisioterapeutas acreditados tienen la experiencia y están preparados para ayudarte a aliviar tus dolores y a comenzar a sanar.



Llama a nuestro centro de programación de citas al (407) 605-3269, para programar una visita por video o en persona.

Obtén más información en EquipoDeTerapiaFisica.com



**SALUDOS A TODOS LOS LECTORES
DE LA REVISTA EPIKO !**

**AQUÍ LES PRESENTO ALGUNAS
ALTERNATIVAS ARTÍSTICAS CON
NUESTROS TALENTOS LOCALES DE
LA FLORIDA CENTRAL
TODOS BIENVENIDOS
EL ARTE NO NACIÓ... PARA MORIR**

BM PRODUCTIONS & LENOROC PRODUCTIONS PRESENTAN
"Homenaje A Ednita Nazario En Imitación"

CAROLLA DIVA

Por siempre



31 | JULIO

8:00PM

BOLETOS
Cash App
Zelle PayPal
(407) 209-9121



Participación Especial



1319 Florida Mall Ave, Orlando, FL 32809

TALLER DE TEATREROS MASCARARTE Y LENOROC PRODUCTIONS
PRESENTAN

La Cuarentena Me Da Hambre

LA COMEDIA DE MILTON JAVIER



28 DE AGOSTO 2020
8:00 P.M.
Boletos: \$20.00 al 407-937-8520



1319 FLORIDA MALL AVE. ORLANDO, FL. 32809

ALBERT KINNG

'¡CORONEAME ÉSTE!'

★ EL STAND-UP ★



25

SEPTIEMBRE

VIERNES

ADVERTENCIA
SOLO PARA ADULTOS. SI SE
OFENDE CON FACILIDAD
NO VENGA. EL CONTENIDO ES
IRREVERENTE Y FUERA DE LUGAR

\$20 P/P



1319 FLORIDA MALL AVENUE, ORLANDO FL 32809
PUERTAS ABREN A LAS 7:30PM

• EL ARTE DEL FLYER A SIDO ALTERADO UN POCO IGUAL QUE HACEN USTEDES EN INSTAGRAM, CABRONES



VIETRULIFE
Clinic Med spa

NORMAS DE HIGIENE Y PROTOCOLO EN ESTÉTICA

Hemos Preparado al personal de Nuestra Clínica Estética para atenderte con todas las garantías de seguridad y Protocolos de trabajos adaptados a la situación sanitaria actual.

Te atenderemos siempre con la Máxima seguridad en nuestro personal. Máxima desinfección con radiación UV y Ozono. Protocolos de limpieza con productos especiales aprobados por el departamento de salud de Florida USA.

Una buena clínica debe tener una serie de cualidades tales como la presentación del personal, su amabilidad, correcto trato con sus pacientes, cultura general, y estar a la vanguardia de las circunstancias con el fin de proporcionar a sus pacientes la técnica , la seguridad y el conocimiento correcto y necesario, como está sucediendo actualmente con la crisis del covid-19.



La higiene es uno de los factores más importantes que tenemos en cuenta los empleados de nuestra Clínica, en especial con el alto riesgo y peligro del Covid-19. Los cuidados de evitar contagios con las medidas de seguridad adecuadas, es la imagen que reflejamos y de ello depende la seguridad de nuestros pacientes, ya que nos importa su belleza y su aspecto, pero también su seguridad y salud por sobre todo. Es importante que los establecimientos de belleza, tanto a nivel facial, corporal u ornamental, conozcan, adopten e implementen las debidas técnicas y procedimientos seguros, que garanticen el control de los riesgos de contagios. También es importante proveer los programas y productos de protección al trabajador para que los pacientes y/o usuarios eviten el riesgo de la contaminación de virus (Covid-19), bacterias, hongos, parásitos y demás patógenos durante cada uno de sus procedimientos como parte de los procedimientos rutinarios.

Para nuestra clínica es indispensable llevar un registro de clientes a parte de la limpiezas realizadas, por medio de un cronograma de frecuencia, en donde se detalle el nombre y la información de contacto inmediato en caso de algún contagio. con esta medida se busca inmediatamente evitar una propagación mayor.

Es fundamental el uso rutinario de procedimientos de asepsia y métodos de barrera tales como: tapabocas, guantes, uniforme anti fluido y lavado de manos con jabón frecuente. Estas son prácticas indispensables para prevenir enfermedades que son de alto riesgo como el Covid-19 en dichas áreas de trabajo. Es importante conocer y aplicar las diferentes normas de Bioseguridad para mantener el control de factores de riesgo laborales procedentes de agentes biológicos, físicos o químicos, logrando la prevención de impactos nocivos frente a riesgos propios de su actividad diaria, asegurando que el desarrollo de los servicios o procedimientos no atenten contra la seguridad de los trabajadores, pacientes y el medio ambiente. Y de esta manera disminuir el riesgo de accidentes laborales y el deterioro de la salud; mejorando el servicio y controlando el riesgo de contaminación para el cliente y los empleados que lo frecuentan.

TÉCNICAS DE ASEPSIA EN EL CENTRO DE ESTÉTICA.

Todos los establecimientos que realicen tratamientos de belleza, deben efectuar las técnicas de asepsia que garanticen el control de los factores de riesgo biológico y ocupacionales presentes en el ambiente de trabajo.

Al igual que todas las herramientas, equipos y utensilios destinados a la prestación de los diferentes servicios requieren de limpieza previa, desinfección y esterilización con el fin de prevenir el desarrollo de procesos infecciosos y contaminación cruzada.

PRINCIPIOS DE TÉCNICA ASÉPTICA:

- Mantener el estado de los elementos: limpio con limpio, sucio con sucio y estéril con estéril.
- Siempre se debe limpiar de arriba hacia abajo.
- Se debe limpiar siempre del centro a la periferia. • Se debe limpiar de los más cerca de lo más lejos.
- Se debe limpiar del más limpio a lo menos limpio.
- Toda área húmeda se considera contaminada.

