

# ESENCIAL



MAGAZINE

NOVIEMBRE 2019

Edición 2 • Año, 1

**IRMA  
SÁNCHEZ**  
Mujeres Líderes

**DIABETES**  
Menos Azúcar  
Más Vida

UN "BREAK" CON

**ALY  
SÁNCHEZ**

**MICRONEEDLING**  
Retrasa los signos  
del envejecimiento



DISTRIBUCIÓN  
GRATUITA

# ÍNDICE

**3** DIABETES

**4** NUTRICIÓN - DE LA DIABETES  
A UN NUEVO ESTILO DE VIDA

**6** BENEFICIOS DE LOS MASAJES

**8** UN "BREAK" CON ALY SÁNCHEZ

**11** BELLEZA - MICRONEEDLING  
O TERAPIA DE COLÁGENO

**12** EL ÉXITO ES PARA TI

**14** GENTE ESENCIAL  
IRMA SÁNCHEZ

**15** ACCIÓN DE GRACIAS

**16** ENTRETENIMIENTO

**PUBLICA  
CON NOSOTROS**  
LLAMA (786) - 804 - 2619  
info@esencialmagazine.com

**SIGUENOS EN  
LAS REDES**

COMPARTE CON  
TUS AMIGOS  
ESCANEANDO  
ESTE CÓDIGO



@ESENCIALMAGAZINE



**3.**



**6.**



**8.**





# ATENCIÓN Y CUIDADO

*¡Nuestra razón es su salud!*

**RESERVE SU CITA**

**305.908.3144**

## SERVICIOS

Medicina Preventiva  
Medicina General  
Tratamiento para el dolor  
Infecciones Respiratorias  
Infecciones Urinarias  
Exámenes de Laboratorio

Dental  
Gastritis  
Diabetes  
**Centro de Actividades**  
Artritis  
Presión Arterial

## ACEPTAMOS

Seguros comerciales,  
Obamacare y Medicare Advantage.  
Atendemos a pacientes sin seguro.  
**CONOZCA NUESTRA CONSULTA  
MÉDICA CON DESCUENTOS.**

**Acompáñanos en un tour especial  
y recibe un detalle de Ponce**

**TRANSPORTE GRATUITO DISPONIBLE**  
**BIENVENIDO SIN CITA PREVIA • SIN TIEMPO DE ESPERA**

**13878 SW 56th Street • PonceMediClub.com**

**@ponce\_mediclub**

## EDITORIAL



Quiero iniciar estas líneas, expresando la gratitud del equipo de Esencial Magazine, estamos muy felices, por la aceptación y los comentarios a nuestra primera edición.

Este mes venimos con el entusiasmo de noviembre, el mes de dar gracias. Por eso, invitamos a Aly Sánchez, a que fuera nuestra portada, una mujer multifacética, pero, sobre todo, agradecida.

En materia de Salud, nos unimos a la campaña de concientización, a propósito del Día Mundial de la Diabetes, el 14 de noviembre. Queremos informarte de la incidencia de esta enfermedad, que se halla en aumento y continuará esta tendencia, a no ser que se promuevan acciones para detenerla.

En nuevas tendencias médicas, te explicamos como el uso del ozono puede maximizar el rendimiento físico de los deportistas. Así mismo, conocerás los beneficios de cuidar tu cuerpo, con los masajes corporales.

En belleza, descubrirás el tratamiento "microneedling", utilizado como herramienta eficaz y duradera para rejuvenecer el rostro.

En nuestra sección mujeres, compartimos una visión del camino al éxito.

Nuestra sección gente esencial, trae la historia de una hispana que lidera el "Women in Leadership" una organización que permite a mujeres trabajar y apoyarse en sus emprendimientos.

Para la cena de acción de gracias, te mostramos los detalles que debes tener en tu mesa y una receta para compartir en familia.

Te escribimos a ti que sabes que es ESENCIAL, tener cada día una vida más plena y saludable.

**JOICIE CASTILLO**

@joiciecastillo

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

@esencialmagazine

ESCÚCHANOS CADA JUEVES A LAS 4:00 P.M.

**ESENCIAL**  
RADIO

"El que vive en armonía consigo mismo,  
vive en armonía con el universo".  
Marco Aurelio

Con @joiciecastillo  
Envíanos tus comentarios a [info@esencialmagazine.com](mailto:info@esencialmagazine.com)

DESCARGA NUESTRA APP



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

## CRÉDITOS

Año 1 – No. 2  
**Noviembre 2019**

**JOICIE CASTILLO**

Editora

**DISEÑO**

Yazmín Alonso

**WEB Y REDES SOCIALES**

Esencial, LLC

**COLABORADORES**

Carmen Elena Acevedo, MD  
Isabella Leoni García, MS/LDN/CNS  
Mabel Marichal, MMS, PA  
Pedro Valdés Jr., APRN, FNP-BC  
Evelyn Quintero, Psicóloga  
Camila Matos

**FOTOGRAFÍAS**

Freepik

**EN PORTADA**

Aly Sánchez

**FOTOGRAFÍA**

Xavier Lerma  
@byxavierlerma

**ESTILISMO**

@lolaestermakeuphair

**DISTRIBUCIÓN**

ESENCIAL, LLC  
Impresa en Miami, FL  
Sergio's Printing

Esencial Magazine, es una revista mensual propiedad de Esencial, LLC.

Para publicitar en Esencial, escribenos a:  
[info@esencialmagazine.com](mailto:info@esencialmagazine.com)

Esencial Magazine, no se responsabiliza con el contenido de los artículos, anuncios u opinión de nuestros colaboradores. Prohibida la reproducción total y parcial, sin la autorización escrita de Esencial, LLC.

