

LA GUÍA

20
21
años

WWW.REVISTALAGUIA.COM • ENERO 2021
EDICIÓN 244 • AÑO 20

2020

EL AÑO QUE CAMBIÓ
NUESTRAS VIDAS
pág. 10

RASCACIELOS

EL PODIO DE LOS MEJORES
DEL MUNDO
pág. 30

TDHA

EL RETO DE DETECTARLO
EN ADULTOS
pág. 48

MARADONA

SU FABULOSO EQUIPO EN EL CIELO
pág. 42

TAYLOR SWIFT

Y LOS FAMOSOS QUE DECIDIERON
RETIRARSE TEMPORALMENTE
pág. 18

¿CONSUME CARNE?

SU PRECIO ECOLÓGICO
pág. 26

Retos del nuevo año



LAW OFFICES
Lancaster & Eure
PERSONAL INJURY
WORKERS COMPENSATION
SOCIAL SECURITY



¿Lesionado?

¡LE AYUDAMOS!

Tenemos Personal que Habla Español

Compensación al trabajador

Seguro Social

Ley de empleo

Lesiones personales



Lancaster & Eure

SIN RECOBRO



SIN COSTO PARA USTED



CONSULTA GRATIS

941-866-HELP

4 3 5 7

Síguenos en 

Oficinas
Sarasota-Bradenton

www.HurtWeHelp.com

SI NO GANAMOS SU CASO NO COBRAMOS

ACCIDENTES

24 HORAS / 7 DIAS A LA SEMANA

¡Consultas Gratis!
Visitas al Hogar y Hospital



- Accidentes de Auto
- Accidentes de Trabajo
- Resbalones y caídas



LOS ABOGADOS DE **ACCIDENTES** QUE CONOCEN A SU GENTE

www.PardyRodriguezLaw.com

941-888-4141

OFICINAS: SARASOTA / BRADENTON

Nosotros ofrecemos todos los productos y servicios de un banco – sin ser un banco

ACHIEVA

BANKING FOR GOOD™



Tenemos soluciones para todas sus necesidades financieras:

- Cuentas de cheques y ahorro
- Tarjetas de crédito con intereses bajos
- Préstamos con excelentes tasas de interés (vehículo, casa, personal)
- Ofrecemos diferentes opciones para primeras y segundas hipotecas
- Certificados de Depósitos, cuentas de retiro y cuentas de mercado monetario a termino

**Servicio disponible en 3 sucursales ¡Nosotros hablamos español!
¡Todos son bienvenidos a aplicar!**



**4254 53rd Avenue East
Bradenton, FL 34203**
(en el centro comercial Publix)
941.907.4072



**3000 Bee Ridge Rd
Sarasota, FL 34239**
(situado entre Swift y Beneva)
941.907.4064



**5811 Fruitville Road
Sarasota, FL 34231**
(situado frente al Sam's Club)
941.907.4847

Asegurados por NCUA. Equal Housing Lender.



ABOGADOS DE ACCIDENTE

**CON MAS DE 100 AÑOS DE
EXPERIENCIA LEGAL COMBINADA**



“Es un honor para mí representar a personas que se encuentran lesionados por la negligencia de otros. No le tengo miedo a luchar por sus derechos en la Corte y haré todo lo que pueda para ayudarle a obtener la maxima recuperación monetaria y justicia en virtud de la ley.”

STEPHEN M. FERNANDEZ,
Abogado

GOLDMAN
BABBONI
FERNANDEZ
& WALSH



Bradenton:
(941) 752-7000

Sarasota:
(941) 954 -1234

Libre de Cargos:
(833) 954-1234



ES LA FIRMA DE GOLDMAN, BABBONI, FERNANDEZ & WALSH

Desde
\$500.00
hasta
\$6,000
de Adelanto



Hispano-América
TAXES
¡Hispanos Ayudando a Hispanos!

TAXES PERSONALES · CORPORACIONES · SELF-EMPLOYMENT

TAXES

- Reembolsos super rápidos 2020.
- E-file (Electrónico) 2020-2019 - 2018.
- ¡PREGUNTA SI CALIFICAS PARA NO PAGAR AL MOMENTO!

· Adelantos de dinero en 24 horas.

- Reembolsos de 5 a 10 días.
- Reembolsos de 10 a 15 días.
- Productos Bancarios (No pagas al momento).
- Recibe tu reembolso (cheque electrónico directamente en nuestras oficinas) sino tienes dirección segura.
- Depósito a tu cuenta de Banco desde el IRS.
- Puedes presentarnos tus w2, 1099misc o tu último talonario de cheque (paystub)

· Expertos en desarrollar la forma 1099 misc y en contribuyentes que son Self employment.

- Renovamos y Solicitamos tu ITIN para ti y tus dependientes que viven en México.
- Te representamos ante el IRS ante cualquier problema.
- Solicita tu Renovación de ITIN si los 02 numeros del medio son 90,91,92,93,94,95,96,97,98,99 (ejemplo : XXX-92-XXXX).
- No arriesgues tu reembolso de taxes haciendo on-line, con nosotros tienes un trato personalizado.

AGENCIA DE VIAJES

- Tickets aéreos al mejor precio.

CORPORACIONES

- Taxes de corporación 2020 y años anteriores.
- Registros de Nuevos Negocios en una semana.
- Te asesoramos de acuerdo a tus necesidades con el tipo de compañía que más te conviene (LLC, INC, SMALL CORPORATION)
- Expertos en preparación de Taxes de Corporación
- Asesoramiento en gastos y deducciones.
- Te llevamos la contabilidad de tu negocio

NOTARÍA

- Tramitamos tu Acta de Nacimiento original Mexicana.
- Tramita tu pasaporte y matrícula consular con nosotros (cita y transporte) o solo la cita para el consulado.
- Poderes, Apostillas, Permisos de viaje, Traducciones, Llenado de forma de Divorcios, Matrimonios Civiles.

LICENCIAS INTERNACIONALES Y PHOTO ID

- Sólo puedes sacar aseguranza a tu vehículo.
- No reemplaza la licencia ni ID de la Florida.

SERVICIOS DE ATENCIÓN

- En persona (con cita o sin cita) · Via telefónica
- Via e-mail · Via video-llamada

941-727 18 68

941-875 05 87

Bradenton

(principal entre la 26 y la cortez)
4220 B 26th St. W.
Bradenton, FL 34205

Sarasota

LLAMAR PARA DIRECCIÓN

Palmetto

LLAMAR PARA DIRECCIÓN

Ruskin - Arcadia

(solo DOMINGOS
Flea Markets)

Búscanos en

hispanoamericataxes@gmail.com

www.hispanoamericataxes.com

COVID19 ALERTA

AHORA ACEPTANDO APLICACIONES EN LINEA
WWW.CALIBERHOMELOANS.COM/RRMARTINEZ

Rosa **MARTÍNEZ**

LOAN CONSULTANT | NMLS ID: 546555



QUEREMOS DESEARLES UN
PRÓSPERO AÑO 2021

TENEMOS EL PROGRAMA DE FINANCIACIÓN DE VIVIENDA
QUE SE AJUSTA A SUS NECESIDADES Y LO HACEMOS

SEGURO Y CONFIABLE

LLÁMENOS



**CALIBER
HOME LOANS**

| (941) 685-6503

ROSA.MARTINEZ@CALIBERHOMELOANS.COM | 1819 MAIN STREET, SUITE 201, SARASOTA, FL. 34236



Caliber Home Loans and any above mentioned companies are not affiliated. Caliber Home Loans, Inc., 1525 S. Belt Line Rd, Coppell, TX 75019 (NMLS #15622). 1-800-401-6587. Copyright © 2019. All Rights Reserved. Equal Housing Lender. For real estate and lending professionals only and not for distribution to consumers. This communication may contain information that is privileged, confidential, legally privileged, and/or exempt from disclosure under applicable law. Distribution to the general public is prohibited. (23292)

Contenido

Enero 2021



10. GENTE

El año que cambió nuestras vidas.

12. EDITORIAL

18. PORTADA

Famosos que decidieron alejarse temporalmente de sus carreras.

22. SALUD

Dientes sanos.
¿Por qué acudir con el dentista?

26. CONSUMO

El precio ecológico del consumo de carne.

30. ARQUITECTURA

El podio de los mejores rascacielos del mundo.

34. SALUD

Dormir bien para no engordar.

38. ARTE

Lugufelo, un artista público de múltiples dimensiones.

42. DEPORTE

El fabuloso equipo de Maradona en el cielo.

46. AUTOS

Chevrolet Camaro 3LT 2021.

48. SALUD

TDAH, el reto de detectarlo en adultos.

52. AUTOS

Ford Mustang 2020 EcoBoost.

54. SABOR

Licuaos: Bebidas nutritivas y fáciles de preparar.



En cada edición:

56. ENTRETENIMIENTO

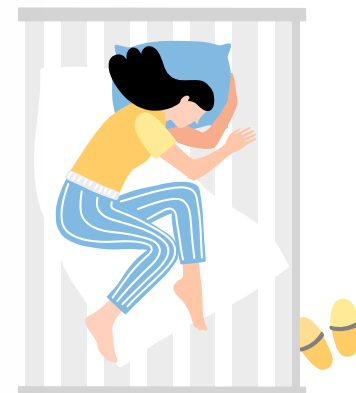
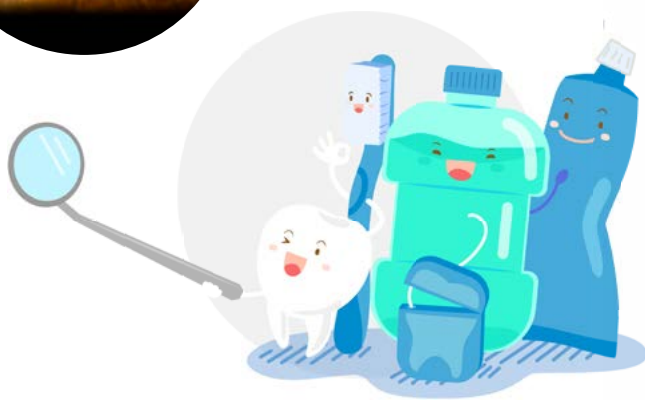
58. SABÍA USTED

60. GUÍA DEL HOGAR

Algunos mitos sobre mantenimiento en el hogar.

62. MOTIVACIÓN

¿Qué tienen en común tus panties y tus mascarillas?, por María Marín.





Venta de ENERO

¡SIN INTERESES POR 12 MESES!*

Recoja hoy o "Entrega a domicilio" gratis mañana**

Ofrecemos servicio completo de entrega a domicilio y configuración

Tienda en línea. ¿Necesita ayuda? Llame al 941-359-2255

Lane FURNITURE
Entertain. Engage. Escape.

Asientos *Cómodos y lujosos*
Versión moderna de los muebles clásicos de brazo enrollable con apariencia y sensación sustancial.

\$699⁹⁹
SOFA

Resistente y moderna
Cabecero Queen, pie de cama, rieles, cajonera y espejo.

\$799⁹⁹

Aspecto *fresco*
Comedor informal para entretener a una multitud. Incluye mesa y 4 sillas. También en marrón.

\$999⁹⁹
5-PZ

Beautyrest.

Apoyo *Continuo*
Beautyrest® Daydream™ Plush Colchón Queen

\$399⁹⁹

*En compras de \$300 o más con la tarjeta de crédito de Furniture Warehouse hecha entre el 1 de enero de 2021 y el 31 de diciembre de 2021. Se cobrarán intereses en su cuenta desde la fecha de compra si la compra promocional no se paga en su totalidad dentro de los 12 meses, hasta enero de 2022. Pagos mínimos mensuales requeridos. *La oferta se aplica sólo a las compras calificadas de un solo recibo. No se cobrarán intereses por la compra promocional y se requieren pagos mensuales iguales, igual al monto de la compra promocional inicial dividido en partes iguales por la cantidad de meses en el período promocional, hasta que la promoción se pague por completo. El pago mensual igual se redondeará al siguiente dólar entero más alto y puede ser más alto que el pago mínimo que se requeriría, si la compra fuera una compra no promocional. Los términos de la cuenta regular se aplican a las compras no promocionales. Para cuentas nuevas: el APR de compra es de 29.99%; El cargo mínimo por intereses es de \$2. Los titulares de tarjetas existentes deben ver su acuerdo de tarjeta de crédito para sus términos aplicables. Sujeto a aprobación de crédito. Los muebles deben entregarse en un plazo de 90 días para todas las ofertas de financiación. Todos los precios incluyen Hot Buys o cupones de ahorro. Términos de las promociones: se excluye la compra anterior, no se puede combinar con ninguna otra promoción o descuento. Las ofertas de descuento excluyen los Hot Buys, los modelos de piso o los artículos de liquidación, el impuesto a las ventas, los planes de protección de muebles, la garantía, la entrega o el cargo por servicio. **Recoja hoy o "Entrega a domicilio" gratis mañana durante Covid se refiere a la mercancía en stock. Todos los artículos del anuncio están en stock ahora o disponibles dentro de una semana, hasta agotar existencias.

SOUTH SARASOTA 5252 S Tamiami Trail (at Phillippi Creek) 941-260-9601
NORTH SARASOTA 4027 N Washington Blvd (Hwy 301) 941-351-8600
BRADENTON 1100 Cortez Rd W (corner US Hwy 41) 941-749-6069
ELLENTON 5814 18th Street East (across Premium Outlets) 941-479-7900
VENICE 550 S Seaboard Ave (on 41 Bypass) 941-485-3211
PORT CHARLOTTE 1241 El Jobean Rd (across Sam's) 941-764-8700
Horario de tiendas: Lun-Sáb 9-9, Dom 11-6



El año que cambió nuestras vidas

Doce historias de un año marcado por la pandemia del coronavirus, la lacra de más de un millón de muertos, del uso de las mascarillas, del confinamiento, de los brotes racistas, de la victoria de Joe Biden y la derrota de Donald Trump, del adiós de Maradona y Kobe Bryant. Imágenes de un periodo complicado en espera de una vacuna que acabe con la maldita COVID-19.

1.- EL VIRUS QUE VINO DE CHINA

A finales de 2019 llegaban noticias desde China de un brote de una nueva neumonía vírica en la ciudad de Wuhan y que, desde enero, se fue extendiendo por medio mundo obligando a la Organización Mundial de la Salud (OMS) a decretar esta enfermedad infecciosa como pandemia el 11 de marzo. Sin conocer aún su origen, la COVID-19 ha provocado la muerte de 1,4 millones de personas y se han registrado en todo el mundo más de 63 millones de contagios (datos hasta el 1 de diciembre) y las cifras van subiendo día a día. El dato positivo es que más de 41 millones afectados por el coronavirus se han curado.

2.- HARRY Y MEGHAN RENUNCIAN A LOS PRIVILEGIOS DE LA REALEZA INGLESA

Antes de que la COVID-19 afectara a toda Europa, el anuncio del príncipe Enrique, sexto en la línea de sucesión al trono británico, y su esposa, Meghan Markle, de abandonar sus obligaciones como miembros de la familia real británica y ser "económicamente indepen-



El virus que vino de China. A finales de 2019 llegaban noticias desde China de un brote de una nueva neumonía vírica en la ciudad de Wuhan. EFE/EPA.



Harry y Meghan renuncian a los privilegios de la realeza inglesa. Antes de que la COVID-19 afectara a toda Europa, el anuncio del príncipe Enrique, sexto en la línea de sucesión al trono británico, y su esposa, Meghan Markle, de abandonar sus obligaciones como miembros de la familia real británica y ser "económicamente independiente", provocó un gran revuelo en el Reino Unido. EFE/ Neil Hall.

diente", provocó un gran revuelo en el Reino Unido bautizándose el caso por la prensa como "Megxit". Tras una etapa viviendo en Canadá, los duques de Sussex se han establecido en un exclusivo barrio de Montecito, en Santa Bárbara (EE. UU.), una ciudad costera situada a unos 150 kms al noroeste de Los Angeles.

En este tiempo desvinculado de la casa real inglesa, el matrimonio ha creado una compañía de producción y firmado un acuerdo de varios años con la plataforma Netflix para crear "contenido con impacto y que desate la acción" en forma de documentales, películas o series, según informó The New York Times.

3.- ADIÓS A "MAMBA NEGRA"

La inesperada muerte de la estrella del baloncesto Kobe Bryant, en un accidente de helicóptero junto a su hija de 13 años Gianna y otras siete personas, provocó una respuesta unánime de reconocimiento hacia su figura en todo el mundo.

Conocido como "Mamba negra" e icónico alero de Los Angeles Lakers con el que ganó cinco anillos de la NBA, su eterna sonrisa y su carisma relucen aún más después de un accidente que todavía no ha sido aclarado.

Continúa en la página 16 →



Adiós a "Mamba Negra". La inesperada muerte de la estrella del baloncesto Kobe Bryant. EFE/EPA/Christian Monterrosa.



ABOGADO DE INMIGRACIÓN

- PERDÓN PROVISIONAL
- PERDÓN I-601/I-212
- RESIDENCIA PERMANENTE
- PETICIONES DE FAMILIA, ESPOSOS/AS DE CIUDADANO/A
- PETICIONES EN EL CONSULADO
- VISAS DE INVERSIONISTAS E-2
- VISAS DE TRABAJO
- PERMISOS DE TRABAJO
- CIUDADANÍA
- EB-5

¡HABLAMOS ESPAÑOL!

TEL: 941.362.7100

✉ INFO@IMIGRATIONVISAUSA.COM
 📍 2020 CATTLEMEN RD, SUITE 100
 SARASOTA, FL 34232

WWW.IMMIGRATIONVISAUSA.COM

CONTRATAR UN ABOGADO ES UNA DECISIÓN IMPORTANTE QUE NO SOLO DEBE ESTAR BASADA EN LA PROPAGANDA. ANTES DE TOMAR UNA DECISIÓN PREGÚNTENOS Y LE ENVIAREMOS POR ESCRITO TODA LA INFORMACIÓN SOBRE NUESTRA EXPERIENCIA PROFESIONAL.



Para ir hacia adelante no se puede manejar con el espejo retrovisor

"Si dices una mentira lo suficientemente grande y sigues repitiéndola, la gente acabará por creerla".
Joseph Goebbles, ministro de Propaganda de Adolfo Hitler.

Comienza 2021, un año lleno de retos. Empezamos con la ilusión de que la vacuna deje atrás la COVID-19, que la recuperación económica llegue y que el rumbo del país se enderece.

Este 20 de enero tendremos nuevo presidente en medio de la elección más turbulenta en la historia reciente del país.

A la hora de escribir este editorial, el colegio electoral ha confirmado a Joe Biden como presidente electo, después de más de 50 demandas de fraude desestimadas, varios intentos de cambiar las votaciones en diversos estados, despidos de funcionarios que se atrevieron a decir que las elecciones fueron seguras, incluso después del pronunciamiento de la Corte Suprema.

No sé si a la hora de leer estas líneas la historia sea diferente porque aún hay millones de personas que piensan que esta elección fue fraudulen-

ta y darán la pelea hasta el 20 de enero, incluso más allá.