RECUERDA:

- Programa tu cita previa
- Si tienes síntoma quédate en casa
- No dar la mano
- Minimiza la cantidad de accesorios puestos
- No acompañante
- Usa tarjeta de crédito
- Mantén distancia
- Lava tus manos constante mínimo 20 segundos
- Cubre tu boca con el codo al toser
- Evita tocar tu ojos y Nariz
- Mantén las medidas de seguridad y compartelas, tu eres importante para nosotros.

407.605.0318 | info@vietrulife.com

www.vietrulifemedspa.com

216 Broadway Ave. kissimmee, FL 34741

EL DEALER DE LAS HAMACAS

La Casa de la
Hamaca

 La Casa de la Hamaca 

Desde Puerto Rico
para todos los Estados Unidos

MÉTODOS DE PAGO





787-423-2588

787-800-3323

danny.ortiz93@yahoo.com



Esríbenos al
Whatsapp



¡Ordena la tuya!
787-344-4814

¡HOLA KISSIMMEE!



Dr. Marlow Hernández
Chief Executive Officer

HAY UN NUEVO PROVEEDOR
DE CUIDADOS PRIMARIOS EN
TU CIUDAD.

CON **CANO HEALTH**, ESTÁS
UN PASO MÁS CERCA DE VIVIR
TU **MEJOR VIDA**.

**ACEPTAMOS
MEDICARE Y LA
MAYORÍA DE SEGUROS**

LLÁMA HOY PARA CONOCER MÁS

800.202.6968



CanoHealth
Siéntase seguro y sano con Cano



CANO HEALTH SIGUE SU VERTIGINOSO CRECIMIENTO EN LA FLORIDA CENTRAL

La empresa Cano Health a la vanguardia de la salud de los pacientes de medicare continua su crecimiento vertiginoso en la Florida Central. La empresa al cierre del mes de enero inauguro sus facilidades en la progresista ciudad de Saint Cloud con un evento espectacular donde participaron firmas de seguros y servicios relacionados.

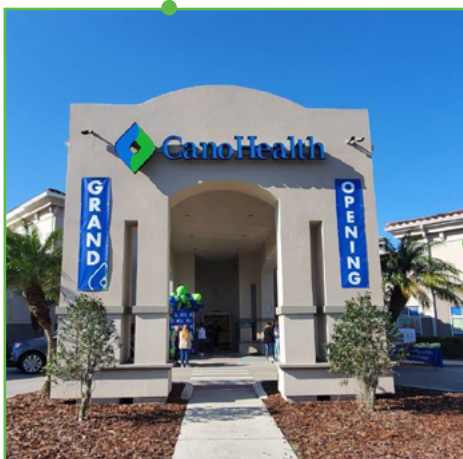
El evento contó con la presencia de la alta gerencia de Cano Health incluyendo a su CEO Marlow Hernandez que compartió con pacientes y proveedores de este nuevo gran logro que provee facilidades de primera a sus pacientes incluyendo un hermoso senior center.

En dicho evento la música estuvo a cargo del grupo N'Fusion que deleito a todas los presentes y hizo que bailara los presentes de todas las edades. Agradecemos al equipo de trabajo de Cano Health que incluyo a todo su personal de mercadeo y su gerente Sandra Ochoa.

Las facilidades de Saint Cloud contara con diversas disciplinas que incluyen la atención medica general y especializada junto a la atención dental y tratamientos de venas varicosas entre muchos extras que ofrece esta sobresaliente empresa. Un paso mas en la conquista de la Florida Central de Cano Health los lideres en la industria del cuidado de nuestra gente de la 3ra edad.



Dr. Marlow Hernandez Cano
Chief Executive Officer



CANO HEALTH EMITE GUÍA PARA SUS PACIENTES EN RESPUESTA AL CORONAVIRUS; URGE A LOS QUE PRESENTAN SÍNTOMAS A LLAMAR A LA LÍNEA DE URGENCIA 24X7 DE LA COMPAÑÍA

MIAMI, 16 de marzo de 2020 - Cano Health, LLC, una compañía líder en gestión de la salud de la población y operadora de 46 centros médicos de atención primaria en toda Florida, ha anunciado varias medidas para sus pacientes en respuesta a la pandemia de Coronavirus (COVID-19).

De acuerdo con la póliza de los Centros para el Control de Enfermedades (CDC), Cano Health está tomando los siguientes pasos necesarios para optimizar la atención del cuidado de la salud y reducir el riesgo y el potencial de infección de su población principalmente mayor:

LLAMADAS DE INMEDIATA A LOS PACIENTES. Todos los miembros de Cano Health recibirán una llamada de la unidad de atención a miembros de la compañía para evaluar sus necesidades inmediatas. Los miembros de alto riesgo serán atendidos primero.

- Línea de atención de urgencia 24x7. Los pacientes que presenten síntomas leves de COVID-19 o similares a la gripe se les PIDE QUEDARSE EN CASA (según las recomendaciones de los CDC) y llamar a las líneas de urgencia de Cano. Estas están siendo atendidas por personal clínico que evaluarán a los pacientes y determinarán los pasos a seguir en su cuidado. Los números de asistencia urgente 24x7 son los siguientes:

- **MIAMI-DADE: 786-355-3845**
- **BROWARD / PALM BEACH: 954-649-1213**
- **WEST FLORIDA (TAMPA): 813-670-6768**
- **FLORIDA CENTRAL (ORLANDO): 407-901-4733**

CANO AT HOME. La exclusiva plataforma de salud, Cano at Home, cuenta con el personal clínico necesario y el equipo está preparado para tratar a los pacientes a través de servicios de telemedicina o visitas domiciliarias, según sea necesario.

VISITAS DOMICILIARIAS A PACIENTES DE ALTO RIESGO. Los miembros de Cano Health que se determine que son de alto riesgo tendrán la opción de ser visitados por el personal clínico de Cano para asegurarse de que tengan los medicamentos y materiales educativos adecuados. También se les hará breve examen y se les proporcionarán suministros personales básicos (como máscaras). Luego, el equipo clínico de Cano hará un seguimiento con visitas domiciliarias adicionales, según sea necesario.