Si quieres publicar con nosotros llama al 786-8042619

14 de noviembre Día Mundial de la Diabetes

# DIABETES

## TODO LO QUE DEBES SABER

Por: Pedro Valdés Jr. APRN, FNP-BC



La diabetes, es considerada, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una de las principales causas de muerte en el mundo. La diabetes, se clasifica en diabetes tipo 1 y 2. La diabetes tipo 1, conocida como diabetes juvenil, se define como la incapacidad del cuerpo para producir insulina.

La diabetes tipo 2, es la forma más común de diabetes, es una enfermedad en la cual hay un alto nivel de azúcar (glucosa) en la sangre. La insulina es una hormona producida por el páncreas, que contribuye a regular los niveles de glucosa en sangre. Esta hormona es vital para el transporte y almacenamiento de la glucosa en las células, ayuda a utilizar la glucosa como fuente de energía para el organismo. Cuando la glucosa no puede entrar en las células, se acumula en la sangre y el organismo deja de reaccionar a la acción de la insulina, esto se conoce como resistencia a la insulina.

Con el tiempo, el exceso de glucosa en la sangre puede causar serios problemas, dañando los ojos, los riñones y los nervios. Así mismo, ocasiona enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y mala circulación, pudiendo llegarse a la

### La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre.

Al declarar el Día Mundial de la Diabetes, las Naciones Unidas alentaron a los estados miembros a que elaboren políticas nacionales sobre la prevención, el tratamiento y la atención de la diabetes que estén en consonancia con el objetivo de salud y bienestar de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, con el que se quiere garantizar una vida sana para todos, en todas las edades.

Fuente: ONU

### ¿Qué es la prediabetes?

Es un trastorno en el cual el nivel de glucosa en la sangre es mayor de lo normal, pero no lo suficientemente alto, como para que sea diabetes. Este trastorno significa que está en peligro de tener diabetes de tipo 2.

**Resultados elevados** que indican prediabetes:

- Un A1C (prueba que mide su nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 2 o 3 meses).
- Glucosa en la sangre en ayunas.
- Glucosa en la sangre postprandial de dos horas.

amputación de miembros. Las mujeres embarazadas, también pueden desarrollar diabetes, llamada diabetes gestacional.

Conociendo las cifras, es importante conocer las causas que pudieran aumentar el riesgo de desarrollar la diabetes:

- Sobrepeso
- Elevados niveles de colesterol o lípidos
- Falta de actividad física.

Por eso planifique, su cita anual con su proveedor de salud, ya que él podría ordenar varios análisis para determinar, si está en riesgo de desarrollar diabetes, o si ya está sufriendo de esta enfermedad, sin tener conocimiento.

Si le gustaría recibir una evaluación médica y conocer más sobre la diabetes, le invito al seminario **“Diabetes, una realidad”** que estaremos ofreciendo el **jueves 14 de noviembre del 2019**, en dos horarios: 11:00 a.m. y 1:30 p.m.

Será una actividad abierta a todo público. **Llame para reservar al (305) 908-3144**

# DE LA EPIDEMIA DE LA AZÚCAR ALTA, A UN NUEVO ESTILO DE VIDA

Por: Isabella Leoni García, MS/LDN/CNS - NUTRICIONISTA



**H**oy en día, tenemos una epidemia de diabetes tipo 2 (DMT2) en todos los países desarrollados. Solo en Estados Unidos, más de la mitad de la población, está siendo afectada por una epidemia de azúcar alta. ¿Y qué es lo más alarmante? Que la epidemia sigue creciendo sin límites.

Al ser diagnosticados, los pacientes son medicados para ayudar a reducir los niveles de azúcar en la sangre. El problema con esta estrategia es, que no llegamos a la raíz del asunto y los medicamentos terminan generando efectos secundarios. La única manera de revertir la enfermedad es llegando a la raíz. ¿Y cuál es la raíz de la DMT2? Nuestra alimentación.

He aquí la importancia del nutricionista, quien te ayuda a mejorar tu alimentación. Debemos volver a comer como lo hacían nuestros ancestros; alimentándonos con comida real y no con comidas super procesadas. Lo que significa, eliminar todo tipo de azúcares (sodas, dulces, etc) y carbohidratos procesados (chips, pan, pasta, etc). Es tan simple como escoger, solo alimentos que vengan de la tierra y estén en su estado natural.

Hacer estos cambios requiere de disciplina, educación y crear un nuevo estilo de vida. Además de la alimentación, hay varias acciones que podemos tomar para ayudar a revertir la diabetes.

## 30 MINUTOS DE EJERCICIO DIARIO.

Mejorar tus hábitos de sueño. Dormir pocas horas o no dormir profundamente, puede elevar tu glucosa e incrementar tu antojo por alimentos procesados durante el día.



Meditar, hacer yoga, respirar adecuadamente y usar técnicas de atención plena (mindfulness), son hábitos que ayudan a disminuir la inflamación y regular la insulina y el cortisol en la sangre.

## AYUNO INTERMITENTE.

La diabetes es una enfermedad multi-factorial, que requiere de un cambio de alimentación y de estilo de vida para revertirla, hacerte consciente, te traerá beneficios, sin ningún tipo de efecto secundario. Si quieres iniciar este cambio y deseas más información contáctame [isaleonig@gmail.com](mailto:isaleonig@gmail.com)

## Nuevos Paradigmas en Salud

# LA CIENCIA Y EL DEPORTE

Carmen Helena Acevedo. MD. Msc. Ozonoterapeuta  
Miren De Urresti. MD. Medicina Familiar/Geriatria

La medicina del deporte, es la aplicación de la ciencia médica a la práctica deportiva y de actividades físicas en general, su objetivo, no es solo tratar y rehabilitar las lesiones, lo más importante es potenciar las posibilidades preventivas y terapéuticas del ejercicio.