Empecé esta columna con la frase de Joseph Goebbles, el ministro de Hitler, porque esa frase fue la responsable de un holocausto que dejó 6 millones de víctimas. Muchos creyeron esa mentira, otros la toleraron para no ofender al caudillo y otros se beneficiaron de la misma.

Muchas mentiras se dijeron después de la elección presidencial, aunque ninguna se pudo comprobar, pero en la mente de la gente quedó sembrada la duda. El presidente Trump comparó nuestro sistema electoral con uno de un país tercermundista, al FBI y a las Cortes los señaló como corruptos, a la Corte Suprema como débil y a todos los que trataron de mostrar la verdad como incapaces.

Continúa en la página 14 →

Publisher y C.E.O.: Luis Eduardo Barón
Gerente: Martha Lucía Calle

Representantes de Ventas: Carlos González
Castillo Publishing Group

Corrección de Estilo: Mariela Vargas O.

Colaboradores: Daniel Galilea
Juan A. Medina
Elvira Sánchez-Blake
Manuel Noriega
María Marín
Purificación León

Diseño Gráfico: Marta Garrido

Servicios: Atlantic Syndication
New York Times Syndication
Escrito EFE NEWSKOM

Director de Fotografía: Rick Benitez

Foto Portada: Taylor Swift.
Fuente: Shutterstock.

Una publicación de
TV Net Media Group LLC.

Para publicidad llame al teléfono:
941-341-0000

o mande un email a:
info@laguia.us

PREMIOS

National Association of Hispanic Publications
National Print Awards José Martí
Mejor Revista en Español:
2003, 2004, 2005, 2006
Mejor Diseño para Revistas: 2003, 2005
Mejor Editorial, 2002: 2008

Impreso en Estados Unidos

Regístrate **GRATIS** para recibir la versión digital de la revista **antes de su publicación** y contenido adicional en:

www.RevistaLaGuia.com



LAGUIA es una publicación mensual de TV Net Media Group LLC. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de los artículos y fotos sin autorización del editor. TV Net Media Group LLC, no es responsable por ningún daño causado por el uso de los artículos, opiniones, anuncios, representaciones, declaraciones, garantías expresas o cualquiera otra que esté de manera implícita en esta revista, por tanto no recomendamos ni endosamos ninguno de los productos presentados o ilustrados en ella. Comentarios, afirmaciones u opiniones expresadas aquí son de responsabilidad exclusiva del escritor o anunciante y no reflejan necesariamente la opinión y el pensamiento de TV Net Media Group, LLC.

**HABLAMOS
ESPAÑOL**
PROVEEMOS
SERVICIO DE GRÚAS

¿TUVO UN ACCIDENTE?



NO IMPORTA SU **ESTATUS LEGAL**,
SI NO TIENE LICENCIA O ASEGURANZA,

NOSOTROS LE AYUDAMOS.



¡EL ABOGADO AMERICANO DE LOS HISPANOS!

¿CÓMO ELEGIR A SU ABOGADO DE CONFIANZA?

POR SU NOMBRE, POR SU TRAYECTORIA, POR SU EXPERIENCIA
Y POR LO MÁS IMPORTANTE: **POR SUS RESULTADOS.**

ATENDEMOS 24/7 EN NUESTRA LINEA DE ATENCION INMEDIATA.

¡LLÁMENOS! | 941-747 3300

BRADENTON-SARASOTA-PORTCHARLOTTE-ORLANDO-LAKEWOOD RANCH-VENICE
WWW.CARLREYNOLDSSLAWACCIDENTES.COM



La contratación de un abogado es decisión importante que no debe basarse solo en avisos publicitarios. Antes de decidir, solicite gratis el envío de información acerca de nuestra calificación y experiencia.

→ Viene de la página 12

Trump perdió, reconocer la derrota es de grandes, y francamente no sé si él que usaba palabras grandilocuentes, sepa en realidad el verdadero significado de grandeza.

La era Trump es cosa del pasado, por ahora, por eso debemos mirar para adelante porque los años que vienen traen muchos retos y lo único que no podemos hacer es seguir divididos.

Este es el país de todos, de republicanos y demócratas, el presidente Biden tendrá que gobernar para todos con una consigna, reparar la unidad resquebrajada que recibe.

Si queremos que nuestro futuro sea mejor, que nuestra economía se recupere rápidamente, que acabemos con el coronavirus, con las diferencias raciales, debemos trabajar unidos, alejados de partidos y rencillas.

Y este mensaje no solo es para los políticos, es para cada uno de nosotros.

Nos han tratado de dividir, han atacado la credibilidad de la nación, ahora el turno es nuestro, vamos a trabajar por un mejor Estados Unidos y eso solo lo podemos hacer si dejamos de pensar como quieren los políticos que pensemos.

Si queremos avanzar, no podemos seguir mirando para atrás.

Hay un nuevo presidente, démosle la confianza para que pueda implementar lo que tiene que hacer.

Por el bien de la comunidad hispana inmigrante, esperemos que se aprueben soluciones definitivas para los "dreamers", alivios para comunidades como la venezolana o los ciudadanos de algunos países centroamericanos azotados por desastres naturales. Esperamos que algún tipo de reforma de una luz para los más de 11 millones de hispanos que siguen sin solución gobierno tras gobierno.

Sabemos que Biden no hará milagros, no será un presidente de dos períodos por su edad, así que no estará buscando su reelección y desde el día 1 po-

drá concentrarse en sacar adelante las reformas para enfrentar los duros retos que tenemos.

Pedirle a la gente que cambie su concepto sobre lo sucedido no es fácil, pero tener un compás de espera para que comiencen las reformas, sería lo justo.

Tenemos que confiar y avanzar, no será un Congreso fácil, hay muchas heridas abiertas, pero no nos podemos dar el lujo de seguir en esa lucha intestina que está deteniendo nuestro progreso. Ni demócratas, ni republicanos dejan avanzar; solo si dejan de pensar en ellos, en lo que es mejor para su partido y se ponen a pensar en el país, podremos volver a la senda del progreso.

Hemos perdido terreno, la pandemia afectó mucho, pero juntos podremos superar las crisis y hacer del 2021 el comienzo de una era de progreso en el país.

Nuestro futuro depende de nosotros y si lo vemos con optimismo, estaremos cambiando el futuro de este país.

Eres tú quien tiene la decisión de ver qué futuro quieres ver, si miras para adelante o sigues viéndolo por el espejo retrovisor.

¡Feliz Año Nuevo!!

Luis Eduardo





Adriana Guzmán-Rouselle

IMMIGRATION ATTORNEY P.A.

SI TIENE UN FAMILIAR DETENIDO POR INMIGRACIÓN,
¡LLÁMENOS! DISPONIBLES 24 HORAS.

“ *Nuestro objetivo es proporcionarle ATENCIÓN PERSONALIZADA de principio a fin en su caso de INMIGRACIÓN con calidez y profesionalismo.* ”

Nuestros Servicios

- Preparación de Perdones I-601/I-601A/I-212
- Representación en Corte de Inmigración
- Representación en Juicios de Fianza
- Aplicaciones de Visas
- Ajuste de Estatus
- Ciudadanía
- Trámites Consulares
- Apelaciones frente al USCIS y el BIA
- Visas por Violencia Doméstica
- Visas U para Víctimas de Crímenes Violentos



Miembro de la Asociación Americana de Abogados de Inmigración **AILA**

The Centers of Westshore | (813) 333-1309
550 North Reo Street Suite 300
Tampa, FL 33609

Lakeside Office Park | (941) 870-4971
3858 East SR 64
Bradenton, Florida 34208

- **BAJOS PRECIOS**
- **CUALQUIER CONDUCTOR**
- **PAGOS FÁCILES**
- **CUALQUIER EDAD**

ACE INSURANCE

- No se requiere Social Security
- Aceptamos licencias restringidas y de otros estados
- Activación inmediata de sus seguros
- No importa si tiene tickets, accidentes o su licencia suspendida
- SR-22, FR-44
- DUI

Descuentos a buenos conductores y por tener seguro.
Aseguramos cualquier tipo de vehículo particular o comercial, motos, botes, etc.

- **SEGUROS DE RENTA**
- **SEGURO GENERAL LIABILITY**
- **SEGUROS COMERCIALES**



Llama ya para una cotización GRATIS!

HABLAMOS ESPAÑOL

SIRVIENDO
A LOS
HISPANOS
DESDE
1984

BRADENTON

(941) 753-8879

5112 C. 14th St. W. (US 41)
Al sur de la Cortez Rd.

SARASOTA-DOWNTOWN

(941) 365-8878

420 S. Washington Blvd. (301)
Al sur de la oficina de placas

SARASOTA-BEE RIDGE

(941) 377-8878

4239 Bee Ridge Rd.
En Frente de Burger King

www.AceSarasota.com

Viene de la página 11 →

4.- EL OSCAR DE "PARÁSITOS"

La película surcoreana "Parásitos" fue la gran protagonista de los premios Oscar, haciendo historia al ser la primera producción que gana la dorada estatuilla en las categorías de mejor película y mejor película internacional. Además, se llevó los premios al mejor director para Bong Joon-ho y mejor guion original.



El Oscar de "Parásitos". La película surcoreana "Parásitos" fue la gran protagonista de los premios Oscar. EFE/EPA/Etienne Laurent.

5.- MÁS DE UN MILLÓN DE MUERTOS

Las cifras hablan del número de muertos, pero cada uno de ellos son una vida perdida y una historia para recordar. La COVID-19 deja un reguero de más de 1,4 millones de muertos (datos al 1 de diciembre) por todo el planeta. Estados Unidos es el país con mayor incidencia, con más de 13 millones de casos confir-

mados y más de 270.000 fallecidos. El continente más castigado es América, con más de 26 millones de positivos y 725.000 muertos, seguido de Europa con más de 18 millones de contagios y 425.000 fallecidos.

6.- EL LARGO CONFINAMIENTO

2020 ha hecho cambiar nuestras vidas, las formas de relacionarnos, de adaptarse al uso obligatorio de las mascarillas, de la distancia de seguridad, de la limpieza, la ventilación de las zonas cerradas para evitar la propagación del coronavirus...

También hemos conocido el confinamiento, meses reclusos en casa, del teletrabajo como principal herramienta laboral en los casos que se podía, y de la respuesta eficaz y valiente del personal sanitario, los grandes "héroes" de esta pandemia que ha vaciado las calles de las ciudades y pueblos dejando imágenes impensables, propias de una película de ciencia ficción.

7.- "BLACK LIVES MATTER"

Las muertes de Breonna Taylor, George Floyd, Ahmaud Arbery y otras víctimas de la brutalidad policial contra las minorías en Estados Unidos provocaron una oleada de protestas por todo el país bajo el lema "Black Lives Matter" (Las Vidas Negras Importan).

Taylor en su casa recibió un disparo de la policía; Floyd falleció tras la acción de un policía blanco que mantuvo su rodilla sobre el cuello de la víctima durante más de ocho minutos hasta provocarle la muerte, mientras que Arbery fue abatido por civiles mientras hacía deporte en un barrio de mayoría blanca. Más de 26 millones de estadounidenses salieron a las calles para protestar contra la violen-



"Black Lives Matter". Las muertes de Breonna Taylor, George Floyd, Ahmaud Arbery y otras víctimas de la brutalidad policial contra las minorías en Estados Unidos provocaron una oleada de protestas. EFE/EPA/Etienne Laurent.

cia policial y honrar la memoria de estas víctimas del racismo.

8.- EL ADIÓS A DOS CENTENARIOS DE HOLLYWOOD

Kirk Douglas y Olivia de Havilland, nos han dejado el pasado 2020. El mundo del celuloide despidió a sus dos mitos más antiguos, dos celebridades que han sobrevivido 103 y 104 años, respectivamente.

Douglas será recordado eternamente por su personaje de "Espartaco", entre otros, y Havilland por su papel en "Lo que el viento se llevó". Otras grandes pérdidas del mundo del cine fueron el compositor Ennio Morricone y Sean Connery, el famoso "James Bond".

9.- JOE BIDEN, EL RELEVO EN LOS EE. UU.

Estados Unidos termina con la etapa Trump y comienza la era Biden tras las elecciones del pasado 3 de noviembre. El demócrata obtuvo 78,6 millones de votos, un resultado histórico que lo convierte en el candidato más votado en la historia del país.

Biden consiguió 306 votos electorales por 232 del republicano. Este 20 de enero, Joe Biden, de 78 años, se convertirá en el cuadragésimo sexto presidente de los Estados Unidos, en uno de los momentos más complicados del país, con una grave crisis política, económica y sanitaria, con más de 270.000 muertos por COVID-19 y la probable oposición del Senado, de mayoría republicana.

10.- LA MUERTE DE MARADONA

Los argentinos vienen manifestando hace décadas que Diego Armando Maradona es su "dios", pero tras su muerte el pasado 25 de no-



Más de un millón de muertos. Datos al 1 de diciembre por todo el planeta. Estados Unidos es el país con mayor incidencia. EFE/EPA/Justin Lane.



Joe Biden, el relevo en Estados Unidos. Termina la etapa Trump y comienza la era Biden tras las elecciones del pasado 3 de noviembre. EFE/EPA/Robert Deutsch/Pool.

viembre la dimensión de su figura ha alcanzado la divinidad total.

Las despedidas al "Pelusa", fallecido a los 60 años, se han sucedido en todo el planeta, homenajes que han encumbrado a uno de los grandes genios del fútbol, protagonista indiscutible del Mundial de México 1986 que ganó Argentina. Maradona descansa en el cielo como el gran "dios" que es y será.

11.- LA BÚSQUEDA DE LA VACUNA

La carrera está en marcha y llegar a la meta lo antes posible es uno de los desafíos de la comunidad científica. La solución a la COVID-19 está en la vacuna y en su búsqueda llevan meses trabajando las compañías farmacéuticas, algunas anunciando que la tendrán lista para finales de 2020 o principios

de 2021. Rusia y Reino Unido ya han comenzado sus campañas de vacunación.

Actualmente, hay cerca de 270 proyectos de investigación en busca de esta vacuna en todo el mundo, y una de las principales complicaciones con las que se encuentran es la necesidad de conservarla a temperaturas muy bajas.

Hasta que la vacuna salga de los laboratorios, la población se pregunta cuándo llegará, habrá para todos, quién se vacunará primero, qué garantías tendrá...

12.- EL ÚLTIMO AÑO DE DONALD TRUMP

Donald Trump llegó a la Casa Blanca el 20 de enero de 2017 prometiendo un "gran esfuerzo nacional para reconstruir el país" que "determinará el rumbo de Estados Unidos y de todo el mundo por muchos, muchos años".

Cuatro años después, el líder republicano se resiste a abandonar el sillón presidencial argumentando un supuesto "fraude" en las elecciones del pasado 3 de noviembre ganadas por el demócrata Joe Biden, una victoria que aún no ha sido reconocida por Trump.

En su último año, ha sido muy criticado por la gestión de la pandemia, la crisis económica y las tensiones raciales que se han intensificado a lo largo de 2020. A pesar de ello, el presidente derrotado logró siete millones de votos más que en 2016... ◀



La Muerte de Maradona. Los argentinos vienen manifestando hace décadas que Diego Armando Maradona es su "dios", pero tras su muerte el pasado 25 de noviembre la dimensión de su figura ha alcanzado la divinidad total. EFE/EPA/Alejandro Pagni/Pool.



Van Ness Law Group

ASOCIACION PROFESIONAL DE ABOGADOS & CONSEJEROS LEGALES



VARINIA VAN NESS

La Abogada es nacida en Colombia y habla español. Fue fiscal en Sarasota por 6.5 años y tiene experiencia en toda clase de acciones criminales.

MÁS DE 21 AÑOS DE EXPERIENCIA EN DEFENSA CRIMINAL

FUE ARRESTADO?

¿FUE ARRESTADO POR INMIGRACIÓN? (ICE HOLD)
¿TIENE CARGOS POR DROGAS? | ¿DUI?

DEFENSA CRIMINAL

TODA CLASE DE ACCIÓN CRIMINAL INCLUYENDO:

DUI'S | ROBOS | VIOLENCIA DOMESTICA | ATRACO
ASALTO | ASALTO AGRAVADO | VIOLACIONES DE
LIBERTAD CONDICIONAL | CARGOS POR DROGAS



ELIZABETH LOEFFLER

46 N. WASHINGTON BLVD. SUITE 9 SARASOTA, FL 34236

Llama para una consulta gratis única y exclusivamente para casos criminales

(941) 362-3560

WWW.VANNESSLAWGROUP.COM

La contratación de un abogado es decisión importante que no debe basarse solo en avisos publicitarios. Antes de decidir, solicite gratis el envío de información acerca de nuestra calificación y experiencia.

Famosos que decidieron alejarse temporalmente de sus carreras

Algunos importantes actores, actrices, deportistas o cantantes, en pleno éxito decidieron hacer un parón en sus respectivas carreras. Algunos ejemplos y las razones que les llevaron a ello.

Tenían fama, dinero, éxito en sus carreras y seguidores que los admiraban... y decidieron tomarse un descanso de todo eso. Al contrario de los actores, cantantes y deportistas que nunca paran y exprimen el tiempo de sus actividades al máximo, estos hicieron un alto en el camino para centrarse en otra faceta, para dedicar más espacio a sus familias o para reconducir su camino.

MICHAEL JORDAN

Cuando Michael Jordan, considerado uno de los mejores - si no el mejor- jugador de baloncesto de la historia, dijo que se retiraba fue una de las peores noticias para los aficionados a ese deporte.

En octubre de 1993 Michael Jordan dijo que no tenía más que demostrar en el baloncesto. “No tengo más desafíos que me motiven”.

No tiene nada que ver con el fallecimiento de mi padre, o la presión de los medios ni nada... más que haber logrado todo lo que pude en el baloncesto”, aseguró, según comunicó entonces el canal de deportes estadounidense ESPN. Su padre, al que estaba muy unido, había sido asesinado poco antes.

Al año siguiente, Jordan había cambiado el baloncesto por el béisbol, inspirado por el sueño de su padre.

Tras este parón, poco más de un año después, en marzo de 1995, Jordan volvió a las canastas. En 1999 volvió a anunciar su retirada, una retirada que duró menos de dos años. En 2001 regresó a la competición con 38 años, en las filas de los Washington Wizards. En 2003, firmaría su salida definitiva.



Michael Jordan en el Salón de la Fama de la NBA en 2009. EFE/EPA/CJ Gunther.

ADELE

La cantante británica Adele lanzó su primer álbum en 2008, pero su carrera alcanzó el éxito absoluto en 2011, con su trabajo "21".

Ese año vendió millones de copias y sus canciones "Rolling in the deep" y "Someone like you" se oían en las radios de medio mundo. Tras operarse la garganta, actuó en la gala de los Grammy de 2012, en la que se llevó seis premios.

Tras la gala, diferentes informaciones apuntaban a que la cantante se iba a tomar un descanso de cinco años en su carrera. Algo que la propia artista desmintió poco después.

Sin embargo, cuando en octubre de ese mismo año nació su hijo Angelo, las informaciones volvieron a apuntar a un alejamiento de la industria para centrarse en su cuidado. Su siguiente trabajo no llegó hasta 2015, cuando publicó "25".

RYAN GOSLING.