ATENCIÓN DE RUTINA COMO DE COSTUMBRE. Las visitas al consultorio previamente programadas en clínicas médicas, incluidos los servicios de transporte, continuarán como siempre. Se ha activado un protocolo médico estricto para los miembros del equipo clínico y de transporte, en caso de que un paciente presente síntomas posibles.

TELEMEDICINA. Cano Health también ampliará sus servicios de telemedicina para brindar atención de rutina por Internet.

SUMINISTRO DE MEDICAMENTOS RECETADOS. A través de su sistema de farmacia, los miembros de Cano Health tendrán la opción de recibir un suministro de 90 días de recetas que serán entregados en el hogar. Los pacientes de alto riesgo tendrán prioridad para medicamentos y otros suministros relacionados con el protocolo, como máscaras y productos de saneamiento.

“NUESTRA PRIORIDAD ES LA SALUD, LA SEGURIDAD Y EL BIENESTAR DE NUESTROS MIEMBROS”, DIJO EL DR. RICHARD AGUILAR, DIRECTOR CLÍNICO. “Desde principios de febrero, hemos instituido protocolos clínicos estrictos de acuerdo con la guía del Departamento de Salud de Florida, mientras continuábamos brindando una atención de excelente calidad día a día a nuestros pacientes. Con nuestro innovador programa de telemedicina, el médico puede ver a los pacientes desde la comodidad y seguridad de su hogar “.

“QUEREMOS QUE NUESTROS MIEMBROS SEPAN QUE ESTAMOS AQUÍ PARA ELLOS Y QUE CONTINUAREMOS SIRVIÉNDOLES DE LA MANERA CANO, LA FORMA ALTAMENTE PERSONAL Y DE CALIDAD A LA QUE ESTÁN ACOSTUMBRADOS”, agregó el Dr. Marlow Hernández-Cano, Director Ejecutivo. “No rechazaremos a nadie. Es el lema de lo que hacemos. Siempre confortaremos y cuidaremos a nuestros pacientes.”

SOBRE CANO HEALTH

Cano Health, LLC opera centros de atención médica y farmacias en la Florida que se especializan en la atención primaria para las personas de tercera edad y para toda la familia. Como parte de su práctica, Cano Health ofrece programas de salud dirigidos a las distintas poblaciones y centrados en las necesidades clínicas del paciente. Se distingue por la atención íntegra y el enfoque en la prevención enfermedad y bienestar del paciente.

**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, VISITE
WWW.CANOHEALTH.COM.**



Testamento

El mundo está cambiando. Y no en la forma que nosotros esperábamos para 2020. El mundo recibió Covid-19 como un golpe en el pecho al elegir a las personas sin importarles el sexo, la edad, la raza, religión, estatus social, u otra. Todos quedamos expuestos a este virus mortal, que al azar atacaría a nuestros seres queridos, sin saber quien o quienes lo iban a poder superar. Científicos, médicos, y enfermeras se enfrentarían a una nueva pandemia sumamente mortal, el Covid-19. La pérdida de miles de vidas de personas alrededor del mundo entero. Debido a Covid 19, familias no pudieron asistir a los momentos finales de sus seres queridos, y sus familiares murieron en los brazos de las enfermeras y los médicos que los atendieron esos últimos días. Padres, madres, Esposas, esposos, hermanos y hermanas, hijas e hijos despidiéndose a través de una llamada telefónica o una videollamada mientras veían a sus seres queridos respirar por última vez. El mundo como lo sabemos ha cambiado.

Una mañana me desperté, cuando el Covid-19 comenzó a llegar a las noticias, y vi que alrededor del mundo, nos estaba invadiendo le Coronavirus. Recé para que no nos invadiera a nosotros a nuestra ciudad a nuestra familia y a nuestros hogares y al alrededor del mundo también. Pero la horrible y terrible verdad es que nadie no escatimó la dura realidad de lo que esta enfermedad ha hecho y sigue haciendo. Esto no quiere decir que no hubo pandemias anteriores, pero Covid-19 debería decirnos que en cualquier momento puede uno ser forzado a estar aislados (cuarentena) en nuestras casas, quedarnos sin dinero y perder a nuestros seres queridos. Covid-19 golpeó como un tren de carga sin frenos para muchas familias.

Sentí esta situación, ver numerosas personas en las noticias al igual que familiares y amigos pasar por la pérdida de sus seres queridos y no poder estar con ellos. No poder viajar para verlos y escucharlos cuando todo lo que querían era abrazarlos. Y luego otra realidad horrible golpeó a muchas de estas familias. El que ahora, familias que habían perdido esos pilares de la familia y se habían ido sin dejar nada. Las familias que no habían tenido la conversación tabú como muchos lo expresaron acerca de un testamento y un poder notarial o incluso una póliza de seguro para proteger a los que quedaron atrás.

Fue entonces cuando las llamadas comenzaron a llegar a nuestra oficina. “Qué debo hacer”? “Que puedo hacer”? “No sé qué hacer”. “Ayuda”. Y me golpeó, me golpeó duro porque hay cosas que podría hacer especialmente antes, como proporcionar un Testamento Final y e incluso una Póliza de Seguro de Vida. Pero ahora, después de que fallecieron los seres queridos, no pude proporcionar el Último Testamento, el Poder notarial o una Póliza de seguro de vida, y me dolió. Me dolió ver a las madres que habían perdido a sus esposos y no saber de dónde vendría el próximo cheque de alquiler porque no había una póliza de seguro de vida establecido. Los niños que habían perdido a sus padres y no se habían preparado adecuadamente porque los padres eran tan jóvenes que pensaron que tenían mucho más tiempo para tomar esas decisiones. Pero Covid-19 no le importo a quien dejaba atrás.