Actualmente la medicina del deporte, esta usando la ozonoterapia, combinada con suplementos de vitaminas y oligoelementos, para optimizar el rendimiento físico de atletas de manera natural.

Si estas en el mundo del deporte o iniciando en el ejercicio físico en pro de tu bienestar integral, debes leer algunos de los beneficios de la ozonoterapia para deportistas o Ozone Sport:

- 1) Incrementa la oxigenación de los tejidos y por lo tanto el rendimiento cardiovascular.
- 2) Incrementa la producción de energía y recuperación rápida después del ejercicio.
- 3) Reduce la acumulación y oxida el ácido láctico en el musculo, lo que previene los dolores y fatiga musculares después del ejercicio.
- 4) Tiene un efecto antioxidante, anti-inflamatorio y analgésico.
- 5) Libera endorfinas y serotonina, por lo que disminuye la ansiedad pre-competencia.
- 6) Reduce la hinchazón, hematomas y dolores de lesiones y acelera la curación de las mismas.
- 7) Aumenta la producción de hormonas anabólicas a niveles óptimos (fisiológicos), eliminado la necesidad de esteroides artificiales.
- 8) Aumenta y alarga la vida útil del atleta al potenciar su capacidad física de manera natural y evitar lesiones.



**OZONE**  
SPORT  
NO TE DETENGAS  
Siempre hay mas millas que recorrer

Único Protocolo diseñado para Deportistas:

**ENTRENAMIENTO  
PRE-COMPETENCIA  
RECUPERACIÓN**

Mayor Resistencia Fisica  
Mayor Oxigenación  
Recuperación mas Rápida  
Menos Lesiones

**MÁXIMO RENDIMIENTO**

**20% DE DESCUENTO DURANTE EL MES DE NOVIEMBRE**

Wellness **MJD.**  
13055 SW 42 Street, Suite 108.  
Miami, FL 33175.  
Teléfono: (305) 204-9195  
email: mionbet@gmail.com



**TIMON INSURANCE**  
TU AGENCIA DE SEGUROS

Portrait of a man in a blue shirt and tie.

## Asegura tu salud y la de tu familia

Llama y realiza tu precalificación para este período de inscripción de Obamacare 2020, que inicia el **1 de noviembre hasta el 15 de diciembre 2019**  
También somos expertos en planes suplementarios.

Atención personalizada 7 días de la semana  
contáctanos al

**(786) 647-3521 (786) 613-1653**

 @timoninsurance





*'La tensión es quien crees que deberías ser. La relajación es quien eres'.*

*Proverbio chino*

# 7 BENEFICIOS DE LOS MASAJES CORPORALES

Por: Joice Castillo

Los masajes podrían ser la más antigua herramienta terapéutica, que el ser humano ha utilizado para proporcionar y proporcionarse un alivio natural para el dolor. Implica un conocimiento absoluto del cuerpo y sus funciones, así lo consideran en la cultura asiática. Los beneficios que tiene esta milenaria forma de aliviarte son impresionantes, por eso nosotros te lo traemos en esencial.

Existen diversos tipos de técnicas para los masajes, los más populares son los relajantes, ayurvédicos, los terapéuticos y los masajes deportivos, pero existen muchos más.

Los masajes tienen efectos no solo a nivel físico, la mente también responde al toque humano. Durante los masajes relajamos la mente y el cuerpo y nuestra energía aumenta.

Los masajes tienen muchos beneficios:

- 1) Ayudan a relajarnos, pueden lograr reducir los niveles de una hormona llamada cortisol, que se libera como respuesta al estrés y, por lo tanto, levantan el ánimo y disminuyen la presión arterial.
- 2) Ayudan a nuestro sistema linfático
- 3) Ayudan a eliminar toxinas
- 4) Calman el dolor muscular
- 5) Ayudan a estabilizar las hormonas.
- 6) Ayudan a aliviar la presión en la espalda, el cuello y las articulaciones causado por mala la postura o debilidad muscular.
- 7) Ayudan a dormir mejor, ya que parece ser que aumentan las ondas deltas del cerebro, que están relacionadas con el sueño profundo.

Los masajes varían de un terapeuta a otro, cada practicante incorpora elementos de varias técnicas y su propio estilo personal. Los terapeutas de masajes o masajistas son profesionales con licencia.



**The Wellness Center**  
of London Square

# Donde Miami viene a **Recuperarse, Refrescarse y Revivir**

**E**n The Wellness Center of London Square (TWC), trabajamos con residentes de Miami de todas las edades y orígenes para proporcionar servicios personalizados médicos, de spa, y estética no invasiva.

Le invitamos a reunirse con cada miembro de nuestro equipo, capacitado para contestar cualquier pregunta sobre nuestros servicios.

En TWC, creemos que su bienestar no se basa en un sólo tratamiento, y es por eso que diseñamos un plan integral que lo preparará para un futuro holístico y saludable. Nuestro objetivo es que se vea libre de estrés y se sienta lo mejor posible. Por eso, hemos integrado un programa asequible que le ofrece acceso a una variedad de masajes, tratamientos corporales y faciales por una tarifa mensual baja. Esta membresía le permite reducir el estrés, prevenir el envejecimiento prematuro, aumentar la energía y mejorar su salud en general.

## Un amplio recurso de tratamientos



Masajes  
Tratamientos faciales  
Envolturas corporales  
Botox



Rellenos dérmicos  
Kybella  
Inyecciones de Plasma (PRP)



Eliminación de arañas vasculares  
Tratamientos postoperatorios  
Infusion intravenosa de vitaminas

Pocos otros centros de salud integran servicios de spa y médicos de la manera en que lo hacemos nosotros. The Wellness Center es donde la salud y la belleza se unen.