El actor canadiense Ryan Gosling decidió que necesitaba un descanso de sí mismo en 2013.

Según publicaron diversos medios, Gosling aseguró que no aceptaría más papeles protagonistas durante un tiempo y que se alejaba un poco de la profesión por el bien de su equilibrio artístico.

"He perdido perspectiva de lo que estoy haciendo. Creo que es bueno que me tome un descanso y reevaluar por qué lo estoy haciendo y cómo lo estoy haciendo", argumentó entonces el actor.

En 2014, Gosling no se puso delante de las cámaras, aunque sí detrás, en la dirección de "Lost River", que también escribió. En 2015, regresó a la interpretación con la película "The big short", junto a Christian Bale, Marisa Tomei y Brad Pitt, entre otros.

En 2016 le llegó su gran triunfo con la nominación al Óscar como actor principal por su papel en la multipremiada "La, la land", así como las nominaciones al Bafta británico y al premio de la Crítica y del Sindicato de Actores. Se llevó por este trabajo, con todo merecimiento, el Globo de Oro como mejor actor por Comedia o Musical.



Ryan Gosling con el Globo de Oro por "La La Land" en 2017. EFE/Mike Nelson.

Continúa en la página 20 →

¿NECESITAS ASEGURANZAS?

REPRESENTAMOS MÁS DE 30 COMPAÑÍAS DE SEGUROS.

OFRECEMOS LOS PRECIOS MÁS BAJOS Y CON LAS MEJORES COBERTURAS



DIANNAH COLON | LUZ MORENO | LEELA ORTEGA

SEGUROS DE

AUTOS | BOTES
MOTOS | SR-22
COMERCIALES
CASAS | RENTA
INUNDACIONES
NEGOCIOS



CAROLINA ROJAS | BRENDA CRUZ | VICTOR HERNANDEZ



LLAMA YA | ESTIMADOS GRATIS | HABLAMOS TU IDIOMA

TEL: 941-378-1900
4213 BEE RIDGE RD. SARASOTA FL. 34233

TEL: 941-355-6886
2803 NORTH TAMiami TRAIL SARASOTA FL 34234

Viene de la página 19 →

TAYLOR SWIFT.

La cantante de pop Taylor Swift contó que después de cerrar el tour “1989”, a finales de 2015, se alejaría de los focos durante una temporada.

“Creo que necesito un tiempo de descanso. Puede que la gente necesite un descanso de mí”, dijo a la revista New Musical Express (NME) en agosto de ese año. “Voy a... no sé, quedar con mis amigos. Tal vez escribir música, no. No sé”, contó a la revista.

Entre sus fans creció la preocupación de que Swift abandonase la música para siempre, algo que, en una entrevista con la edición estadounidense de Vogue en 2016, descartó.

“Simplemente decidí que después del año pasado, con todas las cosas increíbles que sucedieron... que iba a vivir mi vida un poco sin la presión sobre mí misma de crear algo”. Su siguiente trabajo se publicó al año siguiente, en 2017.



Taylor Swift en 2014. EFE/EPA/Michael Nelson.



La actriz británica Emma Watson en 2013. EFE/Guillaume Horcajuelo.

EMMA WATSON

Emma Watson se convirtió en actriz muy joven y se hizo mundialmente famosa al interpretar a Hermione Granger en las películas de la saga “Harry Potter”.

En 2008, Watson compartió sus planes de que, una vez acabado su trabajo para la franquicia del niño mago, se iba a alejar un poco de la actuación para poder estudiar. La actriz compaginó ambas facetas y se graduó en Literatura inglesa en 2014.

En 2016, la actriz anunció que dejaba los rodajes durante un año y que ese tiempo lo dedicaría a dos objetivos. “Mi propio desarrollo personal es uno de ellos”, comentó Watson en la revista Paper.

MICHAEL SCHUMACHER

El piloto alemán Michael Schumacher fue otro de los grandes del deporte que hicieron un paréntesis en su carrera. “El Kaiser” decidió retirarse en 2006 después de ganar siete títulos mundiales de Fórmula Uno, los dos primeros a los mandos de un Benetton (1994 y 1995) y los cinco restantes con Ferrari, entre 2000 y 2004.

“Tenía la batería baja”, llegó a argumentar el campeón alemán ante aquella decisión de abandonar los circuitos. Entonces tenía 37 años y ocupó el puesto de asesor de Ferrari, aunque no por mucho tiempo, porque en 2010, volvió a coger un volante, esta vez de Mercedes, para ocupar la parrilla de salida durante tres temporadas hasta su definitiva retirada a finales de 2012, un año antes de su desgraciado accidente de esquí que le mantiene desde entonces en estado vegetativo. ▀



El piloto alemán, Michael Schumacher, con la escudería Ferrari, durante los entrenamientos no oficiales del Gran Premio de España de Fórmula 1 en el Circuito de Cataluña de Montmeló. EFE/Lluís Gene.

HACERSE LA PRUEBA. EDUCATE. MANTENERSE A SALVO.

PERMITANOS AYUDARLOS A NAVEGAR
SUS SERVICIOS MEDICOS

PRUEBAS Y TRATAMIENTO DE VIH Y ETS
PRUEBAS Y TRATAMIENTO DE HEPATITIS C
SERVICIOS DE PREP
PARES PROMOTORES MÉDICOS
ADMINISTRACIÓN DE CASOS
ASESORAMIENTO PARA ADICCIONES
EDUCACIÓN Y DIVULGACIÓN SOBRE
PREVENCIÓN DEL VIH
SALUD SEXUAL
PRUEBA DE DETECCIÓN DE DIABETES
PRUEBA DE DETECCIÓN DE PRESIÓN ARTERIAL

AHORA ABIERTO Y ACEPTAMOS NUEVOS PACIENTES

408 7TH STREET WEST
PALMETTO, FL
941-803-7939
CANCOMMUNITYHEALTH.ORG
SÍGUENOS    



Dientes sanos

¿Por qué acudir con el dentista?



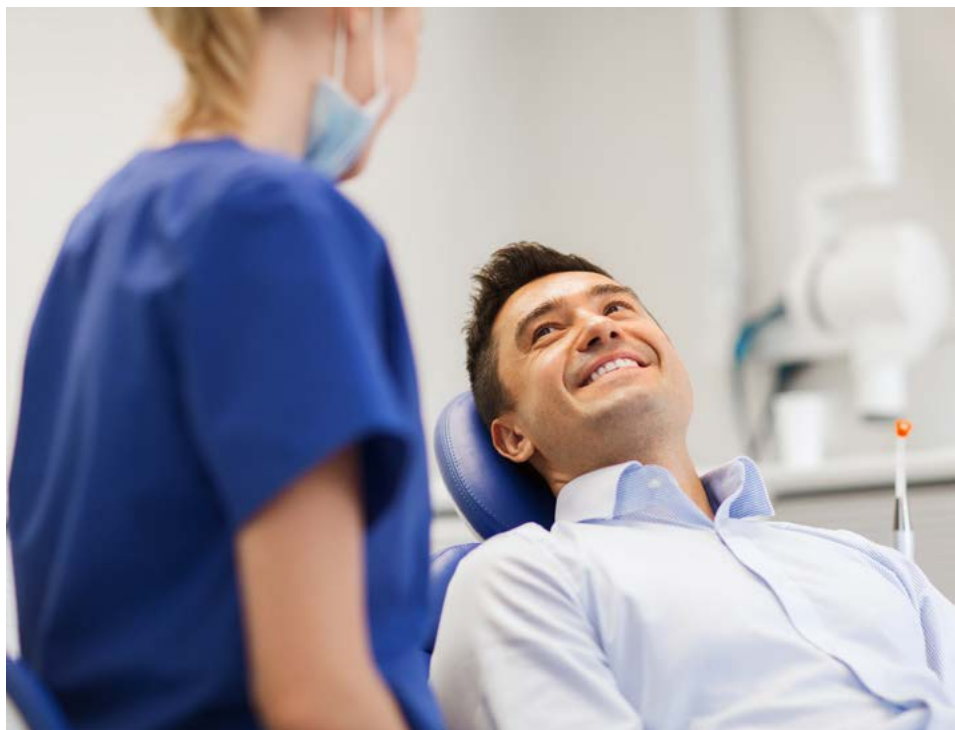
Las pastas y productos que contienen peróxido de hidrógeno para blanquear los dientes se consiguen sin problemas en las farmacias. Pero estos no permanecen el tiempo suficiente sobre los dientes para marcar diferencia.

Es importante seguir ciertos hábitos de higiene para lucir siempre una sonrisa fresca y agradable, sobre todo, después de ingerir sus alimentos. Pero, también es importante acudir con el dentista para que lo valore y siempre luzca unos dientes limpios.

Con el paso del tiempo, los dientes se van desgastando y más si no les presta atención y los mantiene limpios. Otros factores que influyen de manera positiva o negativa para tener una sonrisa sana, es la edad, la alimentación y el estilo de vida que lleva.

No espere más tiempo y si cree que necesita una limpieza o arreglar algún problema en su dentadura, visite al dentista y analice junto con él el tratamiento indicado.

A continuación describimos algunos de ellos.





PARA LUCIR UNOS DIENTES BLANCOS

No cabe duda que de todos los tratamientos que existen para mejorar la calidad de la sonrisa, es el blanqueamiento el que va a la cabeza.

En este tema, las opciones también varían, y cada una de ellas responde a problemas, situaciones y gustos específicos.

Con el dentista

- Los tratamientos con el dentista duran cerca de una hora. El experto hace previamente un estudio para descartar sensibilidad al producto, y una vez descartada, procede a aplicar una solución con peróxido de hidrógeno, combinada con láser. Hay que considerar que se pueden necesitar varias consultas antes de lograr el resultado deseado.

En casa

- Es más económico, incluso se obtienen resultados similares al anterior, pero debe haber un compromiso total de parte del paciente. Se hace a base de hojas de plástico que se colocan en los dientes por un par de horas al día, durante varias semanas.

De venta libre

- Las pastas y productos que contienen peróxido de hidrógeno se consiguen sin problemas en las farmacias. Pero estos no permanecen el tiempo suficiente sobre los dientes para marcar diferencia.
- Lo que hacen más bien, es ayudar a prolongar el efecto de un blanqueamiento hecho en el consultorio.

¿QUÉ ESPERAR?

Para saber qué resultado puede obtener al pedir un blanqueamiento dental, observe bien el tono actual de sus dientes y/o las manchas que presentan:

- **Amarillentos:** Son los mejores candidatos, su resultado es muy notorio.
- **Cafés:** Buen aspirante, pero muy probablemente necesitará varias sesiones.
- **Grisáceos:** Se dificulta su aclaramiento, para ellos es mejor considerar las carillas de porcelana o el recubrimiento dental.
- **Grisáceo oscuro:** Las manchas de este tono aparecen por el uso de empastes plateados. Antes de blanquear es mejor rellenar con un nuevo material de porcelana.

Continúa en la página 24 →

ODONTOLOGÍA GENERAL



YULIET M. MONTIEL DMD

- DENTADURAS
- CORONAS - PUENTES
- IMPLANTES
- REPARACIÓN DE DENTADURAS EL MISMO DÍA
- TRATAMIENTOS DE CONDUCTO -EXTRACCIONES
- BLANQUEAMIENTOS
- TRATAMIENTOS COSMÉTICOS
- TRATAMIENTO PARA ENCÍAS
- URGENCIAS ODONTOLÓGICAS
- CUIDADOS PREVENTIVOS
- TRATAMIENTOS CON INVISALING
- LIMPIEZA ORAL
- CALZAS O EMPASTES

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE SEGUROS

FINANCIACIÓN Y DESCUENTOS EN CASI TODOS LOS TRABAJOS



3920 BEE RIDGE RD.- UNIDAD BB
SARASOTA, FL 34233

941-487-8824

6818 14TH STREET WEST. BRADENTON, FL 34207

(941)782-8058

☎ MONTIELDENTALCAREPA@GMAIL.COM

→ Viene de la página 23

SOLUCIONES A CUALQUIER PROBLEMA EN SUS DIENTES

Recubrimiento dental. El cierre de brechas entre los dientes, la restauración de piezas desgastadas y los problemas de decoloración, pueden ser tratados con un recubrimiento dental adhesivo, el cual se compone de un material de vidrio y plástico del color de los dientes, que se aplica sobre ellos y se endurece con una luz de alta intensidad.

Implantes. Se recomiendan cuando hay grietas en el área de la encía que no se pueden restaurar. Para ello se ancla en la mandíbula un diente artificial de titanio con un procedimiento quirúrgico. El paciente puede sonreír con confianza y mantenerlos así de por vida.

Carillas. Para las manchas oscuras y profundas que no pueden ser removidas mediante el blanqueamiento se recomiendan las carillas de porcelana. Estas cubren el diente de manera natural para que luzca completamente limpio.

Blanqueamiento. El profesional se hace en el consultorio y no tarda más de una hora. Sin embargo, el resultado óptimo se obtiene cuando se combina con un mantenimiento hecho en casa. El blanqueamiento se recomienda para las manchas en tonos que van desde el amarillo hasta el marrón, y que fueron causadas por factores externos.



SALUD BUCAL

Los alimentos que comemos pueden tener un efecto positivo o negativo en nuestra sonrisa, de la misma forma en que influye el uso del hilo dental o del cepillo de dientes.

Cada vez que se consume azúcar o almidones, la bacteria de la placa encuentra el estado ideal para desarrollarse dentro de la boca. Por el contrario, existen alimentos que contrarrestan estos efectos y que promueven la salud bucal.

De acuerdo con la Academia Americana de Odontología Cosmética, alimentos como manzana, pera, apio, zanahoria y pepino, producen saliva la cual se combina con la fibra para formar un limpiador de dientes natural, eliminando así las bacterias y mejorando la blancura.



ALGUNOS TIPS

- Coma frescas y verduras crudas para eliminar las manchas superficiales.
- Mastique cilantro y zanahoria para eliminar las bacterias de las cavidades dentales.
- Tome de tres a cinco tazas de té verde al día para acabar con la placa que se forma al consumir azúcar.
- Fortalezca las encías incluyendo en su dieta alimentos ricos en vitamina C.
- Las semillas de girasol y su contenido de calcio, fortalecen los huesos que rodean a la boca.
- Tome suficiente agua natural, mantendrá la hidratación de las encías y una producción sana de saliva para combatir las bacterias que forman la placa.
- **El consumo excesivo de jugo de limón o de productos ácidos, adelgaza el esmalte de los dientes y los vuelve propensos a mancharse.**
- Visite regularmente a su dentista para realizar las limpiezas periódicas; se recomienda cada 4 o 6 meses, según sea el caso.
- Y la más trillada pero importante, cepille sus dientes, por lo menos, tres veces al día, utilice hilo dental y lave, al menos una vez por día, con enjuague bucal. ◀

JUAN C. MESIA, DDS LIA P. GONZALEZ, DDS



**Financiación
Disponible 0%**

- Implantes
- Odontología para adultos y niños
- Odontología cosmética
- Odontología preventiva
- Odontología con sedación
- Blanqueamientos • Coronas
- Dentadura • Puentes
- Tratamiento de conductos
- Empastes blancos e implantes
- Tratamiento para las encías
- Limpiezas
- Extracciones

OFERTA PARA NUEVOS PACIENTES

• Examen • Rayos X • Consulta
• Segunda opinión • Chequeo oral de cáncer

\$47

Por un valor hasta de \$332 Oferta expira en Marzo 31 de 2021
No puede ser usada o combinada con otras promociones

LIMPIEZA ORAL

Precio regular de \$87

Oferta válida sin enfermedad en las encías
y con examen detallado y rayos X.

\$47

Oferta expira en Marzo 31 de 2021
No puede ser usada o combinada con otras promociones

\$500

DESCUENTO

en tratamientos de INVISALIGN



**Centergate
Family
Dentistry**

(941)379-7777

4076 Cattlemen Rd. Sarasota, FL



**Lockwood Commons
— DENTAL CARE —**

(941)251-3995

4222 53rd Ave. E. SR 70 Bradenton, FL

El precio ecológico del consumo de carne

La carne roja y los lácteos tienen un impacto medioambiental muy grande. EFE/Jeffrey Arguedas.

La ganadería es uno de los sectores que más impacto tiene en el medioambiente. Para reducir el consumo de carne, se ha propuesto incrementar los impuestos y se ha avanzado en la investigación y desarrollo de alternativas.

Recientemente la UK Health Alliance on Climate Change instó a los responsables políticos de Reino Unido a gravar con un “impuesto climático” aquellos alimentos cuya producción tenga un alto costo ambiental, como la carne roja y productos lácteos, si la industria no actúa para reducirlo voluntariamente.

Según informó el diario británico The Guardian, esta coalición de trabajadores de la salud, que incluye 10 colegios de medicina y enfermería y la Asociación Médica Británica, entre otros organismos, recomendaba acabar con las ofertas “2x1” en alimentos perjudiciales para la salud y el medioambiente.

También que se programasen campañas de información y que las etiquetas informaran de modo obligatorio del impacto ecológico, entre otras medidas.



Un hombre compra carne en un supermercado de Seúl, Corea del Sur. EFE/Yonhap.



Detalle de cortes de carne en un asador de Montevideo (Uruguay). EFE/Iván Franco.

No es la primera vez que se pone esta cuestión sobre la mesa. A mediados del año pasado, en Alemania, el partido socialdemócrata SPD y los Verdes propusieron elevar el impuesto sobre el valor añadido (IVA) a la carne hasta el 19 %. En la actualidad se mantiene al 7 %, como la mayor parte de los alimentos. En este caso la propuesta también iba destinada a mejorar el bienestar animal.

EL IMPACTO

Una cuarta parte de las emisiones de CO2 corresponde a la producción de alimentos, según un estudio de la Universidad de Oxford Reino Unido), publicado en 2018.

La carne roja y los lácteos, sin embargo, tienen un impacto medioambiental mayor dentro

de la actividad. El ganado es el responsable de alrededor del 14,5 % de las emisiones de gases de efecto invernadero, según estimaciones de la FAO.

Pero este no es el único problema ecológico que genera. Alrededor de tres cuartas partes del suelo agrícola se destina a producir alimentos para la ganadería y su expansión amenaza cada vez a más a bosques y selvas.

Entre los afectados se encuentra el principal pulmón del planeta: la Amazonía. En Brasil, por ejemplo, la deforestación aumentó un 30 % entre agosto de 2018 y julio de 2019, según publicó la organización WWF.