Me pregunto si hubiera podido contarles a más personas sobre la importancia de tener un poder notarial y un testamento junto con una póliza de seguro de vida si hubiera menos personas estresadas por las finanzas y podrían centrarse más en el costo emocional que su familia está sufriendo debido a la pérdida de sus seres queridos. Podría estar haciendo más para educar a nuestra comunidad sobre lo que necesitan para prepararse para lo inesperado, lo que sucede. Necesitamos prepararnos para las duras realidades que son nuestras mayores pesadillas. Evitar no tener esa conversación es el mayor error que puede cometer una persona, es realmente necesario para nuestras familias, no dejarlas desprotegidas. Debemos proteger a nuestras familias.

Prometo ayudar a nuestra comunidad a aprender y ser más educados en lo que respecta a la protección de sus familias. Prometo que haré que sea asequible obtener un poder notarial y una última voluntad y testamento. Prometo ayudar a la comunidad a encontrar la póliza de seguro de vida más asequible, no se trata de gastar mucho dinero en ella, se trata de proporcionar una cobertura mínima suficiente para que su familia pueda tener un funeral sin tener que hacer una cuenta Go Fund Me. Al menos eso, y si es factible proporcionarles algo más que maravilloso, pero al menos esa carga no está sobre sus hombros. Prometo ayudar a la comunidad a estar más preparada para los momentos que no quieren discutir, los momentos que esperan nunca lleguen, los momentos en los que Covid-19 nos ha dejado a muchos de nosotros y muchos más por venir.

Ya sea que sea Covid-19 o la próxima enfermedad, desastre natural, o evento de vida que lleve a su familia a esos momentos de desesperación, quiero que sepa que Montes de Oca Law Group está con usted y lo acompañará en cada paso del camino. No puedo traer a sus seres queridos de regreso, como desearía poder hacerlo, pero puedo ayudar a que la transición de la vida sea más llevadera para usted y su familia. A todos aquellos que han perdido a alguien a través de Covid-19 debido a eso específicamente o no, les envío a todos ustedes nuestras más sinceras condolencias de nuestra familia en Montes de Oca Law Group.



MONTES DE OCA
LAW GROUP LLC

Estamos ofreciendo el Poder notarial, el Testamento en vida y el Último testamento y testamento por \$250 en los tres documentos. Además de proporcionar cotizaciones gratuitas para las cotizaciones de seguros de vida.

Pueden llamar a nuestra oficina al 407-870-5678 para solicitar una cita.

- Una última voluntad y testamento es el bloque de construcción más importante para cualquier plan de sucesión. Debe explicar y aclarar los detalles de lo que desea que suceda con su propiedad y otros problemas al momento de su muerte.
- Un poder notarial o carta de representación es una autorización por escrito para representar o actuar en representación de otra persona en asuntos privados, negocios o algún otro asunto legal. La persona que autoriza al otro a actuar es el principal, el otorgante o el donante.
- Una directiva anticipada de atención médica, también conocida como testamento vital, directiva personal, directiva anticipada, directiva médica o decisión anticipada, es un documento legal en el que una persona especifica qué acciones quieren que tomen su familia.

LA OFICINA EN CASA

Cada vez utilizamos con más frecuencia el hogar como lugar de trabajo, ya sea porque nos llevamos tareas de la oficina o simplemente por que decidimos establecer un negocio desde nuestra casa. Sea cual sea la razón, la realidad es que los tiempos cambian y es necesario adaptarse a las nuevas exigencias del mundo laboral, particularmente desde que hemos afrontado la pandemia del COVID-19. Así que si decidimos establecer una oficina en casa, es vital que el espacio seleccionado esté debidamente habilitado para que nos permita funcionar de manera óptima y profesional, a la vez que se integre adecuada y armónicamente al resto del espacio donde se va a ubicar.

CÓMO ELEGIR EL ESPACIO ADECUADO

Lo primero a tener en cuenta antes de elegir una zona de la casa para poner el despacho o estudio, es qué tipo de actividad vamos a realizar. Si lo que usted necesita es un área donde tener una computadora y uno que otro equipo electrónico, pero no va a recibir visitas de clientes, cualquier espacio disponible en la casa pudiera ser el área escogida para crear su zona de trabajo. Sin embargo, si va a recibir visitas, la oficina debe situarse lo más cercana posible de la entrada de manera que le permita mantener la privacidad en su hogar.

INTEGRANDO LA OFICINA AL ENTORNO

Para integrar la zona de trabajo al resto de la casa de manera efectiva y armónica lo primero es crear un ambiente agradable siguiendo la misma línea decorativa del resto del espacio donde se va a ubicar. Debemos repetir elementos que se justifiquen entre sí, como por ejemplo las tonalidades de las maderas de los escritorios y libreros, el color del tapizado de la silla y por supuesto los colores de las paredes.



DISTRIBUCIÓN DE MOBILIARIO E ILUMINACIÓN

Comprar muebles que sean cómodos, de usos múltiples y móviles harán de su oficina en casa un lugar placentero para trabajar. La cantidad de muebles dependerá totalmente del área de trabajo y sus necesidades. Para asegurarse del tamaño adecuado de los muebles dibuje una planta de la habitación con sus medidas de largo y ancho. Estas medidas le ayudarán a elegir muebles que quepan en el espacio que tiene disponible. No olvide dejar espacio para almacenar cosas. Si tiene un espacio limitado, busque muebles que puedan cumplir un doble objetivo: darle espacio de almacenamiento y una superficie de trabajo. También en sitios estrechos son útiles los muebles con ruedas para quitarlos del paso cuando no se estén usando. Siempre se deben colocar los muebles de tal modo que resulten cómodos y funcionales en su utilización, además de permitir una buena circulación entre objetos lo cual es fundamental, no sólo por el factor estético, sino también por seguridad. Además el mantener el espacio ordenado facilitará el trabajo y la concentración.

En cuanto a la iluminación, es muy importante elegir el sistema más adecuado a la función que se va a hacer en el espacio. Una iluminación inadecuada puede provocar dolores de cabeza y cansancio ocular, ya que la falta o exceso de luz puede estropear la vista. Se debe colocar el escritorio cerca de una ventana para aprovechar la luz natural. Si necesita una lámpara de techo colóquela de tal forma que ilumine directamente sobre la mesa de trabajo. La misma debe estar colocada a una altura máxima de veintisiete pulgadas sobre la mesa.