Bajo un mismo techo, tiene la oportunidad de consultar con uno de nuestros profesionales médicos altamente capacitados y especializados en tratamientos estéticos no invasivos. Esto le permitirá abordar sus necesidades de belleza internas y externas mediante el uso de Botox / Dysport, rellenos dérmicos como el Restylane, plasma rico en plaquetas (PRP), eliminación de papada con Kybella, tratamiento para venas de araña y mucho más!

The Wellness Center se enorgullece de moverse con eficacia para diseñar con precisión un plan de tratamiento integral e individualizado para nuestros clientes, según lo determine nuestro equipo de profesionales destacados.

13550 SW 120th Street, Ste 518,  
Miami, FL 33186.

**PH: (305) 385-3939**

[www.tw-centers.com](http://www.tw-centers.com)



@twcenters

*“Todavía me falta mucho por aprender, pero me siento muy muy feliz.”*

Un “break” con

# Aly Sánchez

NOS DIMOS UN “BREAK” CON ESTA CARISMÁTICA Y DINÁMICA ACTRIZ, LLENO DE RISAS, CON EL PROPÓSITO DE QUE LA CONOZCAS UN POCO MÁS. ESENCIAL, ES SU PRIMERA PORTADA, ELLA VA DESDE LO MÁS SERIO Y SOFISTICADO, A LOS MÁS CÓMICO Y DESCABELLADO.



Por: Joice Castillo



**Aly, eres una mujer multifacética, eres modelo, mamá, esposa, actriz y te desempeñas muy bien en el mundo de la comunicación y ahora en esta nueva etapa, estas fusionando todos tus talentos, a través de las redes sociales. ¿Cómo te sientes profesionalmente hoy?**

Me siento agotada, jajaja. Pero, estoy muy feliz, siento que estoy haciendo las cosas bien. Me parecía imposible hace años atrás, poder lograr un equipo como el que tengo hoy. Todavía me falta mucho por aprender, pero me siento muy feliz.

**Ser una “influencer” en las redes sociales, ¿Ha cambiado tu vida?**

Me ha cambiado personal y profesionalmente, ya que tengo más alcance con el público, es indiscutible. Instagram, ha sido la plataforma que me ha permitido expandir mi trabajo. Aunque confieso que, a veces me siento agobiada con ganas de parar con las redes, pero los seguidores me recuerdan que están ahí para mí y eso me compromete.

**Has creado tu espacio, un programa de televisión en tu propio canal de YouTube, lunes, miércoles y viernes, llamado “Tu Break con Aly” más de 8 mil suscriptores. ¿Hacia dónde vas con este break?**

Quiero ayudar, me gusta ser útil a las personas que tengo a mi alrededor, hacerlos reír un poco y que se olviden, aunque sea por un ratito de sus problemas. Ese es mi objetivo.

**Si te dan a escoger para interpretar, entre drama y humor, ¿Con cuál te quedas?**

Humor, me encanta reír y me divierte mucho hacerlo.

**Has creado varios personajes humorísticos, queremos saber si nacen de la vida cotidiana**

Sí. “La Guajira”, tenía muchas cosas de mi abuelita. “Migdalia”, de colegas que en algún momento conocí, o de historias que alguien me hacía. Armar los personajes, me ha sido fácil, pero siempre he recibido mucha ayuda.

**¿Con cuál de ellos te diviertes más al interpretarlos?**

“Las Operadas”, “Migdalia Rondón”, “Ordena y Obedeció”, “Las Cazafortunas”; estas últimas las llevamos haciendo desde hace 8 años y siguen gustando tanto al público de Miami, que nos divertimos como no tienes idea.

**¿Cuál es tu proyecto para 2020?**

No soy de planificar o pensar en planes futuros, porque para mí es incierto. Trato siempre de trabajar duro en el presente, esa es la forma más fácil de preparar tu futuro.

**¿Dónde nació Aly Sánchez?**

Nací en Cuba, en un pueblito de muy pocos habitantes, llamado La Guira, en Sancti Spiritus y de ahí, me mudé a los 5 años a Banao. A los 17, me mudé para ir a estudiar en el Instituto de Arte Superior en La Habana.

**¿Consideras que renaciste en este país?**

Totalmente, este país me abrió muchas puertas, me ha dado cientos de oportunidades de vida. Me enseñó que: todo, absolutamente todo, lo que te propongas lo puedes lograr. Me regaló lo mejor que tengo, mi esposo y mis niñas. Considero que ha sido la mejor decisión que he tomado en toda mi vida.

**El tema de la puntualidad al parecer te trajo problemas en un trabajo en la televisión, eso ha cambiado.**

Sí, y mucho. Esa fue la forma más dura y la mejor lección que me ha tocado vivir. Quizás si no hubiese pasado por ese mal momento, no hubiese llegado a donde estoy. Me he convertido en alguien extremadamente exigente conmigo misma.

**¿Qué significado le das al humor en tu vida?**

A mí me encanta reír, es una de las cosas que más disfruto, creo que si todos miráramos la vida con un poco de humor, viviríamos más felices.

**¿Una frase o refrán que siempre uses, que te identifique?**

"El que da, no debe volver a acordarse; pero el que recibe nunca debe olvidar"

**Que es esencial para Aly?**

La fidelidad

**¿Qué es lo que más te gusta de tu cuerpo?**

Mis piernas

**Un recuerdo especial de tu infancia?**

El contar los cinco días de la semana, para irme a la casa de mis abuelos y sentarme con ellos en el portal a comer chirimoya. Esas tardes, son inolvidables para mí.

**¿Que no puede faltar en tu casa?**

Mis amigos

**En esencia, ¿Como te defines?**

Simple, amiga de mis amigos.

**¿Ser mamá es?**

Cuidar de corazón de una forma única, y estar ahí, para lo máspreciado e importante de tu vida, esa personita que te va a necesitar el resto de la de ella.

