

# respira libre®

Dra. Sajidxa Mariño

Magazine Internacional



## SAJIDXA MARIÑO

viviendo su sueño

TEST  
GENÉTICOS

al alcance de tu mano

TRIÁNGULO  
AMOROSO  
PELIGROSO

alcohol, hígado y cerebro

# respira libre®

Dra. Sajidxa Mariño



## CONDUCIDO POR:

**SAJIDXA MARIÑO**  
@sajidxa\_marino

## Con la colaboración de:

**DANIELIS CAMARGO**  
@danieliscamargo

**ENZO ESPOSITO**  
@enzoesposito

# TODOS LOS SÁBADOS

de 9am a 11am



**difusión latina**  
siempre contigo

**TU ESPACIO**  
DE SALUD Y CALIDAD DE VIDA

**TODOS LOS SÁBADOS**

de **11:00am** a **11:30am**

*respira*  
libre<sup>®</sup>  
Dra. Sajidka Mariño

**actualidad**  
103.9<sup>FM</sup> | 107.1<sup>FM</sup> | 1040<sup>AM</sup>  
**MIAMI - FL.**

Conducido por la Doctora

*Sajidka*  
MARIÑO





**Respirando CALIDAD DE VIDA**

**Nuevos test genéticos**

**8 26**



**Respirando CORAZONES**

**Deporte y corazón: claves para un corazón saludable**

**13 28**



**Respirando ASUNTOS DE HOMBRES**

**Rompiendo el mito: la urología no es solo para hombres**

**15 30**



**Respirando ASUNTOS DE MUJERES**

**Edad y fertilidad**

**17 32**



**Respirando ASUNTOS DE NIÑOS**

**Manejo del dolor en pediatría: una asignatura pendiente**

**18 35**



**Respirando CONCIENCIA**

**El amor en tiempos de Tinder**

**20 36**

**Respirando SALUD ÓSEA**

**Fractura de cadera en el adulto mayor**



**Respirando SALUD MENTAL**

**Validación emocional**



**Respirando SALUD 120 AÑOS**

**El futuro de la longevidad**



**RESPIRAR Y DEGUSTAR LOS AROMAS**

**Las bondades del té blanco**



**Respirando EMOCIONES**

**Muchos hablan pero pocos se comunican**



**Respirando NEGOCIOS**

**El liderazgo con propósito: un camino hacia la transformación**



# Version Inteligente

Sastrería Femenina  
a la medida

---



Elegancia que  
inspira confianza

Profesionalismo que deja  
huella.

**Versión Inteligente:**  
Tu aliado en la confección de trajes  
que elevan tu imagen profesional



 @VersionInteligente

 0412-2151977



Av. Jalisco, Torre Jalisco de  
Las Mercedes-Caracas

## Carta EDITORIAL



Desde que se fundó Respira Libre® en 2007, partimos sobre la premisa de nuestros tres pilares: salud, educación y calidad de vida. Además de atender a nuestros pacientes en el área de salud, para brindarles una mejor calidad de vida, comenzamos a educar a través de nuestro programa de radio hecho por médicos, con un lenguaje manejable para todos. Desde entonces, nos hemos ido expandiendo hasta contar con micros en YouTube y redes sociales, pero también en televisión por suscripción y señal abierta. Ahora nos complace presentarles nuestra revista, en la que seguimos difundiendo nuestra filosofía para sumar una plataforma más en la que todos nuestros médicos e invitados nacionales e internacionales sigan proyectándose profesionalmente, comunicando y transmitiendo conocimientos a través de nuestras páginas de manera digital y adaptada a nuestros tiempos. Esta primera edición es un agradecimiento especial hacia todos los colegas y profesionales que siempre han estado dispuestos a colaborar con nosotros y que han sido parte fundamental en el crecimiento de nuestra marca. A todos ustedes ¡GRACIAS! por ser parte de la familia Respira Libre®

**SAJIDXA MARIÑO**  
CEO

En esta revista, nuestros lectores van a pasear por 13 variadas secciones, que son las mismas que forman parte del contenido de nuestros programas de radio y televisión, escritas por reconocidos profesionales de la salud y en otros ámbitos, quienes nutren cada una de nuestras páginas a través de sus artículos. Gracias a la digitalización, ahora la información está al alcance de todos y esa es precisamente la razón principal por la que optamos por este formato, donde cada uno de ustedes podrá compartir nuestro contenido con su círculo de contactos de una manera rápida y amigable. También estará disponible en nuestra página web [www.respiralibre.com](http://www.respiralibre.com) donde estará anclada y renovada mensualmente con nuevo contenido. Nuestra intención, además de educar, es que obtengan y compartan información de primera mano, pero que sirva también como guía fundamental para mejorar nuestra calidad de vida. Nos complace darles la más cordial bienvenida, como la primera revista digital en su estilo en Venezuela, con proyección y distribución internacional. ¡Disfruten nuestras páginas!