Recuerde que la prioridad a la hora de establecer su oficina en casa es que todos los elementos que integren el espacio seleccionado le faciliten ejercer sus tareas de manera funcional, armónica y práctica. Esperamos que con estos consejos disfrute de su oficina en casa y que en poco tiempo su trabajo y esfuerzo se vean maximizados. Éxito!

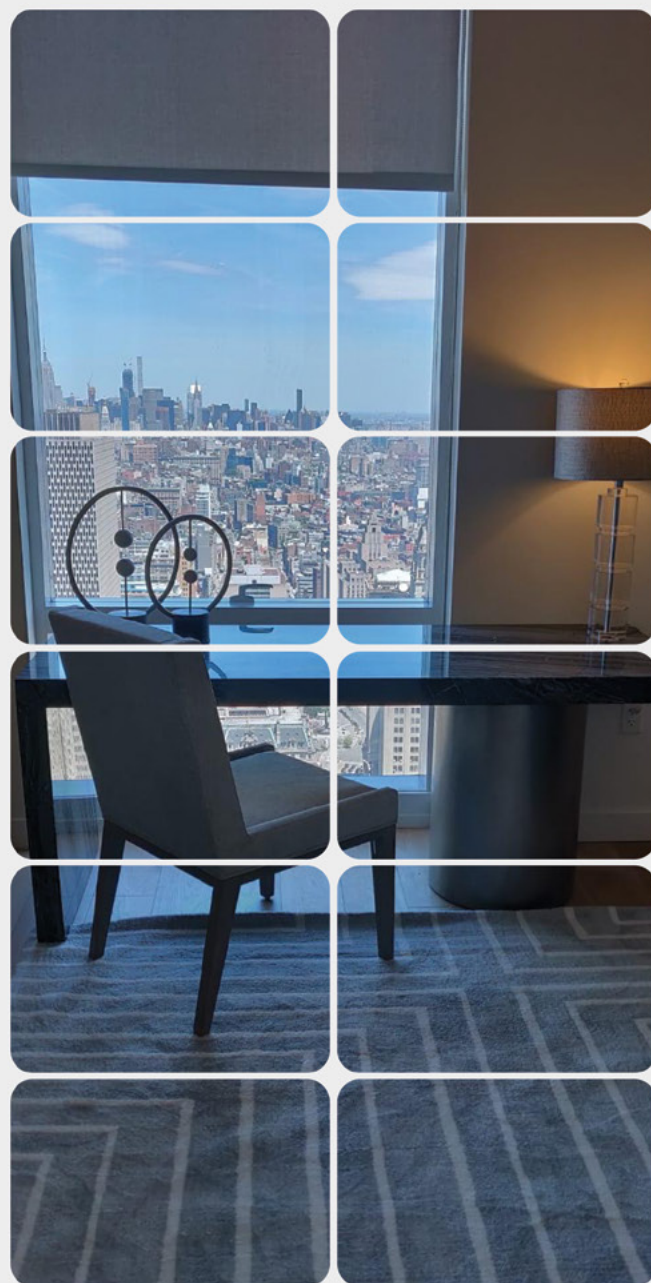
La autora es diseñadora de interiores, A.S.I.D. Para más información y citas para consultas puede escribir vía e-mail a sandravanessamercado@gmail.com o llamar al 407-733-3610.

LAS CONEXIONES ELÉCTRICAS

Debemos tomar en consideración la cantidad de toma-corrientes en el espacio y el equipo eléctrico que necesitaremos para poder llevar a cabo nuestra labor. De no haber suficientes tomas, debemos considerar añadir más o tal vez adquirir un equipo que sea multi-conector y a la vez batería para proteger la computadora o algún otro equipo sensitivo, de alguna descarga de energía inadecuada. Debemos recordar que los cables se deben cubrir con varetas para evitar que se enreden y/o dañen, además de que los cables a la vista siempre dan la impresión de desorden y descuido.

LA ERGONOMÍA Y LOS MUEBLES DE OFICINA

Un mobiliario ergonómico ayudará a adoptar la postura más adecuada del cuerpo y las condiciones externas más propicias para una vida laboral saludable y confortable. Es esencial que el escritorio o mesa de trabajo tenga el espacio suficiente para albergar el monitor y los elementos imprescindibles para la ejecución normal de sus tareas de trabajo. Para colocar el monitor de manera eficiente, es importante que sepa que el mismo se debe situar de frente, de manera que las cejas queden alineadas con la parte superior de la pantalla. La pantalla y el teclado deben estar situados a unas 20 pulgadas de los ojos y estar entre 10 y 60 grados por debajo de la línea horizontal de la mirada. La silla de trabajo debe ser regulable, tanto de altura como de respaldo, los codos tienen que formar un ángulo recto al usar el teclado y no encoger los hombros. El respaldo debe sujetar la región lumbar y los pies deben tocar el suelo sin dificultad. En caso contrario, se debe colocar un reposapiés bajo la mesa.



A woman with long dark hair, wearing a blue sports bra, is flexing her right bicep. Her left arm is also flexed, with her hand clenched into a fist. The background is dark and out of focus.

**BOOST
YOUR
IMMUNE
SYSTEM**

**SHIELD
YOUR
BODY**

Follow Me:

Instagram - @ismael_elbebo

Website - www.bebofitness.com

What can I do to help my body combat the corona virus? I wash my hands and maintain a good hygiene for me and my family, but is there any food I can eat or supplements to help from the inside? I have been getting so many questions on this topic, especially since this virus has officially become a pandemic. I have been able to research many options that can help boost your inner military and make it strong for anything that tries to come in. Just like always, these are based on different medically reviewed information but before you make any changes it is important to consult your doctor.

Citrus Fruits are usually the first most people turn to when they think about the immune system, and they are correct. They are packed with vitamin C which is thought to increase the production of white blood cells. Since your body doesn't produce or store this vitamin, then it is important to consume daily. Some of the best sources are: grapefruit, oranges, tangerines, lemons, limes, and clementines.