**¿Un hábito saludable?**

No comer después de las 7pm

**¿Por último, de qué te sientes profundamente agradecida?**

Sentir que los que me quieren, me quieren de verdad



Un programa para ti con  
**JOICIE CASTILLO**

Sábados de 3:00 pm a 5:00 pm

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

@lahoradecompartir

**ANÚNCIATE CON NOSOTROS**

lahoradecompartir@gmail.com

**La hora de  
compartir**

670 AM

WWFE  
LA PODEROSA

Download on the  
App Store

Available on the  
Google Play

# REJUVENECE TU PIEL

Por: Mabel Marichal, MMS, PA

**M**icroneedling o terapia inductora de colágeno, se perfila como una de las soluciones dermatológicas más eficaces de todos los tiempos. Este es uno de los pocos procedimientos estéticos que revierte los signos de envejecimiento de un modo natural y progresivo.

Esta modalidad de tratamiento permite la inducción controlada del mecanismo de reparación natural de la piel, estimulando la producción de colágeno y elastina, y por lo tanto, la retracción de la piel, reduciendo notablemente la flacidez.

El colágeno y la elastina son proteínas producidas por los fibroblastos, que son células especializadas en la dermis y cuya producción comienza a disminuir justo después de los 20 años. Contrario a la creencia popular, el colágeno no puede adquirirse a través de tabletas, soluciones orales o cremas tópicas.

La mejor manera de estimular la producción natural de colágeno es mediante las micro perforaciones que el microneedling crea en la piel. Estas micro perforaciones, también favorecen la penetración profunda de nutrientes importantes, tales como: factores de crecimiento, vitamina C, retinol, cobre, zinc y ácido hialurónico.

**Microneedling es un procedimiento estético seguro, efectivo y mínimamente invasivo, eficaz en todos los tipos piel y debe ser realizado en una oficina médica.**

Este tratamiento resulta en un aumento de la densidad y firmeza de la piel, combate el envejecimiento cutáneo, las cicatrices de acné, quemaduras, queloides, arrugas o líneas de expresión, estrías, manchas, melasma, vitiligo y alopecia. También reduce el tamaño de los poros faciales y disminuye el exceso de grasa de la piel. Su uso no se limita al área facial, también se aplica en el cuero cabelludo, cuello, escote, brazos, manos, abdomen y glúteos.

Si quieres rejuvenecer tu piel, el microneedling es una buena alternativa para ti.



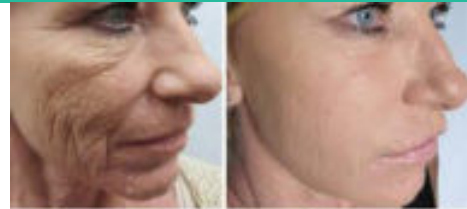
## MICRONEEDLING

TERAPIA INDUCTORA DE COLAGENO

### Ayuda a eliminar:

Arrugas y Líneas de Expresión	Queloides	Poros Abiertos
Cicatrices de Acné	Manchas de la Piel	Piel Grasa
Cicatrices de Quemaduras	Melasma	Vitiligo
	Flacidez	Alopecia
	Estrías	

**¡OFERTA! \$159**  
POR TIEMPO LIMITADO (Precio Regular \$300)



13205 SW 137 Ave. Suite # 221 Miami, FL. 33186 Ph: (786) 713 0970  
sanjosemedicalcenter@gmail.com www.sanjosemedicalcenter.org



# EL ÉXITO, ES PARA TI

Por: Dra. Evelyn Quintero  
Psicólogo - Coach

**M**i relación profesional como psicóloga durante más de veinte años, me ha llevado a concluir que todos los seres humanos queremos lo mismo: ¡Ser felices! ... lo que varía entre unos y otros, es la manera como buscamos la felicidad.

La vida en sí misma, es una fuente ilimitada de bienestar, que permite que nuestro propósito u objetivo se manifieste y se pueda cumplir. Pero, para alcanzarlo, es importante saber con exactitud lo que queremos, es decir, tener claro cual es en nuestro deseo a alcanzar. De esta manera, podremos vivir con plenitud, orientándonos al logro de nuestras metas.

El éxito por definición es el arte de “conseguir nuestros deseos”. Esto nos pone de frente a considerar que, ser exitoso va mucho más allá de obtener algo puntual en un momento específico de nuestra vida.

Siempre digo que vinimos a ser felices en esta vida, que depende de cada uno como vamos a desarrollar nuestra experiencia humana y el potencial para autorrealizarnos ... dicho de otra manera vinimos a ser exitosos.

La buena noticia que les quiero compartir es, que ser exitoso se aprende. El éxito no está solo relacionado a una sola área de nuestra vida, está asociada a todas las áreas de dominio: yo-empoderamiento, salud, relaciones, prosperidad, tiempo y espiritualidad.

Para ser exitoso, no se requiere que todas esas áreas estén en alto o que el objetivo de cada una ya haya sido cumplido, lo que si se requiere es, que al menos tres de estas áreas estén bien desarrolladas para poder sentirse exitoso.

Una persona exitosa es capaz de liderar su vida personal, la cual no requiere un cambio de circunstancias o



**UN WORKSHOP PARA TI**

## Eleva tu Éxito

**UNA VISIÓN PARA ALCANZAR  
EL ÉXITO**

**SÁBADO 30 DE NOVIEMBRE**

7512 NW 54th Street

Miami, FL., 33166

10:00 a 2:00 p.m.

Información e inscripción

(786) 804 - 2619

esencialcontacto1@gmail.com

*Evelyn Quintero*

Life Coach - Psicólogo

**ESENCIAL**  
MAGAZINE

situaciones de vida, sino más bien de un cambio de conciencia, esto último, implica ser responsable de sí mismo y mantener la congruencia entre los pensamientos, emociones y conductas que llevan al éxito.