Continúa en la página 28 →

Úrsula Taboada
Broker
941-587-9158

Luis Barrantes
Broker Associate
941-587-1128

¿PENSANDO EN COMPRAR O VENDER SU CASA? LLÁMENOS.
LE HACEMOS UNA EVALUACION GRATUITA DEL VALOR DE SU PROPIEDAD

<p>Lucas Thompson Realtor® 941-447-5077</p>	<p>DUPLEX 2003 31ST AVE WEST BRADENTON FL 34208</p>	<p>Jaime Orjuela Realtor® 941-284-5250</p>
<p>Edith Arones Realtor® 941-225-0022</p>	<p>MLS # A4467654 2814 Gentian Rd., Venice, FL 34293</p>	<p>Jessica Rangel Realtor® 941-242-3125</p>
<p>Gina Guimoye Realtor® 941-894-9207</p>	<p>2955 BENEVA RD., #104, SARASOTA, FL 34232</p>	<p>Jessica Espinoza Realtor® 941-320-4688</p>
<p>Glendys Romero Realtor® 786-738-4451</p>	<p>5243 MANATEE AVENUE W. BRADENTON, FLORIDA 34209</p>	<p>Kenia Clavelo Realtor® 941-330-5931</p>
<p>Valeri Gonzales Realtor® 941-306-9302</p>	<p>3618 STARDUST PLACE, SARASOTA, FLORIDA 34232</p>	<p>Yuniel Gómez Realtor® 941-730-1989</p>
<p>Julian Florez Realtor® 941-757-9582</p>	<p>David Ramirez Realtor® 941-726-7098</p>	

SOMOS LA COMPAÑÍA #1 DEL AREA, CON EL EQUIPO DE PROFESIONALES HISPANOS DE MAYOR EXPERIENCIA

- Obtenga \$7,500 para el downpayment (*Ciertas restricciones aplican)
- Somos especialistas en Short Sales y Foreclosures

Tel. 941-366-0106 • Fax. 941-365-1858

- 1219-A S. Tamiami Trail Sarasota FL 34239
- 4016 Cortez Rd. suite # 1203, Bradenton FL 34210

→ Viene de la página 27

En los países desarrollados el consumo de carne es considerable y reducir su ingesta no solo tendría un efecto positivo en la conservación del medio natural y el bienestar de los animales, sino también en la salud de las poblaciones.

ALGUNAS ALTERNATIVAS

Para aquellos que consumen más carne de la necesaria o que pueden y desean reducir su ingesta, existen alternativas. En los últimos años, los productos proteínicos, principal nutriente que aporta la carne, de origen vegetal han ido ganando espacio en los supermercados y en las despensas.

El tofu es una de las más asentadas. Ha formado parte de la dieta de muchos países asiáticos durante años y es una gran fuente de proteína baja en calorías.

El tofu tiene una apariencia similar a la del queso fresco, compacto, de color blanquecino o crema, y viene envasado normalmente en forma de bloque. Se elabora a partir de

semillas de soja secas que se empapan en agua, se trituran y se hierven. Del resultado se separa lo sólido del líquido, al que se le añaden coagulantes para crear el tofu.

Se trata de un ingrediente que no tiene apenas sabor, lo que lo hace muy versátil, al poder absorber los aromas de otros ingredientes con los que se cocine.

En la línea del tofu, apareció recientemente un producto a base de proteína de soja de apariencia y textura muy similar al pollo, desarrollado y comercializado por la marca Heura, en algunos países de Europa.

El jackfruit, una fruta tropical de gran tamaño, es una alternativa a la carne de cerdo o el pollo frito que está ganando fuerza.

Una vez cocinada tiene un aspecto y textura similar a la carne. Las legumbres, garbanzos, judías negras, lentejas, también son un



Fotografía de una preparación de tofu creada por el maestro cocinero japonés Masayuki Okuda, en colaboración con el viñedo italiano Grandama. EFE/Everett Kennedy Brown.



Fotografía facilitada por Mosa Meat de una hamburguesa realizada con carne artificial por Mosa Meat, la empresa holandesa que busca comercializar en un futuro carne a partir de células cultivadas en el laboratorio. EFE/Mosa Meat.



Tofu durante el proceso de tostado, en la sede de la compañía Ota Tofu, en Portland, Oregón (EE. UU.). EFE/Tania Cidoncha.



Un hombre en Pakistán con su rebaño de ovejas. EFE//Bilawal Arbab.

ingrediente fundamental entre la oferta no carnívora. Es normal encontrarlas en forma de hamburguesa o escalope.

Sin embargo, la investigación y la industria van un paso más allá. Aparte de las vegetales, se están llevando a cabo trabajos de investigación para generar proteína animal sin recurrir a la ganadería intensiva

Una de las líneas en las que se trabaja es en la llamada “carne cultivada”. Esta carne se “crea” en un laboratorio a partir de células de un animal que no ha de ser sacrificado.

El desarrollo de este producto aún no ha alcanzado la fase de comercialización, pero el sector prevé que estén disponibles para el consumo en los próximos años.

Por el momento este tipo de carne se presenta en forma de alimento procesado, como una hamburguesa, *nuggets* de pollo o salchichas. ▀



DE IZQUIERDA A DERECHA:

- M. Joanne Bevers, CNM
- Therese E. Goode, PA-C
- Edgardo J. Aponte, MD, FACOG
- Jennifer R. McCullen, MD, FACOG
- Jorge E. Álvarez, MD, FACOG
- Jill S. Miller, APRN

DEDICADOS al cuidado de la salud de la MUJER

- Ginecología / Ginecología Cosmética.
- Obstetricia - Embarazo.
- Ultrasonidos 3D y 4D.
- Menopausia y Reemplazo Hormonal.
- Procedimientos en nuestras instalaciones: Histeroscopia, Ablación del Endometrio y más.
- Cirugía Ginecológica.
- Cirugía para Incontinencia Urinaria / Rehabilitación del Suelo Pélvico.
- Mamografías.
- Ultrasonidos de Seno.
- Tratamientos para Sangrado Uterino Disfuncional.
- Inserción y Extracción de Dispositivos Intrauterinos (IUDs)



Se habla español y portugués

www.obgynwc.com • (941) 907-3008

8340 Lakewood Ranch Boulevard, Suite 240 • Lakewood Ranch, FL 34202

El podio de los mejores rascacielos del mundo

Rascacielos Lakhta Center (foto de Gorproject). Foto: Emporis.

Tienen más de doscientos metros de altura, se alzan en las ciudades como símbolos de la civilización, destacan por su diseño y funcionalidad y los idearon los arquitectos más reconocidos. Son los tres mejores rascacielos construidos en el mundo, los nuevos reyes del horizonte urbano.

En estos tiempos en los que los ánimos a menudo andan por los suelos y las expectativas suben y bajan en respuesta a las curvas estadísticas de contagios y las informaciones sanitarias, puede ser reconfortante dirigir la mirada y la atención hacia las obras de la civilización que apuntan a lo más alto y simbolizan la capacidad humana de progresar y superar cualquier obstáculo.

Los rascacielos elegidos como los mejores del mundo y galardonados con el premio internacional 'Emporis Skyscraper Award' 2019, anunciado en noviembre de 2020, nos invitan a mirar hacia lo más alto, como máximos exponentes, tanto del diseño arquitectónico y tecnología constructiva más avanzados, como del espíritu de superación y progreso de la Humanidad.



Rascacielos Lakhta Center (foto de Gorproject). Foto: Emporis.



Rascacielos Lakhta Center (foto de Gorproject). Foto: Emporis.

Este premio, uno de los más renombrados para la arquitectura de gran altura, lo concede desde hace 20 años un jurado internacional a aquellos rascacielos que destacan por su diseño y funcionalidad, y lo patrocina la firma Emporis, un proveedor de bases de datos para edificios y proyectos de construcción, con sede en Hamburgo, Alemania.

Los tres edificios premiados este año, seleccionados entre más de 700 rascacielos terminados en 2019 y con una altura mínima de 100 metros son: el Lakhta Center (Rusia), el Leeza SOHO (China), 35 Hudson Yards (EE. UU.), que ocuparon el primer, segundo y tercer puesto en el certamen, respectivamente, según informa Emporis (www.emporis.com).

“LLAMA ARDIENDO” DE MÁS DE 450 METROS

La torre Lakhta Center de 462 metros de altura y 87 plantas, situada en San Petersburgo y diseñada por GORPROJECT y RMJM, no solo es el edificio más alto de Rusia, sino que es el edificio más alto de Europa y el decimocuarto

Continúa en la página 32 →



¿QUIERE CONOCER SUS OPCIONES MIGRATORIAS?

- Visas de trabajo
- Residencia Permanente
- Peticiones de familia, esposos/as de ciudadano/a
- Ciudadanía
- Procesos de deportación
- Ajuste de estatus
- Solicitudes de Perdón
- Casos de asilo
- Permisos de trabajo
- Peticiones en el consulado

¡LLAME HOY PARA UNA CONSULTA!
(941) 953-3900

ELABOGADO Y NUESTRO PERSONAL
HABLAN ESPAÑOL



James G. Martin Immigration, P.A.

240 N. Washington Blvd. Suite 410, Sarasota, FL 34236
2961 First Ave. North St. Petersburg, FL 33713

FAX: (941) 953 4120 | [JIM@JGMIMMIGRATION.COM](mailto:jim@jgmimmigration.com)

WWW.JGMIMMIGRATION.COM

Contratar a un abogado es una decisión importante que no solo está basada en la publicidad. Por favor, pidanos información acerca de nuestra experiencia profesional. Nos complacería enviarle esta información por escrito de forma gratuita.

Viene de la página 31 →

edificio más alto del mundo, señalan desde Emporis.

Tiene una forma inusual e impresionante: su estructura exterior consta de cinco alas que giran casi 90 grados, creando una impresión dinámica y dando al edificio la forma de una llama ardiente, que se asemeja al logo de la compañía Gazprom, el productor de gas natural que ha instalado su nueva sede en esta construcción.

Este rascacielos, que está expuesto a temperaturas extremas, también destaca por su uso de tecnologías ecológicas y energéticamente eficientes.

Una fachada de doble piel, es decir, compuesta por dos capas que refuerzan el aislamiento, evita la pérdida innecesaria de calor y hace que la edificación sea extraordinariamente eficiente desde el punto de vista energético.

Además, en el Lakhta Center el exceso de calor no se pierde, sino que se devuelve al sistema, debido a que incorpora una innovadora tecnología de radiadores infrarrojos.



Rascacielos Leeza SOHO (foto de Hufton+Crow) Foto: Emporis

LA ELEGANTE TORRE DIVIDIDA EN DOS MITADES

El rascacielos Leeza SOHO en Beijing (capital de China), es un edificio de oficinas de 207 metros de altura y 46 plantas, único con su

forma redonda y núcleo interior retorcido. Fue uno de los últimos proyectos de la arquitecta estrella Zaha Hadid antes de su fallecimiento en 2016.

Especialmente llamativo es el atrio (amplio recinto que precede a la entrada) de la torre, que recorre todo el edificio de arriba a abajo y lo divide elegantemente en dos mitades. Con una altura de 194 metros, también es el atrio más alto del mundo, de acuerdo a la base de datos de Emporis.

Además, el acristalamiento continuo de este atrio, que es de acceso público, asegura que el edificio esté inundado de luz y permite una vista excepcional del edificio, así como de las concurridas calles de Beijing, apunta la compañía.

Debajo del Leeza SOHO hay una estación de metro, por esa razón el edificio tuvo que dividirse en dos partes. Sin embargo, las dos zonas están rodeadas por un “muro cortina” o “curtain wall”, una fachada autoportante, independiente y más ligera, que se construye por delante de la estructura resistente del edificio, y además tiene la curiosidad de que algunos pisos están conectados por puentes.



Rascacielos Leeza SOHO (foto de Hufton+Crow). Foto: Emporis.

INNOVADORA MEZCLA DE MATERIALES ESPECIALES

El rascacielos 35 Hudson Yards está ubicado en Nueva York, y es parte de un importante proyecto de construcción de Hudson Yard destinado a remodelar el lado oeste de Manhattan.

Con sus 308 metros de altura se trata del edificio residencial más alto del proyecto Hudson Yards e incluye 143 apartamentos y un

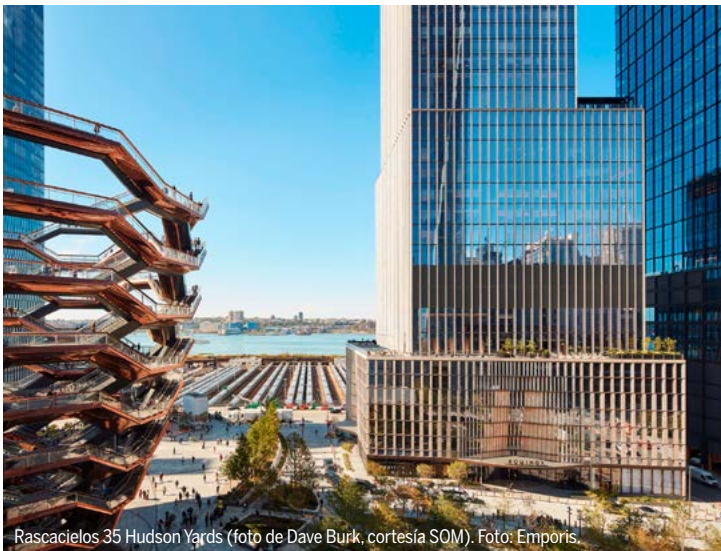
hotel de lujo que se extiende a lo largo de 11 pisos.

Los residentes en esta torre diseñada por los arquitectos Skidmore, Owings & Merrill (SOM), disfrutan de una gran variedad de comodidades que incluyen un gimnasio privado, una sala de meditación, un simulador de golf y una gran terraza con servicio de catering con vistas al río Hudson, informa Emporis.

Añade que esta torre de 72 pisos destaca por el uso y la mezcla de materiales de construcción especiales. Por ejemplo, su fachada está hecha de piedra caliza y vidrio de Baviera, lo que aumenta su apariencia única con varios retranqueos o 'setbacks', es decir, partes del edificios situadas por detrás de una línea trazada a una cierta distancia de una calle u otras partes del edificio. ─



Rascacielos 35 Hudson Yards (foto de Dave Burk, cortesía SOM). Foto: Emporis.



Rascacielos 35 Hudson Yards (foto de Dave Burk, cortesía SOM). Foto: Emporis.

SI PIENSA VENDER SU CASA,

LE HACEMOS UN AVALÚO ¡GRATIS!

SI PIENSA COMPRAR, LE CONSEGUIMOS HASTA 7.500 PARA EL DOWN PAYMENT

RESTRICCIONES APLICAN



TRES CUARTOS | DOS BAÑOS | PISCINA

\$305,000



TRES CUARTOS | DOS BAÑOS Y MEDIO

\$215,000



CINCO CUARTOS | TRES BAÑOS

\$419,900



TRES CUARTOS | DOS BAÑOS | HABITACIÓN EXTRA

\$205,000

LES DESEO UN FELIZ Y PRÓSPERO

Año Nuevo 2021

KENIA NUNEZ REALTOR®



📞 941 737 6801 | 📞 941 999 1179

✉️ KENIANUNEZ1@YAHOO.COM

📍 630 SOUTH ORANGE AVENUE SUITE 102 SARASOTA, FL

KENIANUNEZ.PREFERREDSHORE.COM

Dormir bien para no engordar

El sueño es uno de los pilares sobre los que se asienta nuestra salud. No dormir suficiente puede tener consecuencias negativas para el organismo, entre ellas, la ganancia de peso.

La falta de sueño está asociada al riesgo de desarrollar obesidad y diabetes Tipo 2, según datos de varios estudios epidemiológicos. En este sentido, la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) señala que dormir poco produce un aumento de concentración de la *ghrelina*, una hormona secretada principalmente por la mucosa gástrica que estimula la ingesta.

A la vez, la falta de sueño reduce los niveles de *leptina*, procedente del tejido adiposo, que tiene efecto saciante. Esta subida y bajada de niveles hormonales favorece un comportamiento alimentario que promueve la ganancia de peso.

La carencia de sueño "tiene como consecuencia un modelo de estrés y activación del sistema nervioso simpático que puede traer consigo el desarrollo de obesidad abdominal y resistencia a la insulina. Ambos fenómenos

aumentan la probabilidad de desarrollar diabetes y otras complicaciones como hipertensión arterial", explica Javier Salvador, miembro del Área de Neuroendocrinología de la SEEN.

En los casos en los que existe apnea obstructiva del sueño, los fenómenos derivados de la intermitente disminución de oxígeno en los

tejidos también contribuyen al deterioro metabólico y al aumento de la masa grasa.

Por todo ello, la falta de sueño durante la noche tiene como consecuencia una somnolencia diurna y un cansancio que favorece el sedentarismo, lo que también promueve el desarrollo de obesidad y diabetes.



A la vez, la falta de sueño reduce los niveles de leptina. EFE/Gustavo Amador.



En palabras del doctor Salvador, “la apuesta más segura para mantener una buena salud metabólica es seguir una dieta mediterránea, en la que predominan frutas y verduras, así como fibra y grasas de origen vegetal y en la que se preste especial atención en lo relativo a limitar el consumo de carne roja y grasas animales. Esto debe ir acompañado de una frecuente actividad física, siempre adaptada a las circunstancias clínicas individuales, y de un periodo de descanso nocturno regular de una duración de 7 u 8 horas”.

Continúa en la página 36 →

LA INVERSIÓN MÁS IMPORTANTE DE SU VIDA
ES SU CASA

17 AÑOS
 DE EXPERIENCIA

PATRICIA RONDEROS LLC
 BROKER ASSOCIATE

FELIZ Y PRÓSPERO
Año nuevo 2021



LAKWOOD RANCH
 CASA NUEVA, SIN RESTRICCIONES, AMPLIO LOTE, PUEDE TENER DOS CASAS.



WEST BRADENTON
 TRES CUARTOS, TRES BAÑOS, DOS GARAJES.

 **RE/MAX**
 ALLIANCE GROUP

(941) 504-0381 | INFO@PATRICIARONDEROS.COM

Patricia Ronderos, LLC is not associated with the government, and our service is not approved by the government or your lender. Even if you accept this offer and use our service, your lender may not agree to change your loan. If you stop paying your mortgage, you could lose your home and damage your credit rating.

¡No ponga su salud en espera!

¡MCR Health está aquí para usted con dos maneras de mantenerlo seguros y saludable a usted y a su familia!

- #1 Visita al consultorio.** Normas de citas modificadas, limitando el número de visitantes que acompañan a los pacientes en la oficina, así como el número de pacientes que esperan en el lobby para cumplir con las recomendaciones de distanciamiento social.
- #2 MCR Telehealth.** Consulte a un proveedor desde la comodidad y seguridad de su propia casa en un computador, una tableta o un teléfono celular que estén equipados con video cámara.

Visita o llamada para hacer una cita
mcr.health o **941-776-4000**



→ Viene de la página 35

SUEÑO DE CALIDAD

La Academia Americana de Medicina del Sueño (AASM, por sus siglas en inglés) explica que hay tres claves para conseguir y mantener un sueño saludable: la cantidad, la calidad y la regularidad.

En cuanto a la cantidad, detalla que la mayoría de los adultos necesita al menos 7 horas de sueño nocturno para alcanzar un óptimo estado de salud y productividad. Asimismo, apunta que algunas personas necesitan dormir más de 7 horas por la noche para estar descansadas durante el día.

Por ello, esta entidad aconseja irse a la cama lo suficientemente temprano para poder dormir 7 o más horas por la noche.

Respecto a la calidad, AASM subraya la importancia de dormir bien. “Dormir 7 horas cada noche no es suficiente, pues es necesario que el sueño sea de calidad”, recalca.

Así, recomienda evitar durante la tarde aquellas sustancias que pueden alterar el sueño como el alcohol, la cafeína o el tabaco.