Red bell peppers ounce for ounce, believe it or not, have twice as much vitamin C as citrus. They are also rich in beta carotene which helps keep your eyes and skin healthy.

Broccoli is supercharged with vitamins and minerals.

Packed with vitamins A, C, E, as well as many other antioxidants and fiber. In order to keep the full power intact, you can cook it as little as possible or better yet, not at all.

Garlic is found in almost every cuisine in the world. Many early civilizations recognized its value in fighting infections. It's immune-boosting properties seem to come from a heavy concentration of sulfur-containing compounds, such as allicin.

Ginger is another ingredient many turn to after getting sick. It can help decrease inflammation, which can help reduce a sore throat and other inflammatory illnesses.

Almonds are a great source of vitamin E, which is key to a healthy immune system. A half-cup serving, around 46 shelled almonds, provides nearly 100 percent of the recommended daily amount of vitamin E.

Turmeric has been used for years as an anti-inflammatory in treating both osteoarthritis and rheumatoid arthritis. Research also shows that high concentrations of curcumin can help decrease exercise-induced muscle damage. All of its compounds also help improve your defense system and can be boosted even more when combined with black pepper, which can increase its absorption by up to 2,000 percent.

Green tea and black teas are packed with antioxidants, especially EGCG found in green tea, which has been shown to enhance immune function. L-theanine also in green tea may aid in the production of germ-fighting compounds in your T-cells.

Fruits like papaya and kiwi are loaded with vitamin C and other nutrients which help keep your system strong. There are other components in your life you can control to help boost your immune system, like a good night's sleep. If you are not getting more than five hours of sleep a night, your immune system can become depressed, just like you. This leaves you open to colds, flu, and infection.

Getting enough sun to obtain vitamin D is excellent for your immune function. A fair-skinned person only needs about 10 minutes on a sunny day to get all the vitamin D they need.

Finally, the current killer of the 21st century, STRESS! It has been shown that when stressed, your stress hormones like cortisol and adrenaline, go sky high and this lowers the function of your immune system. Find ways to lower it like: meditation, yoga, and exercise. I hope this information is of great benefit for you and your loved ones. Follow me on social media and let me know how these tips have benefited you. Stay safe and help spread the word to others. God bless!

This information was provided to you from the latest research, studies, and online resources.

Make your Dreams come True
in Puerto Rico with us...



Palominito

Flamenco

Come to the most clear
waters and paradise beaches
for snorkeling, scuba diving,
and fishing tours

- Icacos • Culebra • Vieques
- Palomino • Culebrita and more...

Our 36 feet and 2 level boats completely remodeled for 25 people
Tours include: snacks, lunch, sodas, and Caribbean drinks.
We make ecologic and safe our beaches tour Special moments and corporate events


COME FOR SNORKEL



ISLAND REEF TOURS
COME FOR THE SNORKEL... STAY FOR THE SUNSET!

For Reservations:

WWW.ISLANDREEFTOUR.COM

  @ISLANDREEFTOUR

Island Reef Tours is committed to practicing the highest level of safety and hygienic practices to ensure a safe environment for our passengers and crew.

DE VIAJE CON BRENDA & RICKY

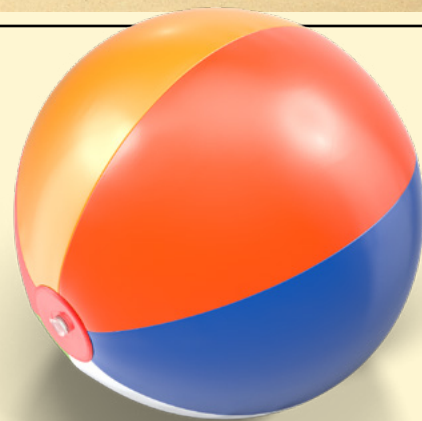
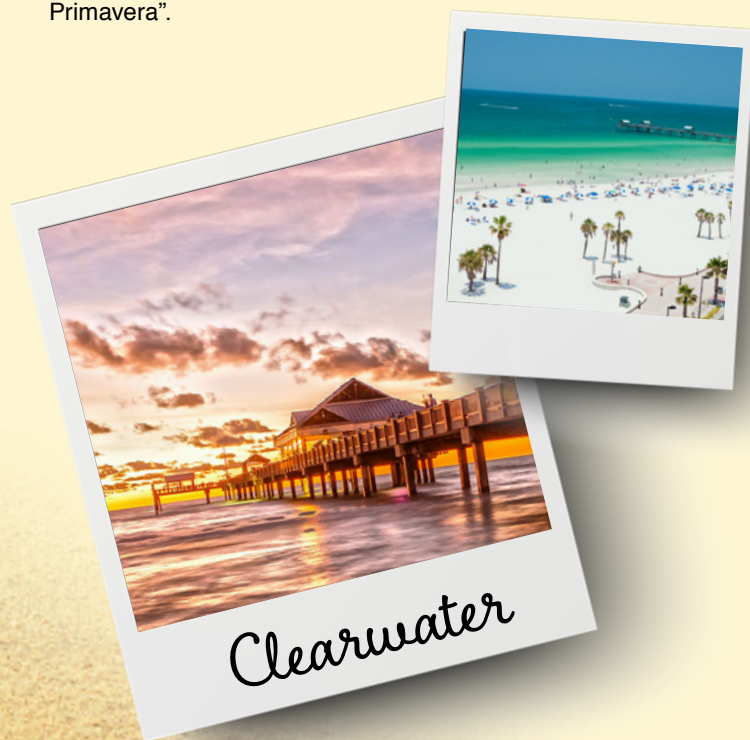
rickymelendezphotography@gmail.com

Fotos cortesía de Ricky Melendez y

www.rickymelendezphotography.com

Un caluroso saludo a nuestros amigos viajeros de Epiko!! No es un secreto que el estado de Florida es mundialmente reconocido por nuestros parques temáticos; como por ejemplo Magic Kingdom, Animal Kingdom y Epcot Center entre otros. Pero a nivel nacional, nuestras playas se preparan para recibir miles y miles de viajeros, en su mayoría jóvenes universitarios que, año tras año, durante los meses de marzo y abril, vienen a la Florida a disfrutar del “Spring Break” o “Vacaciones de Primavera”.