Para terminar, quiero que sepas que las personas exitosas poseen un valor muy importante que, es el dar incondicionalmente a los demás y compartir los frutos de su triunfo, lo que, sin duda por ley de la vida, se le devuelve a sí mismo, en forma de satisfacciones, abundancia y muchos más deseos cumplidos.

Conoce más del éxito en mi cuenta @dra.evequintero.

# CABELLOS LLENOS DE LUZ



Si estás pensando en un cambio de look, esta es la mejor época para hacerlo, por eso te traemos, la última tendencia para el cabello. Los blonde, balayage, rubios y pelirrojos, marcan el estilo, acompañados por largas melenas. Lo cierto es que debes darle un toque de luz. Puedes hacerlo con:

**LAS MECHAS CALIFORNIANAS.** Que siguen siendo tendencia temporada tras temporada, y no sorprende, ya que se trata de un tipo de mechas que dan luz al instante.

**LAS MECHAS BALAYAGE** son una opción maravillosa para las latinas. Son mucho más sutiles que las mechas californianas y también aportan mucha luz al cabello.

**LAS MECHAS DE MODA SE LLAMAN WOODLIGHTS** y fueron creadas en Barcelona, España. Sirven igual para rubias que para morenas y a todas les gustan por igual. Esta técnica da como resultado una mecha relajada, que recuerda al efecto veteado de la madera, de ahí su nombre. Cualquiera que sea el estilo que prefieras puedes hacerlo en M&B hair style o en tu salón de preferencia. M&B Beauty Salon and Spa.

# TENDENCIAS PARA ESTA TEMPORADA

- Drapeados
- Lunares pequeños
- Mangas grandes
- Animal prints

## LO MÁS IN

Pantalones de talle alto y acampanados.

**TEXTURAS:** Sedas, tejidos, pelo sintético y la pana o corduroy.



**LLÁMANOS (786) 260 - 7411 Ó (786) 246 - 7908**

**@mbbeautysalonandspa**

4242 SW 152 AVE, MIAMI, FL 33185

MON - FRI 10 AM - 7 PM, SAT 8 AM - 7 PM

Blower  
From **\$19.99**  
Shampoo  
Included

Manicure y  
Pedicure  
**\$19.99**  
French  
Included

Corte regular  
y Secado  
Incluye cualquier  
largo  
**\$39.99**

Blower y  
Tratamiento  
**\$29.99**  
Con Raíz  
**\$59.99**

EXTENSION HUMAN HAIR. HACER CONSULTA PARA MÁS DETALLES.

Keratina o Botox  
incluye Blower  
y Plancha  
desde **\$99.99**

Parciales de  
Highlights  
y Blower  
**\$69.99**

Shellax Pintura  
de Gel y Pedi  
Reg **\$29.99**  
Full Set de Acrílico  
con Pintura  
de Gel **\$40**

Depilación de  
Cejas y Bigote  
(Wax)  
**\$16.99**

PROMOCIONES VÁLIDAS DE LUNES A MIÉRCOLES AL PRESENTAR ESTE ANUNCIO

# Irma Sánchez



ELLA LOGRÓ COMBINAR SU PASIÓN CON SU PROFESIÓN Y HOY EN DÍA, ESTÁ UNIENDO A CIENTOS DE EMPRENDADORAS, DESDE LA ORGANIZACIÓN QUE LIDERA “WOMEN IN LEADERSHIP”

**P**ara Esencial Magazine, es importante compartir historias de hispanos que decidieron maximizar sus recursos y mostrar la mejor versión de sí mismos logrando inspirar a otros. En esta edición, queremos acercarlos a Irma Sánchez, una boliviana que llegó a los Estados Unidos, hace aproximadamente 25 años.

Su sueño, combinar su pasión con su profesión de marketing, como dice Oprah Winfrey *“El mayor reto de la vida, es vivir la vida de tus sueños”*.

Irma nos explica que, desde muy pequeña, tenía una inclinación natural por ayudar a la comunidad, a la mujer, ella, quiere dejar un legado a las nuevas generaciones, por eso creó *“Women in Leadership”*.

“Women in Leadership”, fue fundada hace diez años con el propósito de crear un network entre similares, hoy en día tiene presencia en todo el país.

Sin embargo, Irma con su especial dulzura, dice que esta organización tiene mucho más tiempo, considera fue creada, cuando ella tenía cinco años y le tocó vivir junto a su mamá momentos muy difíciles. Perdió a su papá y a su hermana, de manera trágica, quedaron ellas solas y por supuesto afrontaron dificultades. Su mamá, su principal mentora, le enseñó, a través del ejemplo a trabajar, pero no de una manera común; ella establecía alianzas. Su actuar, no era desde la competencia, sino desde el compañerismo, esta manera de interactuar con la red, era una manera de dar y tener amor, entre amigos y conocidos, porque lo habían perdido todo.

Esta premisa, es la principal base de “Women in Leadership”, Irma, es vocera de cientos de emprendedores en Estados Unidos, no solo hacen network sus miembros, ella les ayuda a crear alianzas y hacer conexiones para impulsar

su negocio, trae a entidades gubernamentales, empresa privada, fundaciones y cámaras de comercio, para motivar, inspirar, educar y conectar, esa es la clave.

Ella es una mujer que habla desde el corazón, dice que se acerca a cada persona y trata de entender su realidad, se acompaña y entiende el dolor del otro, porque es resiliente, le ha tocado vivir situaciones en lo personal que le han enseñado a valorar a cada persona de la comunidad.

## ¿Qué es esencial en la vida de Irma Sánchez?

El amor, considero es la energía más poderosa del Universo. El amor a mis hijos, a mis amigos, a mis socios, a mis colegas, a la comunidad en general.