Unos viajeros dormitan en el aeropuerto de Río de Janeiro. EFE/ Dhauid Normando.

Además de la cantidad y la calidad, es fundamental la regularidad. “El sueño saludable forma parte del ritmo de vida diario, por lo que es importante dormir a la hora correcta. Además, dormimos mejor por la noche, cuando hay oscuridad”, precisa esta entidad.



Un hombre duerme bajo una palmera de un céntrico parque de Las Palmas de Gran Canaria. EFE/Ángel Medina G.

Su recomendación es intentar levantarse todos los días a la misma hora e irse a dormir cuando se sienta sueño.

Dormir poco o mal no solo favorece la ganancia de peso, también dificulta su pérdida. De hecho, el estudio “Predimed-Plus, Prevención con Dieta Mediterránea”, publicado en “International Journal of Obesity”, indica que tener un patrón de sueño variable y de corta duración se asocia con dificultades para reducir peso y grasa corporal.

En este trabajo, llevado a cabo por los investigadores de la Unidad de Nutrición Humana de la Universidad Rovira i Virgili y del Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (Ciberobn), en colaboración con otros grupos de investigación, se evaluó a 1.986 pacientes que siguieron un programa intensivo de intervención en el estilo de vida para perder peso.



Dicho programa estaba basado en una dieta mediterránea baja en calorías, actividad física y terapia conductual. Los científicos observaron que quienes, al comienzo del estudio, no dormían las mismas horas cada noche, presentaron una menor pérdida de peso a los 12 meses de seguimiento.

“Estos resultados ponen de manifiesto que adoptar medidas para conseguir un patrón de sueño adecuado puede tener un impacto a la hora de mantener el peso y prevenir otras alteraciones metabólicas asociadas al exceso de grasa corporal”, manifiestan los especialistas de Ciberobn. ◀

Además tener un sueño variable y dormir poco (menos de 6 horas diarias) se asoció a una menor disminución del índice de masa corporal y de la circunferencia de la cintura, respectivamente.



¿TIENE USTED O UN FAMILIAR PROBLEMAS DE INMIGRACIÓN?



AYLETTE FIGUEREDO, ESQ.

LA ABOGADA DE LOS HISPANOS

- BRINDAMOS SOLUCIONES A SUS PROBLEMAS.
- HABLE CON SU ABOGADO SIN INTERMEDIARIOS.
- LO LLEVAMOS DE LA MANO HASTA EL FINAL DE SU CASO.
- HABLAMOS SU MISMO IDIOMA.



LLÁMENOS 941-782-8903
PARA UNA CONSULTA GRATIS

3637 CORTEZ RD W STE 104 BRADENTON, FL 34210
INFO@PROIMMIGRATIONLAW.COM

GRACIAS POR ELEGIRNOS COMO SU ABOGADO DE INMIGRACIÓN
WWW.PROIMMIGRATIONLAW.COM

CONTRATAR UN ABOGADO ES UNA DECISIÓN IMPORTANTE QUE NO SOLO DEBE ESTAR BASADA EN LA PROPAGANDA. ANTES DE TOMAR UNA DECISIÓN PREGÚNTENOS Y LE ENVIAREMOS POR ESCRITO TODA LA INFORMACIÓN SOBRE NUESTRA EXPERIENCIA PROFESIONAL.

ARTE

POR ELVIRA SÁNCHEZ-BLAKE

Lugufelo, un artista público de múltiples dimensiones

Mariposa de Lugufelo. Jardines del Venice Art Center. Foto de Elvira Sánchez-Blake.

Luis esboza una sonrisa de complacencia mientras me pasea por los alrededores del Venice Art Center, un lugar que se ufana de exhibir cuatro de sus esculturas: Torso, Sunny, Pétalos y Mariposa roja. Me explica que cada una de ellas representa los conceptos que guían su arte: la naturaleza, los animales y el ancestro nativo americano.

Luis Guillermo Fernández Lovera, Lugufelo, es un artista venezolano radicado desde 1990 en Florida. Cuando vino a Venice para asistir a una Convención de Arte Público en diciembre de 2016 se enamoró de la belleza del sitio. Percibió que este lugar ofrecía una fuente de inspiración para su arte: la luz, el color, la vegetación y la abundante fauna silvestre. Así fue como decidieron mudarse con su esposa Sunny y su hijo Simón de cinco años, y convertir este en el centro de creación.

Lugufelo mantiene un taller en Miami donde conserva sus piezas y labora en las gigantescas estructuras que constituyen su arte.



Lugufelo con su escultura, Torso, recién inaugurada en el Venice Art Center. Foto de E. Sánchez-Blake.



Pétalos rojos del escultor Lugufelo en el patio del restaurante Art Caffè, Venice Art center.
Foto de E. Sánchez-Blake.

El Venice Art Center recientemente inauguró la pieza llamada Torso en la entrada de su edificio localizado en la Calle Nokomis de la isla de Venice. La obra es un homenaje a las culturas indígenas de las Américas. Representa el torso de un hombre inclinado sobre el suelo para reflejar el acto

de trabajo manual. Esta escultura hace parte de una serie dedicada a los nativos americanos e incluye otras partes del cuerpo: ojo, pie y mano. Cada figura mide más de dos metros y se pueden ver en forma autónoma.

Continúa en la página 40 →

Dra. Michele Hernández L.

Servicios Médicos Profesionales



- MEDICINA GENERAL
- QUIROPRÁCTICA
- RADIOGRAFÍA
- TERAPIA FÍSICA
- LESIONES POR CAIDAS
- ACCIDENTE DE AUTOS
- DOLORES DE ESPALDA, CABEZA Y COYUNTURA

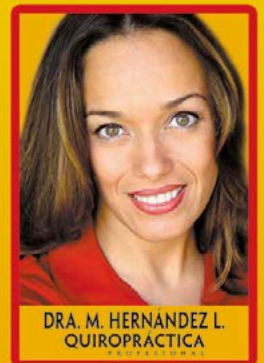
Dr. SUSAN AULL, M.D.

Aceptamos Algunos seguros médicos y **MEDICARE**

Se reciben nuevos Pacientes
Hablamos Español

(941) 922-9312

3687 Webber & Beneva St. FL, 34232



DRA. M. HERNÁNDEZ L.
QUIROPRÁCTICA

Tu sonrisa... nuestra obra de arte

Acceptamos la mayoría de los seguros y planes dentales.

Sonrisas a bajos precios en tan solo 2 visitas... Citas disponibles inmediatamente.

GRATIS
Primera visita y/o una segunda opinión. (Con la realización de un tratamiento).

Rellenos blancos del color del diente
\$150.00

Dentadura sencilla económica
\$499.00
Cada uno

Extracciones desde:
\$150.00
Cada una

Coronas desde
\$499.00

Tenemos planes de financiación disponibles

Oferta Especial (solo para nuevos pacientes)
\$39.99
EXAMEN Y RADIOGRAFÍAS
(Precio regular \$165)

- Cuidado de la salud oral
- Tratamiento de las encías
- Dentaduras Parciales/Completas
- Coronas/Puentes
- Implantes y braces (invisalign)

- Blanqueamiento
- Rellenos Blancos
- Extracciones quirúrgicas
- Reparación de dentaduras el mismo día

Los doctores y el personal hablan español

6320 15th Street E. Sarasota, FL. 34243.
www.onecodentalcare.com

(941) 751-4900

Family & Cosmetic Dentistry

→ Viene de la página 39

Luis cuenta que se inspiró en su abuela, una princesa de una tribu indígena de Venezuela, quien le enseñó sobre sus tradiciones ancestrales y le dio las herramientas para sentirse orgulloso del pasado amerindio. La serie la complementan otras piezas escultóricas de "atrapa sueños" recreados en diversas modalidades.

El arte de Lugufelo comprende una variedad de temas y conceptos. Gran parte de las figuras tienen como objetivo traducir la naturaleza a través del arte. Por eso, la variedad de mariposas, flamingos, elefantes, peces y flores que despliegan su colorido y armonía.

Sus esculturas se pueden ver en calles y hoteles de California, North Carolina y Colorado. En Florida se hallan en sitios públicos de Orlando, Miami, Coconut Creek, Doral y ahora en Venice. Otras se encuentran en colecciones privadas y en galerías.

Lugufelo prefiere que su arte sea público y no limitado a unos cuantos que visitan una exposición.

Varios críticos han calificado las piezas de Lugufelo como arte cinético. Esta categoría



El artista venezolano Lugufelo con su escultura Torso en el Venice Art Center. Foto de maxkelly.compg

se refiere a la confluencia de variadas estructuras geométricas con color, luz y movimiento. La crítica de Arte, Milagros Bello, expresa que en el arte de Lugufelo existe un balance entre arte y naturaleza; abstracción y simplicidad. Según Bello, Lugufelo crea una dimensión visual bajo un paradigma científico de geometría óptica con múltiples evocaciones (<http://lugufelo.com/>).

Quiere decir que las obras escultóricas ofrecen múltiples dimensiones tanto en forma como en movimiento para darle la posibilidad al espectador de interpretar su arte desde su propia perspectiva. Lugufelo estudió con el escultor venezolano Jesús Rafael Soto y aprendió las técnicas estilísticas de Naum Gabo, Pablo Picasso y Víctor Vasarely.



Sunny. Escultura de Lugufelo en la entrada del Venice Art Center. Foto de Elvira Sánchez-Blake.

Al término de nuestro recorrido por el Venice Art Center, Lugufelo expresa satisfacción de ver su obra en las instalaciones de este Centro Artístico, y por supuesto espera in-

cursoriar con su arte en Sarasota, Tampa y otras ciudades del Golfo, como uno de los artistas latinoamericanos de mayor potencial en esta área. ◀



Torso a la entrada del Venice Art Center. Arte público de Lugufelo. Foto de Elvira Sánchez-Blake.

RealtyPartners®

¿DESEA COMPRAR O VENDER SU CASA?

¡LLÁMAME! Y TE BRINDARÉ LA MEJOR ASESORÍA GRATIS

PRIMEROS COMPRADORES, ITIN, INVERSIONISTAS, TERRENOS Y RENTA CON OPCIÓN A COMPRAR.

QUE EN EL AÑO 2021 PUEDES LOGRAR TU SUEÑO DE Casa Nueva!

MILLIE ZAA
REALTOR® | GRI | REAL ESTATE SPECIALIST

DIRECT: 941-306-6346
MILLIEZAA.REALTOR@GMAIL.COM

Florida Vein Center™

¿SABÍA QUE LOS SEGUROS CUBREN LA ELIMINACIÓN DE SUS VÁRICES?

¡ES MÁS FÁCIL DE LO QUE PIENSA!

DIAGNÓSTICO DE VÁRICES GRATUITO

- MALESTAR EN LAS PIERNAS
- INFLAMACIÓN
- PIERNAS INQUIETAS
- VÁRICES
- ARAÑAS VASCULARES
- ÚLCERAS EN LA PIEL

ANTES **DESPUÉS**

Federico Richter, MD
Especialista en Flebología

SE HABLA ESPAÑOL

941.907.3400

WWW.FLORIDAVEINCENTER.COM

6050A 53RD AVE E (SR 70) BRADENTON, FL | 4051 UPPER CREEK DR. SUITE 108, SUN CITY CENTER, FL 33573

Florida statues 456.062 The patient and any other person responsible for payment has a right to refuse to pay, cancel payment, or be reimbursed for payment of any other service, examination, or treatment which is performed as a result of the advertisement and within 72 hours of responding to the advertisement for the free, discounted or reduced fee service examination or treatment.

El fabuloso equipo de Maradona en el cielo

El recuerdo de Diego Armando Maradona es imborrable desde su muerte el 25 de noviembre. EFE/ Juan Ignacio Roncoroni.

A la inesperada y dolorosa pérdida de Diego Armando Maradona se une una larga lista de futbolistas fallecidos en 2020. Desde el cielo, el "Pelusa" lidera un extraordinario equipo de estrellas como Carrizo, Carlovich, Peiró, Benito, Michael Robinson, Sabella o Paolo Rossi, desaparecidos en este nefasto año.

Tras la muerte de Diego Armando Maradona el pasado 25 de noviembre, se sucedieron millones de muestras de cariño hacia su persona, pero una de ellas caló más que el resto. "Un día espero que podamos jugar con el balón juntos en el cielo", emplazaba Edson Arantes do Nascimento, "Pelé", en redes sociales al "Pelusa".

Esperando que ese encuentro se alargue en el tiempo, Maradona ha "encontrado" en el cielo a grandes futbolistas con los que puede confeccionar un equipo a la altura de los más grandes. Porque, además de la muerte del astro Maradona, 2020 ha sido aciago para el mundo del fútbol. Muchas otras figuras han perdido la vida a lo largo del año y, a buen seguro, que alguno de ellos ya está jugando una pachanga con el "Pelusa", como a él tanto le gustaba.



Imagen de archivo de 2005 de dos grandes del fútbol fallecidos en 2020. Paolo Rossi (izquierda) y Diego Maradona. EFE/EPA/Daniel Dal Zennaro.



El famoso portero del River Plate, Amadeo Carrizo. FOTO EFE/jg.

Quienes conocen a Maradona sospechan que allá en el cielo estará dando toques a un balón y confeccionando un equipo para jugar un partido. Seguro que para la portería el “Pelusa” elegiría a Amadeo Carrizo, uno de los mejores arqueros de la historia del fútbol argentino que nos dejó el pasado 20 de marzo.

Continúa en la página 44 →

¿HA SIDO ARRESTADO? ¿HA SUFRIDO UN ACCIDENTE?

GALARZA
— LAW FIRM, PA —

DEFENSA CRIMINAL ACCIDENTES Y LESIONES DERECHO DE FAMILIA

BANCARROTAS

William Galarza, Esq
ABOGADO

(941) 487-8602
6151 LAKE OSPREY DRIVE SUITE 300 SARASOTA, FLORIDA 34240
GALARZAWILLIAM@GMAIL.COM

El contratar un Abogado es decisión importante que no solo está basada en propaganda. Antes de tomar una decisión preguntémos, le enviaremos por escrito toda la información de nuestra calidad y experiencia.



¿SABES QUÉ ES UNA COMPAÑÍA DE MITIGACIÓN?

Somos una compañía que te ayuda a encontrar y detener a tiempo los daños que surjan en tu hogar para prevenir deterioros mayores.



¡La inspección de tu hogar es totalmente **GRATIS!**



MITIGAMOS DAÑOS POR:

AGUA, FUEGO Y VIENTO
REMEDIACIÓN DE MOHO
LIMPIEZA DE DUCTOS DE A/C

Los servicios de mitigación **NO TE CUESTAN NI UN CENTAVO**, ya que en caso de que encontremos un daño, realizaremos y supervisaremos el reclamo ante el seguro, que pagará al final por nuestros servicios.

NO TE PREOCUPES,
tu cuota de seguro
NO se incrementará.

+1 (941) 350-0145
www.laser-restoration.com

→ Viene de la página 43

Bautizado como el "Guardián del arco más grande del mundo" y como "Tarzán", Carrizo falleció a los 93 años tras una larga trayectoria en River Plate y en la selección argentina en los años cuarenta y cincuenta del siglo pasado. "Carrizo fue un ejemplo de jugador en los años en que el fútbol era un deporte sin el glamour de hoy. Que Dios proteja a su familia", le despedía Pelé en redes sociales.

Con el mismo cariño se expresaba entonces Maradona en su cuenta de Instagram sobre uno de los mejores arqueros de la historia del fútbol. "Maestro, fui vecino suyo y un confeso admirador de sus hazañas. Mi más sentido pésame a los familiares de Don Amadeo Carrizo, una verdadera LEYENDA del fútbol argentino".

LOS DEFENSAS DE MARADONA

Para confeccionar una línea de defensas, Maradona contaría con el respaldo de Gregorio "Goyo" Benito, contundente defensa del Real Madrid de los años setenta y ochenta. Benito falleció el 2 de abril a los 73 años, dejando un legado de trece temporadas vistiendo la camiseta del Real Madrid, con 420 partidos, y 22 más con la selección española.

Días antes de Benito, fallecía otro célebre defensa del fútbol español: José Luis Capón, destacado lateral izquierdo del Atlético de Madrid y de la selección española en los años setenta, murió a los 72 años el 29 de marzo.

Otros ilustres defensas desaparecidos en 2020 son el argentino Silvio Marzolini, leyenda de Boca Juniors y la selección argentina con la que disputó los Mundiales de 1962 y 1966, que falleció el 17 de julio a los 79 años de edad.

El inglés Nobby Stiles, campeón del mundo con Inglaterra en 1966, murió el 30 de octubre a los 78 años. Stiles jugó once temporadas en el Manchester United y disputó 28 partidos con la selección inglesa, aunque su recuerdo más fresco fue el marcaje al delantero portugués Eusebio en el Mundial de Inglaterra de 1966.

LOS CENTROCAMPISTAS DE MARADONA

En el centro del campo no le faltarán jugado-

res a Maradona. Principalmente su compatriota Tomás Felipe 'el Trinche' Carlovich, que murió el 8 de mayo a los 74 años tras recibir un golpe en la cabeza al ser asaltado.

Carlovich fue una leyenda del fútbol argentino pese a los pocos documentos gráficos que existen sobre él, pero el testimonio de aquellos que le vieron jugar han creado un mito del fútbol.

Uno de esos testimonios parte del mismo Maradona que escribió estas líneas en su cuenta de redes sociales tras conocer la muerte de Carlovich. "Con tu humildad nos bailaste a todos, 'Trinche'. No lo puedo creer, te conocí hace poquito, y ya te fuiste. Mi más sentido pésame a tu familia y ojalá que se haga justicia. Que en paz descanses, maestro". En ese encuentro que recuerda Maradona, el "Pelusa" le regaló una camiseta con la frase: "Trinche, vos fuiste mejor que yo".

Alejandro Sabella, fallecido el pasado 8 de diciembre a los 66 años, sería otro de los jugones con el que se entendería bien Maradona. Sabella fue un habilidoso y creativo centrocampista que jugó más de cien partidos con la camiseta de River Plate, además de ser de los primeros argentinos en jugar en Inglaterra, primero en el Sheffield United y más tarde en el Leeds United, aunque su mejor etapa como futbolista la vivió



Radomir Antic, uno de los ilustres del fútbol fallecido en 2020. EFE/Zipi.

en Estudiantes de La Plata, con Carlos Bilardo en el banquillo. Afamado entrenador, Sabella llevó a la selección argentina al subcampeonato del Mundial de 2014 en Brasil.