Historicamente, las playas más frecuentadas por los universitarios para celebrar “Spring Break” lo han sido Fort Lauderdale y Daytona; pero en esta ocasión, te presentaremos otras opciones para celebrar con tu familia las famosas “Vacaciones de Primavera”.



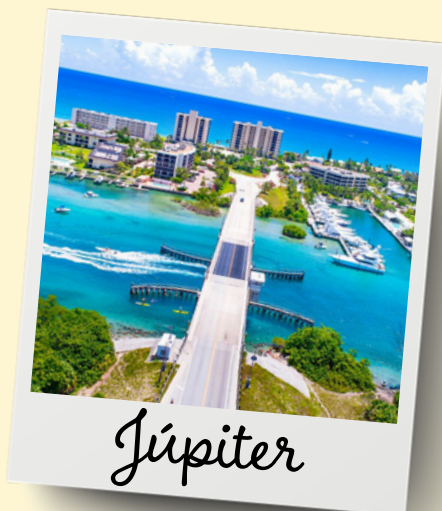
Que tal si les digo que Clearwater ha sido seleccionada como la mejor playa de Florida? Excelente verdad? Pero que tal si les digo que Clearwater ha sido seleccionada como la mejor playa de los Estados Unidos por los últimos dos años (2018 y 2019) de acuerdo a los premios “Travelers Choice” del reconocido sitio web TripAdvisor? Impresionante verdad? Pero eso no es todo... Lo mejor es que este paraíso es parte de nuestra Florida Central y está localizada a poco menos de 2 horas al Oeste de Orlando.

Que tiene esta playa que no tienen las demás? Ahora les cuento... Según las estadísticas, de los 365 días del año, Clearwater promedia sobre 300 días de sol al año. El % de lluvia es muy bajo en esta área, lo que la hace súper atractiva para los turistas y locales amantes al mar. Además de excelentes condiciones del tiempo, esta playa se destaca sobre las demás por su LIMPIEZA... Su arena es súper fina y tan blanca como el azúcar. La Ciudad la cuida y la mantiene en óptimas condiciones todo el año; de hecho, se rastrilla todos los días bien temprano en la mañana.

Otra de las cosas que hace esta playa sobresalga de las demas es la SEGURIDAD tanto dentro de la playa como sus alrededores. Si estas en la playa, la misma esta vigilada por un equipo de salva-vidas todo el año. Si estas fuera del area de la playa, sus alrededores son muy accessible a los peatones y se puede observar la presencia policiaca las 24 horas del dia.

Si te gusta la FIESTA y la algarabia te encantara Clearwater... No importa el dia que vengas podras disfrutar de un ambiente estilo carnaval pero a la misma vez familiar, donde lo mismo disfrutan los niños, los jovenes y los ya no tan jovenes. En las calles podras encontrar vendedores y artesanos locales, musicos, ciclistas, barras, tiendas, restaurantes, etc. etc. Un lugar que no puedes dejar de visitar es el "Muelle 60", un muelle de concreto que se extiende desde la orilla hasta el interior del Golfo y donde encontraras mucha actividad peatonal, magos, bailarines, musicos, cantantes y hasta pescadores tratando la suerte de agarrar un buen pescado para la cena. En la entrada del muelle, también encontrarás un trampolín elástico y un pequeño parque inflable para el disfrute de los niños.

Te parecen muchas las razones? Aun no te he dicho la que para mi es la primordial... SUS ATARDECERES. Como fotografo y viajero, he visto la puesta del sol en diferentes lugares donde he tenido la oportunidad de ir, pero tengo que admitir que los atardeceres en Clearwater estan en otro nivel. Es increíble ver como la playa se llena de personas, muchos de ellos fotografos, que asisten unica y exclusivamente a ver el sol esconderse tras el horizonte. No hay foto que le haga justicia a las espectaculares puestas de sol de Clearwater. Simplemente usted tiene que verlo para creerlo.



Júpiter esta localizado en la costa Este del estado de Florida; aproximadamente 1 hora 30 minutos al Norte de Miami y 2 horas 35 minutos al Sureste de Orlando. Jupiter tiene aproximadamente 3.4 millas de playas hermosas a lo largo de su costa. Las playas de Júpiter son conocidas por sus aguas cálidas y sus costas envueltas por las características naturales de la zona, como dunas, manglares, piedras y uvas playeras. Comparto con ustedes la siguiente informacion que le ayudara a planificar su visita, así como algunos consejos para que la playa sea agradable para todos:

Las playas en Jupiter son ideales para todo tipo de actividades acuáticas, sin embargo, las autoridades locales recomiendan tener precaucion con las corrientes de resaca en el area. Estas corrientes pueden ocurrir en cualquier playa y son muy peligrosas incluso para los nadadores más experimentados. Por lo tanto, es altamente recomendable familiarizarse con las banderas de advertencia en la playa y tomar en serio las mismas. Florida es reconocido como el estado del sol (The Sunshine State), y Júpiter no es la excepción. Jupiter promedia 234 días de sol al año. Le recomendamos ser proactivo y utilizar proteccion solar, sombreros y ropa protectora contra los rayos UV; especialmente si usted tiene niños.

Algo que me llamo la atencion es que esta playa esta diseñada para la comunidad con impedimentos fisicos... Hay puntos de acceso a la playa accesibles para sillas de ruedas. Les recomiendo contactar las agencia gubernamentales del area para asegurarse de la localizacion exacta de estos accesos y el horario para el uso de los mismos.