## ¿Qué evento en tu vida recuerdas como el impulsor de lo que eres hoy?

Un evento en California, patrocinado por Coca Cola, en donde se habló de la importancia de apoyar a la mujer latina en los Estados Unidos, fui invitada a una cena organizada con los patrocinantes del evento. Y estando en la mesa y aprovechando la presencia de representantes de importantes marcas, levanté mi voz y dije: *“Con permiso, quiero dejarle, saber que yo soy la voz de la mujer latina, y quiero hacerles un llamado para que inviertan en la educación de esas mujeres que compran sus productos y quieren materializar sus sueños y no con cuentan con el apoyo para alcanzarlo”*. Uno de los empresarios presentes, era Elizabeth Chalas Berma, Presidenta de Inca Kola, quien se identificó con lo expresado por mí. Desde ese momento, establecí una alianza que me ha permitido ser actualmente vocera de Inca Kola para ayudar a la mujer latina a conectarse a nivel global.

Si usted quiere ser parte de la red de “Women in Leadership”, puede escribir una breve biografía y enviarla a [womeninleadershipusa@gmail.com](mailto:womeninleadershipusa@gmail.com) para pautar una cita.



## DETALLES DE LA MESA PARA ACCIÓN DE GRACIAS

El día de acción de gracias, es una tradición en Estados Unidos se celebra cada año el cuarto jueves del mes de noviembre. Por ser un día tan especial para los estadounidenses, la mayoría de las empresas no laboran ese día. Es una de las fechas más importantes para compartir con familia y amigos, así que la decoración de tu mesa es fundamental.

En inglés, día de acción de gracias, se dice **Thanksgiving Day**

### DETALLES ESENCIALES

- Manteles con los colores de la temporada (marrones y naranjas)
- Bases metálicas o de maderas para tus platos, las doradas van muy bien
- Servilletas de papel o de tela, en combinación con los colores de la mesa.
- Velas, puedes usar bases metálicas para darle altura y con ellas un plus a la decoración y aun mas si son con fragancias pumpkin de la temporada.
- Detalles con pumpkin y aceites aromatizados para armonizar la casa.

### RECETA

## PAVO PARA ACCIÓN DE GRACIAS

### INGREDIENTES

- 1 pavo de 10 a 12 lb.
- 1 cda. de pimienta negra en polvo
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 taza de vino blanco
- ½ taza de aceite
- 1 cabeza de ajo triturada

### PARA EL RELLENO O STUFFING

- 400 gr. Cornbread
- 1 cebolla
- 100 gr. de tocineta en tiras
- 600 ml. de caldo de pollo
- ¼ taza de pasitas
- 1 rama de perejil picadito
- 1 cucharadita de sal



Para la preparación del relleno, debes sofreír la cebolla con la tocineta picadita y el perejil, añade la sal. Cuando este transparente la cebolla, incorpora el cornbread y posteriormente el caldo de pollo y las pasitas.

### PREPARACIÓN DEL PAVO

Mezcla el jugo y la cáscara de naranja, el aceite, los ajos, la pimienta y la sal. Sazona con esta mezcla el pavo de acción de gracias.

Luego de que este sazonado, rellénalo. Forra la punta de las patas con papel aluminio para que no se quemem en el horno. Te recomendamos uses la bolsa de asar, en lugar del papel aluminio, puedes colocar dentro de la bolsa cebolla en trozos grandes y apio. Hornéalo durante 3 horas a 200 grados.

Acompáñalo con salsa de arándanos o el gravy que puedes hacerlo con el jugo que obtendrás después de tiempo de cocción del pavo, también tienes la opción de comprarla.

**¡Feliz día de acción de gracias!**





**Personaliza tu celebración con un pastel especial**  
Usa las iniciales del nombre del cumpleaños o los números para celebrar la vida

**EVENT PLANNER & PARTY RENTAL**  
"We fly to fulfill your dreams"  
(305) 728-9308 @gmbutterfly.eventplanner  
gmbutterfly.eventplanner@gmail.com  
www.gmbutterfly.com

**Pregunta por nuestro pastel para acción de gracias**





## LA COLUMNA DE CAMI

Por: Camila Matos

Esta columna será dedicada a comentar y escribir desde la perspectiva de una adolescente.

**H**oy les voy a hablar sobre el Día de Acción de Gracias, esta es una fecha dedicada a la gratitud. Es importante agradecer lo que tenemos, por ejemplo: nuestra vida, y nuestra familia. Ser agradecido, es un valor y una virtud.

### UN POCO DE HISTORIA

En 1620 los peregrinos viajaron desde Inglaterra a las Américas en el barco Mayflower y desembarcaron en Plymouth. Escapaban de las constricciones de la iglesia de Inglaterra y también de la pobreza. Ellos se podrían considerar los primeros inmigrantes de Norteamérica.

Los indios nativos de Massachusetts los recibieron amistosamente y compartieron con los peregrinos sus conocimientos sobre las cosechas en esta tierra y les enseñaron a cazar y a curar la carne de los animales de la zona.

Para celebrar, los peregrinos organizaron una gran cena para agradecer a los indios su ayuda. La primera celebración de acción de gracias duró varios días. Tanto los indios como los peregrinos compartieron alimentos, bebidas y diversión

### CURIOSIDADES

El primer presidente de los EE.UU, George Washington, declaró el primer día de acción de gracias el 19 de febrero de 1795. Más tarde, Abraham Lincoln escogió el 3 de octubre de 1863, como día de reflexión y agradecimiento. En 1941, el presidente Theodore Roosevelt cambió el día de acción de gracias al cuarto jueves del mes de noviembre, que sigue siendo el día en que se celebra esta festividad.