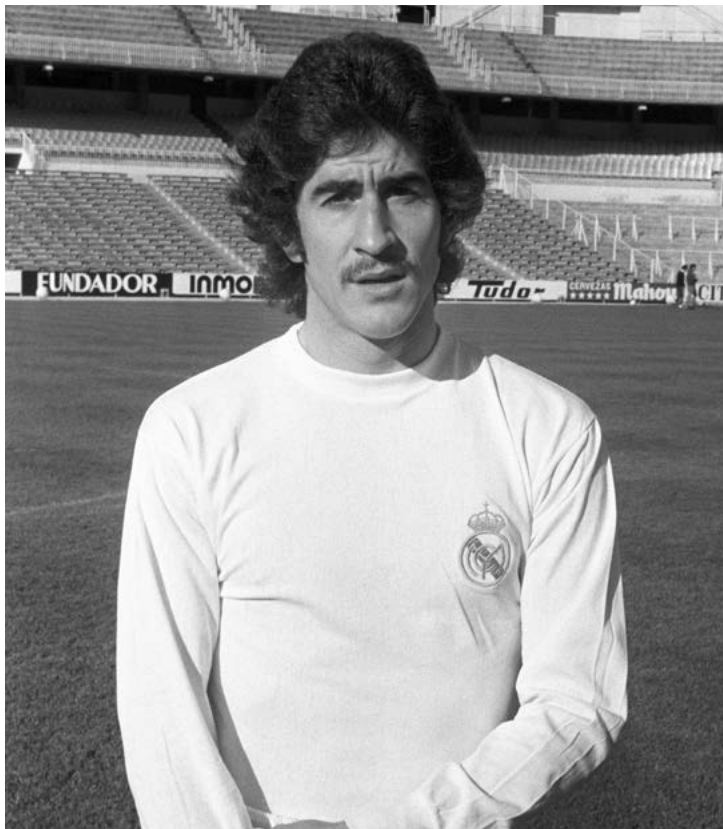
Otro reconocido centrocampista argentino fallecido en 2020 es Osvaldo "Chiche" Sosa, gran figura de Argentinos Juniors y un reconocido entrenador en los banquillos de Argentinos, Chacarita, Atlético Tucumán, Lanús y otros equipos argentinos. El "Chiche" Sosa murió el 6 de junio a los 72 años.

EL ATAQUE DEL "PELUSA"

Para el ataque, Maradona contaría con Paolo Rossi, leyenda del fútbol italiano, desaparecido el 10 de diciembre a los 64 años. Rossi fue el héroe de la selección de Italia al conseguir el gol de la victoria ante Alemania en el Mundial de España de 1982, y máximo goleador de aquel torneo.



José Luis Capón, en un partido con la selección española. EFE/aa.



El jugador del Real Madrid, Gregorio Benito, posa en el estadio Santiago Bernabéu en una imagen en los años setenta. EFE.

Rossi fue uno de los mejores delanteros de la década de los ochenta, dejando su olfato goleador en equipos como el Vicenza, Perugia, Juventus –club con el que consiguió sus mayores logros, entre ellos la Copa de Europa de 1985-, Milán y Hellas Verona.

Junto a Rossi, la delantera quedaría formada con Michael Robinson, campeón de Europa un año antes que el italiano, en 1984, título que consiguió en su etapa en el Liverpool. Robinson, que falleció a los 61 años el 28 de abril, fichó a finales de los ochenta por Osasuna de Pamplona y tras su retirada se dedicó a los medios de comunicación donde fue un afamado comentarista deportivo. "No sé quién es aquí el tonto, porque hablo en la tele y en la radio cuando no sé hablar...", dijo en una ocasión.

Otros grandes nombres del fútbol que forman parte de la crónica luctuosa del año son el español Joaquín Peiró, gran estrella del In-

ter de Milán en los años sesenta; el serbio Radomir Antic, el único entrenador que dirigió al Real Madrid, Barcelona y Atlético de Madrid consiguiendo el "Doblete" (Copa y Liga) con los colchoneros en 1996; Miguel Jones, vieja gloria del Atlético de Madrid en los años cuarenta y cincuenta; el portero francés Bruno Martini; Tomás Balcázar, delantero histórico de las Chivas de Guadalajara y de la selección mexicana, y abuelo de "Chicharito" Hernández, y Norman Hunter, icono del Leeds United y campeón del mundo con Inglaterra en 1966.

Maradona, desde el cielo, tiene "material" para armar un equipo campeón! **■**

¿HA TENIDO UN ACCIDENTE?

HEMOS AYUDADO Y TRATADO A MILES DE PACIENTES DE ACCIDENTES AUTOMOVILÍSTICOS.

LLÁMANOS.

DRA. YESSICA ROSALES | DR. JUSTIN MITCHELL | DRA. AMANDA MITCHELL

QUIROPRACTICO

- ◆ CUIDADO QUIROPRACTICO
- ◆ ACUPUNTURA
- ◆ TERAPIA DE MASAJES
- ◆ CUIDADO DE ACCIDENTES AUTOMOVILÍSTICOS
- ◆ LESIONES PERSONALES

BRADENTON: 941-756-4362 | PARRISH: 941-803-4474

SHAPIRO | DELGADO
INJURY LAW

TODA CLASE DE ACCIDENTES

DE AUTOS, MOTOCICLETAS.
RESBALONES Y CAÍDAS QUE RESULTEN EN UNA LESIÓN

DEFENSA PENAL

JIM DELGADO
ABOGADO

GETMEJUSTICE.COM | 941 749 1446

El contratar a un abogado es una decisión importante que no solo debe estar basada en la propaganda. Antes de tomar una decisión preguntenos y le enviaremos por escrito toda la información sobre nuestra calidad y experiencia.

Foto extraída de la web: www.chevrolet.com.

Chevrolet Camaro

3LT 2021

A partir de esta edición damos inicio a una serie sobre los autos más icónicos de los fabricantes tradicionales.

Los 3 muy similares, los 3 vehículos de culto. Este mes el Camaro y el Mustang, y el siguiente el Corvette Stingray que los dejará sin aliento.

En septiembre de 1966 nace el Camaro concebido por un par de ejecutivos de GM, de apellidos Lund y Rollett para competir con el Ford Mustang. Cuentan que Lund, un hombre de *marketing*, buscó en el diccionario una palabra sonora y encontró 'camarade', lo que derivó en el nombre que lleva y cuyo significado -decían ellos- era un animal que come Mustang.

Estamos en la sexta generación de este popular vehículo deportivo y la versión 2021 conserva la reputación de la marca.

El Chevrolet Camaro se puede tener como cupé o convertible, similar a su archirrival el Ford Mustang, se adhiere a sus raíces de autos deportivos con tracción trasera. Los devotos de las transmisiones manuales estarán felices





Foto extraída de la web: www.chevrolet.com.



Foto extraída de la web: www.chevrolet.com.

de saber que es estándar, aunque hay una transmisión automática opcional.

El Chevy Camaro 2021 ofrece una selección de cuatro motores. Estándar en los modelos LS y LT con un 4 cilindros turboalimentado de 2.0 litros que genera 275 hp y 295 libras-pie de torque. Las estimaciones de economía de combustible son 20 millas por galón en ciudad y 30 en carretera con la transmisión manual de 6 velocidades, y 22 mpg en ciudad/31 mpg en carretera cuando está equipada con la automática.

Tenga en cuenta que todas estas cifras de la EPA son para el modelo 2020, la versión más reciente disponible. El Camaro 2021 usa los mismos trenes motrices.

El Camaro 3LT, convertible de \$37.500 que tuvo la oportunidad de conducir, agrega la pantalla táctil más grande de 8 pulgadas, el grupo de instrumentos digitales, el sistema de audio Bose, la pantalla de visualización frontal y el volante con calefacción.

El paquete de opciones RS depor-

tivo ofrece mejoras de apariencia, rines de aleación de 20 pulgadas y faros de xenón, ruedas de aluminio forjado de 20 pulgadas, lo que lo lleva a \$44.625 dólares.

En lugar de la transmisión manual de 6 velocidades estándar, una automática es opcional en todos los modelos. Los modelos de 4 cilindros utilizan una automática de 8 velocidades, mientras que los modelos V6 y V8 tienen una de 10 velocidades.

Todos los modelos Chevrolet Camaro 2021 vienen con elementos básicos como *airbags* laterales de cortina, una cámara retrovisora, frenos antibloqueo, *airbags* delanteros para las rodillas y delanteros laterales, además del sistema telemático *OnStar* de GM. Las opciones incluyen advertencia de colisión frontal y un sistema de monitoreo de punto ciego con alerta de tráfico cruzado trasero.

La economía en el 3LT es de 22 mpg promedio.

Ahora comparemos con su eterno rival, el Mustang. ◀

¿QUIERE AHORRAR DINERO EN EL SEGURO DE SU CASA?



Menos seguro = Menos pago de Mortgage

¡Nuestra experiencia hace la diferencia!
Representamos a más de 10 compañías



Llámenos ya para un estimado
(941) 894 - 3300
LUNES A SÁBADO

Nuestros Productos:

- ✳ Seguros de vida
- ✳ Planes de retiro
- ✳ Beneficios para empleados
- ✳ 401K
- ✳ Incapacidad
- ✳ Carros
- ✳ Casas
- ✳ Negocios
- ✳ Vida
- ✳ Moto
- ✳ Botes



Sebastián Peláez
Agente

2309 12th St. Sarasota, FL 34237
Segurosarasota@comcast.net

TDAH, el reto de detectarlo en adultos

El TDAH se caracteriza por las dificultades para mantener la atención, por una elevada impulsividad y por la hiperactividad. EFE/J.P. Gandul.

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es uno de los trastornos neuropsiquiátricos más diagnosticados en la infancia y, a la vez, está infradiagnosticado cuando se trata de adultos...

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), muy reconocible y tratado en el mundo infantil, no lo es apenas en los adultos. Los expertos apuntan que los pacientes que tienen esta patología poseen el doble de riesgo de empezar a consumir cocaína y *cannabis* a edades más tempranas y de desarrollar una adicción. Además, esta adicción suele ser más grave.

"El TDAH se caracteriza por las dificultades para mantener la atención, por una elevada impulsividad y por la hiperactividad, que interfieren de manera significativa en diferentes áreas de la vida del niño, adolescente o adulto, como son la escolar, laboral, familiar y social", indica María José Collado Mateo, doctora en psicología.

Esta profesional, comenta que a los niños y adolescentes con TDAH "les cuesta, por



Los expertos apuntan que los pacientes que tienen esta patología poseen el doble de riesgo de empezar a consumir cocaína y *cannabis* a edades más tempranas y de desarrollar una adicción. EFE/Sáshenka Gutiérrez.

ejemplo, mantenerse sentados a la mesa cuando están comiendo".

"También tienen dificultades para planificar y ejecutar las tareas, pues suelen empezar varias cosas pero van saltando de una a otra sin terminar ninguna de ellas", añade.

"Además, estos niños son más propensos a sufrir accidentes debido a su menor capacidad de controlar los impulsos y valorar los riesgos", puntualiza.

Continúa en la página 50 →



Un niño juega en su casa tras asistir a una terapia de niños hiperactivos. EFE/J.M. Aragón.

LIDO & LONGBOAT KEY NOW HIRING

Posiciones disponibles
Room Attendants & Housemen



LIDO BEACH
RESORT | SARASOTA, FL
execkskpr@
lidobeachresort.com

**THE RESORT AT
LONGBOAT KEY CLUB**
humanresources@
longboatkeyclub.com

Holiday Inn
LIDO BEACH
workinparadise@
ophotels.com

**Sandcastle
RESORT**
AT LIDO BEACH, SARASOTA FL
workinparadise@ophotels.com

**ZOTA
BEACH RESORT**
LONGBOAT KEY, FL
info@zotabeachresort.com



For information or to make an appointment, please call (941) 388-2187 or (941) 397-1562 or contact us by email to individual location.

Para más información o hacer una cita, llame al (941) 388-2187 o al (941) 397-1562 o contáctenos individualmente por correo electrónico

**Hablamos Español • Equal Opportunity Employer
Drug Free Workplace**

¿TIENE PROBLEMAS DE INMIGRACIÓN?

SE HABLA
ESPAÑOL



JOHN E. DUBRULE P.A.

**ABOGADO
INMIGRATION LAW FIRM**

**CÉSAR JUARBE VELÁSQUEZ
ABOGADO**



- RESIDENCIAS
- CIUDADANÍA
- AJUSTES DE ESTATUS
- PETICIÓN DE FAMILIARES
- REPRESENTACIÓN EN CORTE DE INMIGRACIÓN

- SOLICITUDES DE PERDÓN
- APLICACIONES DE VISA
- PERMISOS DE TRABAJO
- T.P.S.
- DACA
- Y MÁS

¡LLAMA YA! (727) 480-1569

**BRADENTON | 1023 MANATEE AVE. W SUITE 402
ST. PETERSBURG | 111 2ND AVE NE SUITE 300**

WWW.JOHNEDUBRULE.COM

→ Viene de la página 49

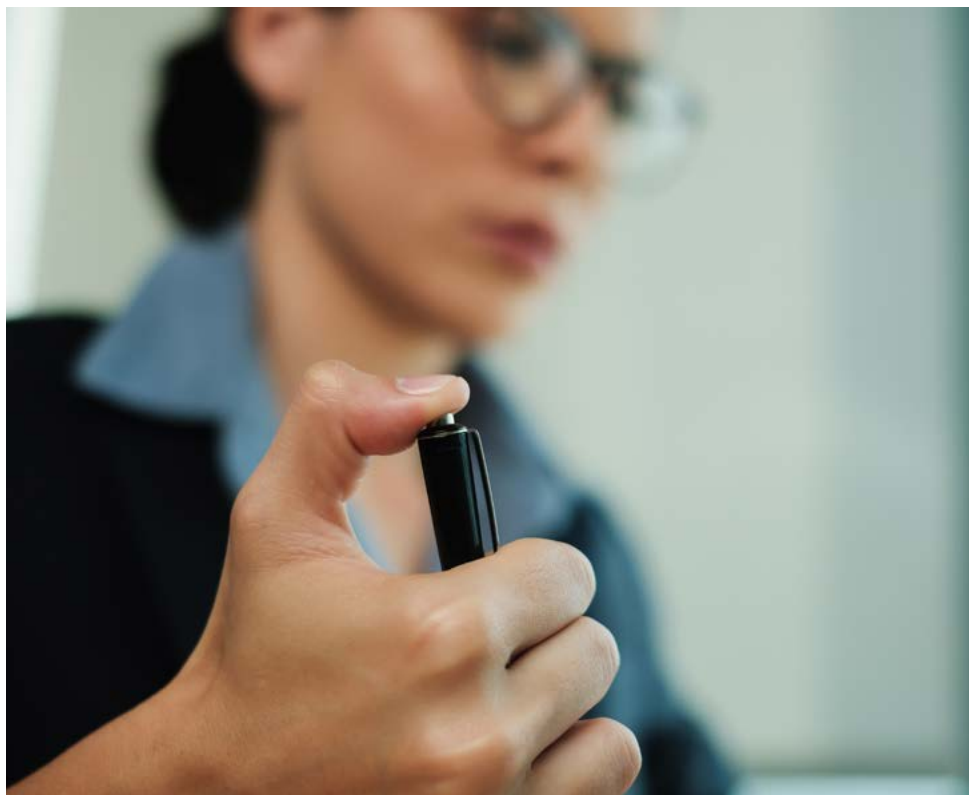
EL TDAH EN LOS ADULTOS

Pero, ¿cómo podemos reconocer a un adulto con TDAH? En este sentido, la Fundación Cantabria Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad (CADAH), señala que son personas que hablan excesivamente, interrumpen para responder antes de que hayan terminado de formularles la pregunta y suelen entrometerse en conversaciones ajenas.

“Cometen errores o descuidos en el trabajo, especialmente porque son desorganizados, se distraen fácilmente o tienen problemas para concentrarse en las actividades que encuentran aburridas”, describe esta entidad.

Asimismo, subraya que son personas soñadoras que parece que no escuchan cuando se les habla.

“Son impacientes y presentan dificultades para esperar el turno en situaciones de grupo. Por ejemplo, se les hace pesado hacer fila en una tienda o en un atasco en la carretera”, indica.



De igual modo, manifiesta que también se han observado alteraciones en su habilidad para la conducción pues asumen más riesgos, conducen de manera más temeraria y tienen más accidentes.



Los adultos con TDAH cometen errores o descuidos en el trabajo, especialmente porque son desorganizados, se distraen fácilmente o tienen problemas para concentrarse. EFE/Nacho Gallego.

El doctor José Martínez Raga, indica que la escasa detección del TDAH en adultos “proviene del desconocimiento que los propios profesionales continúan teniendo sobre la importancia, características, gravedad y tratamiento del trastorno, lo que repercute en un infradiagnóstico y, por consiguiente, en la ausencia de tratamiento o en un tratamiento inadecuado en muchos casos”.

EVOLUCIONA CON LA EDAD

“El TDAH es un trastorno heterogéneo que evoluciona con la edad y que, en la inmensa mayoría de casos, se asocia a otros trastornos psiquiátricos que también hay que saber identificar y tratar”, añade.

El especialista manifiesta que las personas con TDAH tienen, al menos, el doble de riesgo de empezar a consumir sustancias y desarrollar un trastorno adictivo y, por lo tanto, una patología dual, que se da en personas que pre-

sentan una adicción y un trastorno mental al mismo tiempo.

El doctor Martínez Raga detalla que los pacientes con TDAH tienen más riesgo de empezar a consumir cocaína y *cannabis* a edades más tempranas y de desarrollar una adicción que, por lo general, es más grave que en personas sin TDAH.

El experto precisa que en el caso de la cocaína se produce un efecto paradójico pues, a dosis bajas de consumo, la persona adicta con TDAH experimenta frecuentemente el efecto opuesto a la excitación que sienten los consumidores sin TDAH.

El psiquiatra destaca que es importante tratar cuanto antes a cualquier paciente que presente TDAH y un trastorno adictivo asociado.

"Diversos estudios recientes evidencian que la mejoría del TDAH se acompaña de mejoría del trastorno por uso de cocaína, por lo que retrasar el inicio del tratamiento del TDAH hasta que se resuelva el trastorno adictivo es negativo para la evolución global del paciente", añade Martínez Raga.

"Es esencial tratar ambos trastornos de forma integrada y simultánea. Asimismo, es necesario recurrir, junto con la medicación necesaria para cada caso, a un abordaje psicológico o psicosocial adecuado", concluye el especialista. ▀

DryPro Inc.

PROPORCIONANDO PROTECCIÓN A TRAVÉS DE LA RESTAURACIÓN

¿DAÑOS POR AGUA? ¿CAÑERÍAS ROTAS? ¿LIQUEO DE TECHOS?
¿PAREDES CON HONGOS? ¿DAÑOS CAUSADOS POR FUEGO O HUMO?

Llame a DRYPRO, trabajamos directamente con el seguro de tu casa para cubrir todos los gastos por los daños causados.

LLAME PARA UNA INSPECCIÓN **GRATUITA**

ADRIAN TOLENTINO | 1.800.707.2106 | ADRIANT@CALLDRYPRONOW.COM
WWW.CALLDRYPRONOW.COM

Foto extraída de la web: www.ford.com.

Ford Mustang 2020 EcoBoost

En 1961, Najjar y Clark, dos ejecutivos de la Ford diseñaron un auto deportivo y lo bautizaron en honor al avión de combate de la Segunda Guerra, el P-51 Mustang. Así nace la leyenda, al año siguiente hace su debut en el Gran Prix, y desde ahí se ha convertido en uno de los autos deportivos más vendidos de la historia.

Han pasado varios modelos desde el T-Bird II, el Shelby GT, hasta el Match -E, llegando a la sexta generación del auto más popular, casi de culto que tiene la marca americana.