Buenas noticias tambien para los que viajan con sus mascotas... Júpiter tiene áreas de playa que admiten perros. Hay un tramo de playa de 2.5 millas donde los perros de buen comportamiento son bienvenidos. Si tu perrito es playero o "surfer", de seguro que la pasara super bien en Jupiter Beach. Como puedes ver, la playa de Júpiter esta preparada para recibir a toda la familia; ya sea que estes buscando hacer un picnic, pescar, coleccionar caracoles o correr por la playa con tu mascota, estas mas que bienvenido.

Jupiter también cuenta con varios parques manejados por la Ciudad con áreas de playa privada, área para picnics equipadas con gazebos y barbacoas por un costo adicional... El más conocido lo es el Carlin Park. Este cuenta con canchas de tenis, volleyball, veredas para caminar o correr bicicleta, etc. El área también cuenta con un sin número de Hoteles y Restaurantes... Como el "Wyndham Grand Jupiter at Harbourside Place" y, mi favorito, el "Jupiter Beach Resort & Spa". Para los amantes del Arte Culinario, te recomendamos el "Lazy Loggerhead Café" para desayunar y el "Little Moir's Food Shack" para cenar.

Como bono y altamente recomendado... Jupiter cuenta con unos de los más antiguos y mejor cuidados faros o "Lighthouses" de Florida... El "Jupiter Inlet Lighthouse & Museum. Este faro se estrenó en el 1860 y aun está en funcionamiento. Su construcción es cónica y su estructura está compuesta de ladrillo y bloque; cuenta con una altura de 105 pies y su plataforma superior es accesible utilizando su escalera interior de forma cilíndrica. Si usted es como Yo, amante a los "lighthouses", no deje de visitar este... De seguro le encantará; especialmente si su visita coincide con la puesta del sol.



COCOA BEACH & CAPE CANAVERAL

Sin duda alguna, Cocoa Beach es una de las playas más reconocidas de la Florida. Como recordarán los más adultos, se hizo muy popular entre los años 1965-1970 cuando se filmaba en Cocoa Beach la serie "Mi Bella Genio" o en inglés "I Dream of Jeanie". De ahí en adelante, todo el mundo conoce o al menos ha escuchado de Cocoa Beach. Pues bien, hoy por hoy, Cocoa Beach es una playa familiar localizada a 45 minutos al Este de Orlando; lo que la hace atractiva tanto para el turista, como para los locales, en especial nuestra comunidad Latina.

Cocoa Beach es también altamente reconocida por sus eventos de "surfing". De hecho, el mundialmente reconocido y Campeón de "surfing" Robert Kelly Slater es natural de Cocoa Beach. Además, una de las sucursales de la también reconocida tienda de surfing "Ron Jon Shop" está localizada en Cocoa Beach. Esta zona cuenta con un sin número de hoteles y restaurantes para todos los presupuestos. Las parejas son bienvenidas a darse una escapada romántica a la playa con días de spa y cómodas habitaciones de hotel. La comida de playa más sabrosa de la costa Este de Florida y un sin fin de actividades, tanto en el agua como fuera de ella, lo consigues en Cocoa Beach.

Si estás en el área, no dejes de visitar el famoso "Cocoa Beach Pier". Un histórico muelle de madera que se extiende 800 pies sobre el Océano Atlántico y alberga restaurantes, bares, tiendas de regalos y entretenimiento musical en vivo. Además de una excelente vista, el Cocoa Beach Pier ofrece alquiler de equipos de pesca, equipos de playa, duchas de agua dulce, canchas de voleibol de playa reguladas y salva-vidas durante todo el año.

A pocos minutos al Norte de Cocoa Beach te recomiendo visitar el Jetty Park, localizado en Cape Canaveral. Por su diversidad, el Jetty Park es uno de los puntos de interés más buscados en el condado de Brevard. Cuenta con un area de 35 acres donde encontraras una gran variedad de actividades acuaticas y playeras, un area para acampar, gazebos, restaurantes equipados con salones para actividades privadas y baños publicos.

Por su deversidad de elementos naturales, es tambien un destino muy frecuentados por los fotografos del area; ya que ademas de una hermosa playa, tambien tiene sus dunas, un paseo de madera y un area de rocas gigantes que se adentran en el mar. Ademas, es la salida y entrada al terminal de cruceros; por lo que podras apreciar estos enormes y lujosos barcos enfilando sus motores hacia el Atlantico.

Ya sea para relajarse en la playa, para una reunión familiar, para una cita romantica, para pescar, para acampar o para tener una session fotografica, el Jetty Park tiene algo para todos.

Bueno, antes de despedirme, quisiera aprovechar la oportunidad para exhortarles a que esten alertas a las medidas de seguridad de las agencias gubernamentales tanto locales como internacionales en cuanto al Coronavirus o COVID-19. Entiendo que somos muchos lo que nos encanta viajar libremente pero en momentos como este, donde este virus se ha convertido en una epidemia, es evidente ser responsables tanto por nuestra salud como por la de nuestra familia y el resto del Mundo. No obstante, espero que le saquen provecho a estas opciones para "Spring Break" y sera hasta la proxima...

Si tiene alguna pregunta o simplemente te gustan las fotos y nuestra seccion, sientase en la libertad de comunicarse con nosotros ya sea por

EMAIL:

rickymelendezphotography@gmail.com

WEBSITE:

www.rickymelendezphotography.com



#LOSDUROS



LOS DUROS

EPI COLON + EL BEBO ADAMES

LUNES A VIERNES 6AM - 10AM

WWW.URBANA.FM

103.5FM ORLANDO - 103.7FM KISSIMMEE - 1140AM FL CENTRAL

f /YOSOYURBANAFM

TEL:407.818.1492

Tu fuente confiable para el tratamiento del coronavirus.

Tú eres nuestra prioridad.

Estamos aquí para ti cuando se trata de brindarle a tu familia la atención médica de calidad que necesita. Si te sientes enfermo, puedes programar una visita virtual en línea con un especialista médico. Simplemente descarga la aplicación AdventHealth en la tienda de aplicaciones de tu teléfono o tablet. Puedes contar con nosotros para recibir atención experta e integral todos los días.

Para obtener información actualizada visita RecursosCoronavirus.com.