Mi invitación es a mantener esta tradición.  
*"Agradece, sé humilde, y comparte".*

## GUIA DE ENTRETENIMIENTO

Para los días de esparcimiento, es esencial tener opciones

### - CONCIERTOS -

#### I Heart Fiesta Latina

**2 de Noviembre**, American Airlines Arena, Miami, FL.

#### Andrea Bocelli

**7 de Noviembre**, American Airlines Arena, Miami, FL.

#### Marc Anthony

**22 y 23 de Noviembre**, American Airlines Arena, Miami, FL.

#### Ariana Grande

**27 de Noviembre**, American Airlines Arena, Miami, FL.

### - CINE -

#### A Beautiful Day in the Neighborhood

(Un hermoso día en el vecindario)

Tom Hanks protagoniza esta película, que se centra en la amistad entre el presentador de televisión infantil Fred Rogers y el periodista Tom Junod, interpretado por Matthew Rhys. El legendario intérprete ganador de dos premios Oscar por su labor en "Philadelphia" y en "Forrest Gump", declaró que su nuevo largometraje tiene un mensaje que el mundo podría usar ahora mismo para dejar el cinismo y disfrutar de la simpleza de un hermoso día. Rogers, es un icono de la cultura norteamericana. A través de su programa en la televisión pública, les enseñaba a los más pequeños la importancia de hablar sobre las emociones y disfrutar las pequeñas cosas de la vida.

**Estreno 22 de Noviembre**

### MILONGA LOLA

**Noviembre 21.** Clase gratis de tango 8:00pm - Comidas y bebidas disponibles - Miami Hispanic Cultural Arts Center 111 SW 5Th Ave Miami, Fl. 33131

**BIENNALE**  
W Y N W O O D

PRESENTA HISTORICAL  
**WYNWOOD**  
EXHIBICION

FOTOGRAFIA  
ARTE URBANO  
GRAFITI

**DICIEMBRE**  
**DEL 6 AL 8 . 2019**

para más información . [www.biennalewynwood.com](http://www.biennalewynwood.com)

# FREE BUSINESS CARDS

**FREE BUSINESS CARDS**  
4/4 Full Color, 14PT C25  
No Coating - Artwork Not Included  
First Time Customers  
Internet Orders Only  
USE COUPON CODE: FREEBC

**20% OFF**  
CALL TO REDEEM COUPON

14265 SW 140<sup>th</sup> St. / Miami, FL 33186  
**305-971-4161** [WWW.SERGIOSPRINTING.COM](http://WWW.SERGIOSPRINTING.COM)

## AGRADECIMIENTOS



Aymeé Nuviola



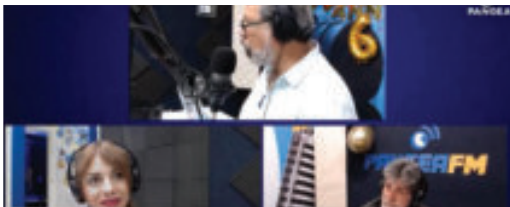
Mara Mora y María Polanco



Mabellam @mabellam



Claudia Mariaca  
Vice mayor de la Ciudad del Doral



Eduardo Serrano y Edgar Paredes de Pangea



@100seedsofjoy

[WWW.RADIOCARIBE.COM](http://WWW.RADIOCARIBE.COM)

DESCARGA NUESTRA APP

Available on the App Store

GET IT ON Google Play

+ QUE MUSICA



11735 SW 147th Ave., Suite 24  
Miami, Fl. 33196

(Al lado de la Oficina de Licencias en Hammocks Plaza)



**Jairo Amador**  
Agente de Seguros de la Florida  
Director de Experts in Insurance

# Tiene tiempo

Hasta Diciembre 15, 2019

Abiertos de lunes a sábado 9:00 am – 7:00 pm

Llame, pre- califique y haga su cita.

# 305-205-0742

# 5 PASOS PARA NO PERDER LA COBERTURA DE SU SEGURO DE SALUD EN EL MERCADO DE SEGUROS MÉDICOS

Si usted tiene cobertura médica, a través del mercado de seguros, es bueno que sepa que el **período abierto de inscripción 2020, será desde el viernes 1 de noviembre, hasta el domingo, 15 de diciembre de 2019.**

Este atento, es hora de revisar su plan y decidir si tiene que hacer cambios para el 2020. Para el mes de septiembre y octubre, su compañía de seguros le envía una carta donde le explica los cambios en las primas y los beneficios para el año siguiente.

Usted puede optar por quedarse con su plan actual (siempre que todavía se ofrezca) o hacer cambios. Si usted no hace nada antes del 15 de Diciembre de 2019, podría perder la oportunidad de obtener mejores planes y ahorrar en los costos.

**1 REVISAR** LOS PLANES CAMBIAN, LAS PERSONAS CAMBIAN. Todos los años, las compañías de seguro pueden hacer cambios a las primas, los costos compartidos o los beneficios y servicios que proveen. Revise la cobertura de su plan para el 2020 para cerciorarse de que todavía satisface sus necesidades y que está recibiendo el mejor plan.

**2 ACTUALIZAR** A partir del 1 de Noviembre, llame o visite a su agente de seguro. ¡Es posible que sea elegible para un plan de menor costo y haga los cambios que sean necesarios!

**3 COMPARAR** Llámenos para comparar costos y beneficios de su plan de salud 2020. Es posible que esté disponible en su área un mejor plan de salud este año.

**4 ESCOGER** Elija un plan para el 2020. Usted puede quedarse con el mismo plan (siempre que todavía se ofrezca) o seleccione otro plan que se ajuste más a sus necesidades.

**5 INSCRIBIRSE** ¡No pierda la cobertura para el 2020! Comuníquese con nosotros para confirmar su inscripción. No deje de pagar su prima.