El Ford Mustang 2020 es como lo esperábamos. Tiene tracción trasera, el Premium que conduce tiene un motor V6 de 2.3 litros disponible debajo del capó y todo tipo de opciones de fábrica para hacerlo más rápido, más ruidoso y más distintivo.

Lo novedoso del Mustang es la forma en que Ford se ha comprometido con el motor estándar de 4 cilindros. Los Mustang base solían tener poca potencia, pero ya no.

Foto extraída de la web: www.ford.com.



Foto extraída de la web: www.ford.com.

El EcoBoost Mustang viene con un motor turboalimentado de 4 cilindros y 2.3 litros que genera 310 caballos de fuerza y 350 libras-pie de torque. Y para este modelo 2020, Ford ha agregado un segundo motor de 4 cilindros disponible con el paquete High Performance. Este motor aumenta la potencia a 332 hp y hace que sus 350 libras-pie de torque estén disponibles en un rango de rpm más amplio. El alto rendimiento ya no es exclusivo del V8 GT.

Por dentro, el Mustang es muy parecido a lo que ha sido durante los últimos años. Los aspectos más destacados incluyen un agradable diseño retro equipado con las últimas opciones de tecnología, como el sistema de información y entretenimiento Sync de Ford y el control de crucero adaptativo. Los inconvenientes son predecibles. Estos incluyen espacio limitado en el asiento trasero y en el maletero y una conducción rígida cuando opta por la suspensión de alto rendimiento. Sin embargo, en general disfrutamos mucho del Ford Mustang 2020. Es moderno, rápido,

fácil de conducir y está disponible con suficientes opciones para personalizarlo.

En la eterna batalla entre el Mustang y el Camaro son dos de los rivales más igualados que pueden encontrarse en la actualidad.

Ambos ofrecen centrales eléctricas de 4 cilindros y motores V8 opcionales. Ambos ofrecen paquetes de alto rendimiento destinados a mejorar los tiempos de vuelta y la credibilidad en la calle.

Ambos vienen en estilos de carrocería convertible y cupé y tienen capacidad para 4 pasajeros (más o menos, los asientos traseros son bastante ajustados).

Realmente, es una cuestión de preferencia, yo me inclino por el Mustang, aunque el próximo mes el auto que falta por comparar, le podría quitar mi preferencia.

De este auto no obtuve datos sobre el precio ni el consumo, pero siempre el Mustang es una delicia conducirlo. ▀

ACCOUNTING TAX NOTARY SERVICES

IRANIA GRATEROL B.A.




Accounting & Bookkeeping

Corporate & Business Tax Preparation

Individual & Family Tax Preparation

941-685-2035 1071 S Tuttle Ave Suite 3
Sarasota, FL34237

Llamar para su cita
Lunes - Viernes 9:00 a.m. - 5:00 p.m.

iraniagraterol@aol.com

¿PENSANDO EN CAMBIAR O COMPRAR SU AUTO?

MENCIONA ESTE ANUNCIO Y RECIBE \$500 DE DESCUENTO EN EL PRECIO DEL AUTO

TODOS LOS CLIENTES SON APROBADOS

CON O SIN LICENCIA | CON O SIN CRÉDITO | CON O SIN NÚMERO ITIN | ACEPTAMOS EL PASAPORTE DE TU PAÍS



ERNESTO (ERNE) GUTIERREZ
CELL 941-241-2219



FABIOLA TREJO
CELL 941-202-6027

TENEMOS UN GRAN LOTE DE AUTOS USADOS, CERTIFICADOS Y DE TODAS LAS MARCAS Y MODELOS.

RECIBIMOS TU AUTO EN PARTE DE PAGO

COX AUTO GROUP

2900 CORTEZ RD WEST BRADENTON, FL

kw ISLAND LIFE REAL ESTATE
KELLERWILLIAMS, REALTY

206 HARBOR Drive S.
Venice, FL 34285

1972 Hillview St.
Sarasota, FL 34239

13801 Tamiami Trail, Suite A.
North Port, FL 34287

En compra y venta de vivienda
Juntos, lograremos lo mejor para usted.

Angela Díaz González
REALTOR®

Certified International Property Specialist
Graduate, Realtor Institute
Bilingual

✉ angeldiazrealtor@gmail.com
🌐 www.angeldiazrealtor.com

☎ (941) 726-3728



Licuados:

Bebidas nutritivas y fáciles de preparar

Fácil de preparar y con la fruta que más le guste, el licuado es una buena opción nutritiva a cualquier hora del día.

En la mañana, a media tarde o en la noche, prepararse un licuado le traerá beneficios a su salud y quedará satisfecho. Esta bebida, rica en calcio, aportará los nutrientes que necesita su organismo.

Las ventajas de preparar licuados es que se requieren conocimientos mínimos de cocina y cualquiera puede prepararlos a su gusto con la amplia variedad de frutas existentes en el mercado, además representan una excelente fuente nutritiva; conozca las bondades de esta deliciosa bebida, así como algunas recetas.

¿POR QUÉ ES LA MEJOR OPCIÓN?

Por su gran versatilidad al momento de prepararse y las bondades nutricionales que ofrece al consumirlos, los licuados son la mejor opción para alimentarse en esos ataques de hambre o cuando no sabe qué desayunar, aquí algunas de sus ventajas:

- Tienen dos ingredientes principales: leche o yogur y fruta, mismos que están en el mercado todo el año y son accesibles a cualquier bolsillo.
- Aportan una considerable cantidad de calcio, proveniente de los lácteos como la leche, yogur o nieve, además contienen proteínas y vitaminas.

- Frutas como melones o cerezas brindan alto contenido en vitamina A, mientras la B se encuentra en los cítricos e higos y la C en naranjas, fresas, toronjas o kiwis, todas las frutas poseen altas cantidades de fibra, lo que favorece una mejor digestión.
- Con los licuados se tienen todas las propiedades en un mismo vaso, lo cual representa una bebida muy completa; para elaborarla, solo mezcle los ingredientes como leche, fruta y azúcar al gusto en la licuadora hasta obtener una consistencia cremosa.

• Para los niños que no quieren desayunar o tomar su leche, estas bebidas son la mejor opción para alimentarlos, ya que se pueden presentar en colores vivos y apetecibles.

- En verano pueden ser un alimento nutritivo y refrescante, una sugerencia en este caso es añadirles hielo y hacerlos tipo frapé.
- Si está a dieta, son la mejor opción porque en cualquier régimen se debe incluir fruta y leche, solo cuide que el azúcar sea dietético y la leche descremada.



¿CUÁNDO CONSUMIRLOS?

Los licuados se pueden consumir durante todo el año, pero dependiendo de la estación, se consiguen diferentes ingredientes en la frutería; aunque lo más adecuado es adaptarse a la época natural del producto para tener mayores garantías de su buena calidad y sabor.

Para el invierno se recomienda el batido de naranja, plátano, papaya y coco.

En primavera comienza la época de las fresas, así que atrevase a elaborar un batido con ellas y, si lo prefiere, puede añadir plátano.

Durante el verano es cuando más se apetecen los sabores tropicales; prueba con la sandía, mango, papaya o mango; no olvide de añadir hielo si quiere que sea muy, muy refrescante.

Si se acaba el verano y las ganas de refrescos, no tiene por qué dejar de consumir los licuados, pruebe con otras frutas como manzana y kiwi para elaborar esta deliciosa bebida.

PARA TODOS LOS GUSTOS

De plátano, fresa, kiwi, naranja, papaya, melón o mango, los licuados pueden contener estas y muchas otras opciones, enseguida algunas recomendaciones:

LICUADO DE DURAZNO Y MANGO CON YOGUR

Ingredientes:

- 2 mangos maduros
- 300 g de duraznos maduros
- 1 limón
- 200 g de yogur natural
- 2 cucharadas de azúcar o endulzante líquido
- 6 cubos de hielo.

Preparación:

- Pele los mangos y duraznos y separe los trozos de pulpa.
- Mezcle la pulpa de ambas frutas junto con el jugo de un limón, azúcar o endulzante, yogur y los cubos de hielo.
- Revuelva todo con la ayuda de la batidora o licuadora hasta que quede una mezcla homogénea.
- Sirva en copas y decórelas con unas rodajas de mango y limón.



BATIDO DE KIWIS Y MANZANAS

Ingredientes:

- 12 kiwis
- 4 manzanas golden
- Jugo de una naranja
- 8 fresas para decorar.



Preparación:

- Pele las manzanas y kiwis, pártalos en trozos y colóquelos en la licuadora.
- Añada el jugo de naranja y licúe.
- Sirva en vasos individuales y decore con un trozo de fresa y otro de kiwi.

BATIDO DE FRESA Y PLÁTANO

Ingredientes:

- 1 plátano
- 10 fresas
- 1/2 litro de leche
- 1 cucharada de azúcar.

Preparación:

- Pele el plátano y córtelo en trozos, vierta la leche, fresas y azúcar en un vaso de un litro a la batidora.

BATIDO DE MELÓN

Ingredientes:

- 1 melón maduro
- 2 tazas de leche evaporada
- 1 taza de leche condensada
- 2 tazas de agua
- 1/2 taza de azúcar
- 1/4 de taza de vainilla.

Preparación:

- Divida todos los ingredientes en dos partes iguales y revuelva en la licuadora.
- Congele por tres horas y licúe de nuevo.
- Sirva directo en vasos decorados con hojas de menta.

LICUADO DE COCO

Ingredientes:

- 1 taza de coco rallado
- 1/2 taza de azúcar
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 6 cubos de hielo.

Preparación:

- Mezcle todos los ingredientes en la licuadora y sirva directo. ■



Dr. Robert J. Indelicato · Quiropráctico

¿ACCIDENTE AUTOMOVILÍSTICO?

LLAME AHORA AL

(941)746-2612

¡RECIBA AYUDA AHORA!

SOLO TIENE 14 DÍAS PARA BUSCAR TRATAMIENTO MÉDICO DESPUÉS DE UN ACCIDENTE AUTOMOVILÍSTICO O TU COMPAÑÍA DE SEGUROS PODRÍA NO CUBRIR LOS GASTOS MÉDICOS DE DICHAS LESIONES.

ZERONA

Nueva tecnología para reducir pulgadas

\$50 por sesión

Mínimo 6 sesiones

SIN NECESIDAD DE CIRUGÍAS Y RIESGOS

239 301 Blvd. East Suite H
Bradenton, FL 34208

"Es nuestra regla que el paciente u otra persona que sea responsable rehusa pagar cancelar el pago o ser reembolsado por cualquier otro servicio, examen o tratamiento que haya sido 72 horas de responder al anuncio"

De Todo un Poco

Dos amigos conversan, uno le dice al otro en tono de tristeza:

Cuando nos separamos acordamos entre mi mujer, el abogado y yo, que quien se quedara con el dinero también se quedaba con los niños.
— ¿Y tu mujer se quedó con ellos?
Nooo. ¡El abogado!

Señorita Josefa...

¿le corto la pizza en 4 o en 8?
— En 4 no más, no creo que me coma 8 pedazos.

Dígame Manolo: ¿A qué corresponde la fórmula química H₂O+CO+CO?
— Bueno, yo tampoco soy tan bruto ¿no?
¡Pues eso es agua... de coco!

Le dijo Jaimito a la madre:
Mamá, si Dios nos da de comer, la cigüeña trae a los niños de París, y Santa Claus y los Reyes Magos nos traen los regalos...
Me quieres decir entonces...
¿¿Para qué sirve mi padre en esta casa??

Una forma de ser feliz es ignorar a la gente odiosa.
— ¡Qué buena frase! ¿De quién es?
¡Hacer como si no existiesen!
— Ya, ¿de quién es?
¡Y vivir sin ponerles atención!

A un avión se le averió un motor en pleno vuelo, así que el piloto ordenó a la tripulación hacer que los pasajeros se abrocharan los cinturones y se prepararan para un aterrizaje forzoso.

Dejó pasar unos minutos y preguntó a una azafata si ya estaban todos listos. Ella respondió:
— Sí, todos... ¡Menos un abogado que sigue repartiendo sus tarjetas!

El jefe algo enojado le dice al empleado:
¡Bermúdez! ¡Ya lo he visto llegar seis veces tarde este mes!
— ¿Y entonces por qué pone todavía esa cara de sorpresa jefe?

Doctor, doctor, mi hijo tiene seis meses y no abre los ojos.
El doctor le hace un chequeo al bebé y le dice

al padre:
— Señor, el que debe abrir los ojos es usted, este bebé es chino.

Entender a una mujer es fácil, es como un libro abierto...
un libro de física cuántica... escrito en chino, ¡pero abierto!


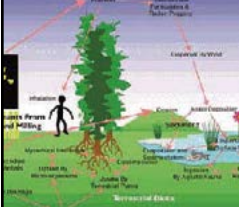
¡Estás obsesionado con la comida!
— No sé a qué te refieres croquetamente.

Había un hombre tan calvo, pero tan calvo, que hasta se le veían las ideas.

Era un príncipe tan aburrido, tan aburrido... que cien veces se marchó a las diez. ◀

Autodefinido

Ver las soluciones en la página 58

	Pez de los ríos amazónicos, cuya dentadura recuerda a la humana	Paja mojada y revuelta con salvado	Persona apocada y pesimista	Óxido de calcio	Empleado de un organismo público o un tribunal que lleva a cabo tareas que no requieren especialización	Iniciales de Esperanza Escalante
Equipaje militar de un ejército o tropa en marcha						
Ciudad con la mayor estación ferroviaria de Europa						
Símbolo del metro	Protagonista del film 'El Turista' Raúl Ibáñez					
Estado de Oriente Medio				Barra que transmite la fuerza en una máquina		Lo que se da como prenda en algún contrato
Batallar, peleará						
Preposición	Principal arteria fluvial de Suiza				Siglas de la primera parte de la Biblia	
Símbolo de metal radiactivo		Símbolo químico del bromo	Lugar de venta y consumo de bebidas Luna de Júpiter			
	Conjunto de la fauna y la flora de una región					
	Lista de los marineros que viajan en una embarcación				Símbolo químico del azufre	

Sudoku

7	1	5		8	3			9
		9	1		5	3		8
							6	
	6					4		2
2		8	4	7				6
1			2	3		8		
5	7		3	1		6		
9					4		2	5
	4				7			9

Ver las soluciones en la página 58

Sopa de letras

Artemisa

Y	R	D	L	S	Q	E	K	J	C	N	F	W	T	O	P	H	B	U
I	X	V	G	A	Z	M	A	D	L	V	D	H	E	N	X	Q	I	C
G	O	T	P	U	M	F	S	K	O	B	J	Z	W	N	Y	R	D	U
V	J	O	H	M	B	L	F	P	Q	N	W	I	E	S	T	Z	G	S
C	A	B	C	J	Y	X	I	S	Z	P	C	S	A	F	N	I	N	E
R	M	N	H	K	E	Q	F	W	S	I	T	E	B	G	Y	L	E	D
D	W	O	D	A	D	I	N	I	G	R	I	V	L	K	V	Y	O	A
U	D	B	Z	K	H	S	E	J	A	V	L	A	S	L	Q	T	X	D
G	V	J	I	S	G	B	M	U	J	E	R	E	S	R	A	Y	H	E
V	R	E	N	D	E	I	D	A	D	E	S	G	Y	R	A	S	I	M
N	F	I	N	U	D	L	C	H	E	J	O	T	B	L	A	X	C	R
E	W	T	E	E	B	S	O	T	N	E	I	M	I	C	A	N	A	E
Q	P	X	C	G	R	Z	W	X	K	E	A	V	J	P	C	R	Z	F
U	L	D	B	O	A	A	Y	H	S	V	I	I	A	P	S	R	A	N
U	D	Y	F	Q	Z	E	D	M	B	A	H	V	N	J	C	T	D	E
G	F	C	Z	O	L	R	T	A	B	S	B	Q	W	X	E	G	O	I
A	N	I	M	A	L	E	S	A	S	U	F	Z	V	O	I	Y	R	X
K	M	C	D	B	M	I	T	O	L	O	G	I	A	Q	I	R	A	V
J	M	C	N	O	W	G	S	A	U	G	I	T	N	A	F	S	X	E

- ALIVIABA
- ANIMALES
- ANTIGUAS
- CAZADORA
- DEIDADES
- DONCELLAS
- ENFERMEDADES
- GRIEGA
- MITOLOGÍA
- MUJERES
- NACIMIENTOS
- NINFAS
- SALVAJES
- VENERADAS
- VIRGINIDAD

Ver las soluciones en la página 58



QUE... El uso de la mascarilla seguirá siendo necesario después de ponerse la vacuna contra la COVID-19.

Una de las vacunas que ya ha demostrado eficacia es la de Pfizer/BioNTech, que dio inicio a su distribución en el Reino Unido, con la esperanza de que se aplicaría desde diciembre en los Estados Unidos, en México, y en los meses posteriores en otros países de América Latina.

Pero, si usted cree que podría abandonar la mascarilla de inmediato, viajar, y ver a todos los que no vio en casi un año de pandemia, médicos e infectólogos advierten que de hecho, la vida no volverá a la normalidad tan pronto.

"Después de ponerte la vacuna, es necesario regresar a casa, mantener el aislamiento social, esperar la segunda dosis y luego esperar al menos 15 días para que la vacuna alcance el nivel de efectividad esperado", explica la bióloga Natalia Pasternak, presidenta del Instituto Questão de Ciência, de Brasil.

"Incluso después, es necesario esperar a que una buena parte de la población ya esté inmunizada para que la vida vuelva a la normalidad", añade.

En el caso específico del coronavirus, otra cuestión obliga a mantener las medidas de protección durante algún tiempo después de la vacunación: la mayoría de las vacunas que se están desarrollando contra la enfermedad requieren dos dosis para lograr la eficacia esperada.

Se necesitarán dos dosis para las cuatro vacunas que ya han demostrado su eficacia: las de Pfizer, Moderna, Oxford/AstraZeneca y la Sputnik V. Esto también es válido para la Coronavac, que

está siendo desarrollada por el Instituto Butantan en colaboración con la farmacéutica Sinovac.

"Probablemente la indicación será recibir la primera dosis, esperar un mes, tomar la segunda dosis y mantener todos los cuidados pandémicos, como el aislamiento social y el uso de mascarillas, durante al menos 15 días. Solo así estarás protegido, según la efectividad de cada vacuna", explica Jorge Kalil.

La primera dosis, explica Natália Pasternak, es lo que los científicos llaman el refuerzo principal. "Es como si (...) le diera un 'impulso inicial' al sistema inmunológico. La segunda dosis genera una mejor respuesta inmunológica", explica.

Combinando el tiempo necesario entre una dosis y otra y el tiempo que el cuerpo necesita para producir una respuesta inmunitaria, se necesitará al menos un mes y medio para que alguien que haya sido vacunado sea considerado inmunizado.

Pero, incluso después de eso, tomará tiempo para que la vida vuelva a la normalidad, y hasta que la mayoría de la población esté vacunada, la recomendación es que incluso las personas inmunizadas mantengan todas las medidas de prevención.

"Es importante que quien reciba la vacuna primero mantenga las medidas para combatir la pandemia porque, incluso después de un mes y medio, aunque esté inmunizado, no hay garantía de que no pueda ser vector de la enfermedad hasta que no haya inmunidad colectiva", dice Pasternak.

La científica explica que las vacunas probadas hasta ahora evitan que el virus se reproduzca en el cuerpo y enferme a la persona. Pero no hay pruebas, por ahora, que demuestren que la

persona vacunada no transmitirá el virus a otras personas.

"La vacuna funciona a través de la inmunidad colectiva. La vacuna reduce el número de personas susceptibles (a la enfermedad) de manera tan significativa que el virus no puede circular más y queda contenido. Así fue como erradicamos la viruela", explica el médico Jorge Kalil.

La inmunidad colectiva es importante no solo porque las vacunas no son 100 % efectivas, sino porque hay muchas personas que ni siquiera pueden aplicársela.

"Hay personas que no pueden recibirla porque no son mayores o porque no forman parte del programa de vacunación. Las vacunas contra el coronavirus aún no se han probado en niños o en mujeres embarazadas", explica Kalil.

Las personas con alguna enfermedad que comprometa su sistema inmunológico tampoco pueden vacunarse.

"Cuando haya una cobertura mínima de vacunación para la población, estas personas vulnerables estarán protegidas por la inmunidad colectiva", añade Kalil.

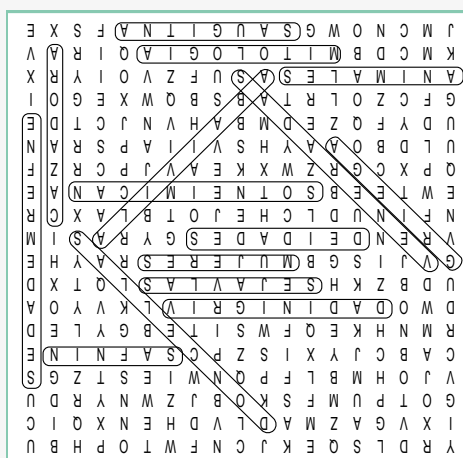
El resumen de todo esto es que, "aunque te pongas las dos dosis de la vacuna, hay que esperar a que la mayoría de la población esté vacunada para que la vida vuelva a la normalidad", aconseja Jorge Kalil.

Es decir, hay que esperar hasta que la inmunidad colectiva generada por la amplia cobertura de vacunación permita contener la pandemia definitivamente. ■

SOLUCIÓN SUDOKU

8	4	6	5	2	7	1	9	3
9	3	1	8	6	4	7	2	5
5	7	2	3	1	9	6	8	4
1	9	4	2	3	6	8	5	7
2	5	8	4	7	1	9	3	6
3	6	7	9	5	8	4	1	2
4	8	3	7	9	2	5	6	1
6	2	9	1	4	5	3	7	8
7	1	5	6	8	3	2	4	9

SOLUCIÓN SOPA DE LETRAS



SOLUCIÓN AUTODEFINIDO

S	L	R	B	N	A	A	L	I	R	M	B	P
A	O	I	O	B	A	A	D	A	N	J	A	A
R	A	B	N	O	A	R	I	A	A	O	A	C
R	A	R	A	A	R	A	D	I	A	L	A	U
A	R	A	A	A	R	A	I	A	A	L	A	C
E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E



Varga's

LAWN SPECIALIST INC.
LICENSED & INSURED

- Moving
- Edging
- Trimming
- Mulching
- Palms & Tree Trimming
- Commercial & Residential
- Limpieza profunda
- Transplantes
- Fertilizantes

Instalación de:

- Mulch
- Sod
- Rocas
- Conchas
- Soils
- Plantas
- Sistemas de riego

Free Estimates

Llamar a Noe Vargas
(941) 504-5462 • (941) 536-6058

P.O. Box 51501,
Sarasota FL 34232



TECHOS

- TECHOS PLANOS
- METÁLICOS
- SHINGLE
- TILE O BALDOSA
- PINTURAS ELASTOMÉRICAS

- AFFIDAVIT PARA PERMISOS
- WIND MITIGATION
- INSPECCIONES DE TECHOS

SRQ ROOFING, INC.
LICENCIA DE FLORIDA #CCC1330505

PARA INFORMACIÓN Y ESTIMADOS, LLAMAR A PATRICIO

WWW.SRQROOFING.COM | SRQROOFING@YAHOO.COM | (941) 323-5659



RICK BENITEZ

PHOTOGRAPHY

**Quince Años
Bodas
Comercial**

941-306-7485
www.RBphotos.com



AIRE ACONDICIONADO ECONÓMICO Y HELADITO

Residencial - Comercial - Mobil Home - Ductos de Aire

- ✓ Diagnóstico y Soluciones.
- ✓ Todas las Marcas y Modelos.
- ✓ Instalación y Reparación de Ductos.
- ✓ Emergencias: 24/7 (Envíe mensaje de Texto).
- ✓ Calidad, Experiencia y Garantía.

VISA, MasterCard, American Express, Discover

Llame a Julio "El Maestro del Frio" y ahorre \$\$\$\$\$\$\$\$ **(941)706-6322**

Refiera este anuncio en sus Redes Sociales, lo puede necesitar Usted, un Amigo ó un Familiar



SPARCC
SAFE PLACE AND RAPE CRISIS CENTER
Saving Lives Today and Tomorrow

Centro de crisis para víctimas de violencia doméstica y abuso sexual. Si sufre maltrato por su pareja, o si ha sido víctima de abuso sexual, podremos ayudarle. Nuestros servicios son gratuitos y confidenciales, sin importar su estatus migratorio (INS) en EEUU. Ofrecemos servicios que incluyen:

- Plan de seguridad
- Ayuda con ordenes de protección
- Consejería para víctimas y sus niños
- Refugio de emergencia en un lugar confidencial

Servicios disponibles en Sarasota, Venice y Arcadia. Hablamos Español.
Su llamado es confidencial.

Línea de emergencia las 24 horas: (941) 365-1976



TRUE PLUMBING

Service Inc.

Empresa con 30 años de Experiencia
Certificado por el estado de la Florida
Licencia y Aseguración
Lic. C.F.C.1427279

Instalación y reparación de todo tipo de tuberías de gas y agua

José David Fernández

Plomería en general, Comercial, Residencial, e Industrial
Trabajos garantizados
24 Horas 7 días a la semana
Celular (941) 296-5123
5562 hayden Blvd,
Sarasota, FL 34232

GENERAL CONTRACTOR LICENSE AVAILABLE



**¡El jardín de sus sueños!
Con mi ayuda se hace realidad**

Angelescapes Inc
941-5361063



AIRE ACONDICIONADO

- TODO TIPO DE REPARACIONES.
- MANTENIMIENTO.
- RECARGAS REFRIGERANTES.
- TERMOSTATOS.
- INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO DE DUCTOS.

SERVICIO DISPONIBLE 24/7
INFORMACIÓN Y ESTIMADOS
LLAMAR A PATRICIO

CONTACTO: (941)323-5659
DESCUENTO SENIORS | EPA TECHNICIAN CERTIFICATION 629051397510

Algunos mitos sobre mantenimiento en el hogar

La decoración del hogar y las mejoras son algunas de las más satisfactorias partes de ser propietario de una casa. Pero si esas son las mejores partes, ¿cuáles serían las partes más desalentadoras y confusas de la propiedad de una vivienda?

Bueno, limpieza y mantenimiento del hogar, por supuesto, al menos eso es lo que la mayoría de nosotros seguramente diría. Esto se ejemplifica por el hecho de que todavía existen muchos mitos en torno al mantenimiento del hogar y la mayoría de los adultos aún siguen cometiendo innumerables errores de limpieza y mantenimiento.

¿Quiere saber si ha sido víctima de algunos de estos mitos? A continuación algunos errores en los que puede estar incurriendo:

1. Podar el césped más corto le ayudará a cortar el césped con menos frecuencia.

A pesar de la creencia popular, cortar el césped más corto no reducirá en absoluto su cuidado, en realidad es todo lo contrario. Según The Lawn Institute, "Cortar el césped demasiado corto crea un entorno propicio para la infestación de malas hierbas y enfermedades. También hace que el césped pierda humedad mucho más rápido".

Por lo tanto, es mejor investigar primero las especies específicas de las que se compone su césped y la altura adecuada. Además de eso, los expertos afirman que es muy importante cortar no más de un tercio de la altura del césped a la vez porque esto impulsará a la planta a desarrollar raíces más fuertes y mantenerse saludable.

2. Apagar el aire acondicionado es la mejor manera de ahorrar electricidad. ¿Cree que apagar el aire acondicionado al salir de

casa le ayudará a reducir la factura? Mucha gente piensa exactamente eso, pero no es del todo cierto. Esto se debe a que el aire acondicionado tendrá que empezar desde cero cada vez que lo apague, esencialmente trabajando más y gastando más energía de la que tendría de otra manera para alcanzar la temperatura deseada en la casa. En cambio, los expertos sugieren simplemente ajustar el termostato a 5-10 grados más caliente cuando esté a punto de salir de su casa y volver a configurarlo a la temperatura deseada cuando regrese para realmente ahorrar algo de dinero.

3. Las canaletas solo deben limpiarse una vez al año en otoño.

Mucha gente piensa que el otoño es la única época del año en la que es necesario limpiar las canaletas debido a la acumulación de hojas en ellas y las fuertes lluvias en comparación con otras estaciones. Sin embargo, esta creencia también es falsa, ya que las canaletas pueden obstruirse con mucha facilidad y recolectar agua lluvia en cualquier estación. Como resultado, las paredes de su casa o el techo pueden resultar dañados por el agua o el moho. Además, las canaletas llenas de escombros y agua pueden atraer plagas, como insectos y roedores, por lo que es muy importante limpiarlas a principios de primavera, a mediados de verano y otoño.

4. Cualquier momento es bueno para agregar productos químicos a la piscina.

Una piscina es un lujo que requiere mucho man-

tenimiento, desde controles regulares del agua, mantenimiento de filtros, recolección de hojas caídas y, por supuesto, agregar químicos regularmente para garantizar que el agua esté limpia y libre de gérmenes. Bueno, resulta que existe cierta confusión con respecto a esa última parte en particular, ya que muchos propietarios de piscinas agregan los productos químicos a la piscina durante el día, lo cual es un gran no-no, especialmente si agrega cloro. Esto se debe a que algunos de estos productos químicos pueden degradarse cuando se exponen a los rayos ultravioleta del sol y se vuelven menos efectivos, así que asegúrese de agregarlos durante la noche.

5. Su lavavajillas se limpia automáticamente.

Uno pensaría que un lavavajillas se limpia automáticamente. Después de todo, limpia los platos. Por desgracia, no es así como funciona, ya que con el tiempo se puede acumular mucha suciedad, mugre y acumulación de minerales en su lavavajillas. Todos estos residuos dañinos finalmente harán que huelga fatal y también hará un peor trabajo para limpiar sus platos. Afortunadamente, limpiarlo no tomará más de 15 minutos dos veces al año y es bastante fácil: simplemente retire las rejillas y limpie el dispensador de detergente, la parte interior debajo de la puerta y la junta, así como los brazos rociadores con un poco de limpiador de cocina y listo. También puede hacer un enjuague con vinagre. ▀

GUÍA ASTRAL



ARIES: Tendrá la sensación de que por fin está en el lugar en el que siempre quiso estar. La compañía será la que siempre soñó tener a su lado y, aunque su economía no atraviesa su mejor momento, sentirá que todo lo puede en el amor. Su número será el 4.



TAURO: Necesitará más que nunca de las atenciones de los suyos y el amor será una urgencia que no sabrá cómo manejar. Verá en todas las personas del sexo opuesto una posible candidatura para ocupar su corazón, pero en realidad se dará cuenta de que aún no ha llegado su momento.



GÉMINIS: Disfrutará de un ambiente laboral propicio para plantear una nueva forma de trabajar. Será el centro de atención y sabrá cómo sacar partido a esa situación. Su vida personal cobrará importancia repentinamente y gracias a la llegada de alguien especial.



CÁNCER: Se apresurará con todo. No tendrá paciencia para la espera y querrá que todo suceda de forma inmediata. Tomará las decisiones precipitadamente y sin pensarlas demasiado, pero se detendrá ante una duda importante que le sobrevendrá. Su número será el 18.



LEO: Se despertará su curiosidad en torno a una persona que jugará con usted al despiste y puede que a la seducción también. En usted recaerá la responsabilidad de hacer que ese juego evolucione o se quede en algo inocente y sin importancia.



VIRGO: Padece de algunas dolores de estómago, que se convertirán en pesadez digestiva hacia la noche. Sus inquietudes desaparecerán en compañía de la persona adecuada. Tenderá al enamoramiento fácil y a la dependencia excesiva de sus amistades.



LIBRA: Deberá alejarse de los conflictos y de las personas que los generan. La energía negativa podría alterar su seguridad y su motivación. Un ambiente agitado podría desmoronar sus planes y alterar su presumible éxito laboral. Su número será el 15.



ESCORPIO: Su pensamiento se mostrará algo anticuado con respecto a su entorno y eso desestabilizará mucho su vida. Su sensibilidad con respecto al dolor de las personas que le rodean irá en aumento. Defenderá las causas perdidas y gozará de una buena intuición.



SAGITARIO: Su energía sexual sólo irá en aumento y deseará compartir su intimidad con su pareja, si la tiene, a toda hora. Los beneficios de su actitud positiva frente a la vida, se verán reflejados en todo su alrededor. Recibirá una grata sorpresa económica.



CAPRICORNIO: Tendrá en sus manos el poder de convertir todo lo negativo en algo positivo y que le impulse a estar más cerca de lograr sus metas. Puede que en el último momento las cosas no parezcan suceder como esperaba, pero siga hacia adelante y verá que todo va por buen camino.



ACUARIO: Los amigos serán su mayor fuente de inspiración y confianza. No necesitará muchos, sino buenos. Presumirá de una vida llena de emociones positivas y no caerá ante los golpes. Será fuerte y poco permisivo. Su número será el 6 y su color: el rojo.



PISCIS: Cargará sobre sus hombros demasiada carga y no verá salida a su situación. No querrá molestar a nadie con sus problemas, pero alguien acudirá a usted sin ser llamado y deberá aceptar su ayuda sin dudas ni compromisos. La liberación de culpa será un gran paso hacia adelante en usted. ◀

AYUDAMOS CON TODOS LOS TRÁMITES DE DOCUMENTOS

ASEGÚRESE DE QUE SUS TAXES SEAN FIRMADOS POR USTED Y POR QUIEN LOS ELABORA.

e-file

- Taxes personales
- ITIN number (Seguro verde)
- Taxes para corporaciones
- Creación de corporaciones
- Apostillaje de documentos
- Todo tipo de poderes - Permisos de salida
- Traducciones
- NOTARY PUBLIC
- Testamentos y Renovación de ITIN's (seguro verde)

Y&D | (941)724-7070
MULTISERVICES

5870 14th St. West (US41) Bradenton, FL

Todo tipo de seguros

- Autos • Casas • Botes • Motos
- Negocios • E & O • Vida y Salud



(941)209-4352

La Placita

LATIN MARKET



BAKERY • PAQUETERÍA • ENVÍOS DE DINERO

Despachos con entrega puerta a puerta en tiempo real. Lunes, Miércoles y Viernes

NO PAGUE MÁS IMPUESTOS SOBRE SUS ENVÍOS DE PAQUETERÍA A COLOMBIA.*

* CIERTAS RESTRICCIONES APLICAN

TRANSPORTES ZULETA

Letexpress

\$1⁸⁹/lb.

\$3⁴⁹/lb.

\$3⁸⁹/lb.

Valor por caja según tamaño.

AHORA, GRAN VARIEDAD DE PRODUCTOS VENEZOLANOS



EL MEJOR SURTIDO DE PRODUCTOS COLOMBIANOS

(941)758-0221

MOTIVACIÓN

POR MARÍA MARÍN

Facebook: <https://www.facebook.com/MariaMarinOnline>

Instagram: @mariamarinmotivation



¿Qué tienen en común tus panties y tus mascarillas?

Las mascarillas, tapabocas o cubrebocas ya se han convertido en el accesorio más usado por todo el mundo para protegernos de la temida COVID-19, pero ¿saben de qué me he dado cuenta?

Que esta pieza tiene bastante en común con la ropa interior de la mujer y te voy a compartir mis 5 razones para que de ahora en adelante trates tus mascarillas igual que tus panties:

1. Cuando usas tus panties me imagino que siempre están limpios y oliendo rico, ¿verdad? Pues lo mismo debes hacer con tu mascarilla, no puedes ponerte una mascarilla sucia ni vieja. Es más, imagina por un momento usar los mismos panties por tres días seguidos, aterrador ¿no? Ya me imagino la cara que estás haciendo, así que tampoco lo puedes hacer con tu mascarilla, recuerda cambiártela todos los días.
2. ¿Cuando estás en público te tocas y acomodas tus panties? Espero que no, así que tampoco hagas esto con tu mascarilla. Una vez te la pongas deja de estar arreglándotela y tocándola, porque si tocas una superficie infectada y después tocas tu mascarilla, te puedes contagiar y más en esta época como está la pandemia.

3. ¿Alguna vez le has pedido prestados los panties a una amiga? ¡Claro que no! pues esto tampoco se te ocurra hacerlo con tu mascarilla, ni la prestes ni la pidas prestada, esta es una pieza de uso personal y no se comparte.

4. Si tienes en tu armario panties viejos, rotos y gastados corre a botarlos porque ya cumplieron su ciclo, y lo mismo se supone que hagas con tus mascarillas. Mantenlas en perfectas condiciones para que así realmente te protejan.

5. ¿Sales de tu casa sin panties? Espero que no, aunque algunas prefieren omitirlos cuando usan un vestido apretado para que no se les marque, pero ¡cuidado! Si llega un viento y quedas al descubierto y vulnerable, igualmente sucede con las mascarillas, no salgas de tu casa sin ella porque no sabes qué se te puede entrar por ahí.

Parece chistoso pero tus panties y tus mascarillas son las piezas de tu armario que requieren el mismo cuidado y protección porque ambas te protegen de infecciones en lugares donde solo ellas pueden cubrir bien.

Posdata: ¡Ah! Señores, también pueden aplicar y tener en cuenta algunas de las anteriores razones, ¿de acuerdo? ■

REGÍSTRATE GRATIS

para recibir la versión digital de la **revista LA GUÍA** antes de su publicación y contenido adicional en: www.revistalaguia.com



Si quieres anunciarte llámanos al **941 341 0000**



¿ACCIDENTE DE AUTO?

GALLAGHER || HAGOPIAN

888-280-HURT (4878)

HurtByAccident.com

Accidentes de Auto • Accidentes de Motos • Lesiones
Negligencia Médica • Muerte Injusta • Reclamaciones de Seguros

**Nuestras consultas son gratuitas e iremos
a donde usted se encuentre**

No importa su estatus legal
Nuestro personal es completamente bilingüe en español.
Nuestras consultas son siempre gratis y usted no pagará
nada hasta que ganemos su caso.

GALLAGHER || HAGOPIAN

Oficina Principal en Bradenton • Hablamos Español

Síguenos en:  

Kevin Gallagher

Gregory Hagopian