**ENZO ESPOSITO**  
Editor



## DIRECTORIO

**Versión digital**  
**1ra. edición**  
**Abril 2025**

**CEO**  
*Sajidxa Mariño*  
[@sajidxa\\_marino](https://twitter.com/sajidxa_marino)

**Director Adjunto**  
*José Alejandro Yépez Mariño*  
[@joseypz33](https://twitter.com/joseypz33)

**Editor**  
*Enzo Esposito*  
[@soyenzoesposito](https://twitter.com/soyenzoesposito)

**Productora General**  
*Danielis Camargo*  
[@danieliscamargo](https://twitter.com/danieliscamargo)

**Diseño y diagramación**  
*Carla Meza*  
[carlamezadiseño@gmail.com](mailto:carlamezadiseño@gmail.com)

**Colaboradora**  
*Yolanda Manrique*  
[@yomanrique](https://twitter.com/yomanrique)

**Imagen Gráfica Respira Libre®**  
*Marisela Nexans*  
[mariselanexans2021@gmail.com](mailto:mariselanexans2021@gmail.com)

**Fotografía**  
*Víctor Guillén*  
[@victorguillenph](https://twitter.com/victorguillenph)

**Administración**  
*Yezabeth Caballero*  
[respiralibre2017@gmail.com](mailto:respiralibre2017@gmail.com)

**Comercialización**  
*Eliás Ceballos*  
[elias.a.cebillos@gmail.com](mailto:elias.a.cebillos@gmail.com)

**Redes Sociales**  
*Desahogo Marketing*  
[@desahogomarketing](https://twitter.com/desahogomarketing)

**Casa Editorial**  
**Productora Respira Libre C.A.**  
Rif.: J-506442159  
Calle A, Villa Respira Libre  
Urbanización Caurimare  
Caracas – Zona postal 1061

Productora Respira Libre C.A. no se hace responsable por los conceptos u opiniones de nuestro contenido redaccional y publicitario, ya que los textos y artes son obra de sus autores y no reflejan en ninguna de sus posiciones al editor, por lo tanto son responsabilidad absoluta de quien los escribe.

Está prohibida la reproducción total o parcial de nuestro contenido editorial sin la previa autorización por escrito de Productora Respira Libre C.A.

[www.respiralibre.com](http://www.respiralibre.com)  
[@respiralibre](https://twitter.com/respiralibre)

*respira*  
Dra. Sajidxa Mariño  
*libro*®

por



MERIDIANO TELEVISIÓN



**CADA SÁBADO**  
8:00 am

Conducido por

*Sajidxa*  
MARIÑO

## COLABORADORES



Antonio  
**Porcelli Piussi**

Psicólogo clínico, docente e investigador. Desde hace 15 años se dedica a la divulgación de su rama del saber en distintos medios de comunicación. Lo siguen más de un millón de personas que encuentran en él, el conocimiento y las herramientas psicológicas que necesitan para mejorar su vida y sus relaciones.



Bárbara  
**Coa**

Médico ginecobstetra egresada de la Universidad Central de Venezuela. Apasionada por el embarazo, especializada en Medicina Materno Fetal en la Maternidad Concepción Palacios. Brinda asesoría y control a mamás durante la gestación y realizando despistajes de posibles problemas cromosómicos y estructurales.



David  
**Hernández**

Profundizó en la cultura social del té en el Reino Unido durante sus estudios de museología en la universidad de Cambridge, Inglaterra. Fundador y director de “Coco tea and wine” y “Coco en el Contemporáneo arte y gastronomía”. Hernández también es museólogo y coleccionista de tazas de té.



Ely  
**Figueroa**

Escritora *bestseller*, líder empresarial y coach. CEO de Inquebrantables Líderes con Propósito una comunidad de escritoras y Líderes impactando globalmente. Directora de su Fundación: Pinta Tus Sueños. Su enfoque de liderazgo combina estrategia, innovación y propósito, ayudando a desarrollar marcas personales y proyectos exitosos.



Francis  
**Suárez**

Médico cardiólogo clínico con especialización en estimulación cardíaca y arritmias. Coordina el área académica del Postgrado de Cardiología y realizó cirugías de implante de marcapasos en el Hospital Universitario de Caracas. Su labor se enfoca en formar nuevos profesionales y brindar atención de calidad a los pacientes.



Jabal  
**Uffelman**

Ginecólogo con más de 20 años en la práctica privada en sur de Florida. Se ha especializado también en la medicina estética y anti-envejecimiento con un foco en implantes de hormonas naturales, formando la base de sus múltiples clínicas Rejuvchip, donde se dedica a manejar el proceso de envejecimiento en hombres y mujeres promoviendo una vida más activa y sana, por bienestar y longevidad.

## COLABORADORES

Jorge  
**Moanack**



Con más de 20 años de experiencia, se ha consolidado como un referente en urología moderna. Su especialidad en cirugía robótica prostática, junto a la combinación de conocimientos avanzados, tecnología de punta y un enfoque humano en el tratamiento de sus pacientes, transforman la calidad de vida de quienes enfrentan problemas urológicos.

José Luis  
**Torres**



Psicólogo egresado de la UCV y Psicoterapeuta Gestalt. Se define como un “ayudador” y apasionado del autoconocimiento. Se dedica a facilitar espacios confiables y seguros de acompañamiento para que sus pacientes puedan explorar, comprender y lograr manejar sus procesos personales mentales y emocionales y superar sus dificultades.

Luis Ángel  
**Caridad**



Abogado y Master Coach. Con más de 10 años de experiencia, su enfoque combina lo mejor del *coaching* y el derecho para que tú y tu pareja logren acuerdos que mejoren su relación y bienestar, beneficiándolos a ambos. Así mismo, te ayuda a descubrir tu máximo potencial, fomentando tu autoconfianza, el autoconocimiento y la gestión emocional.

Miguel  
**Zambrano**



Periodista venezolano, escritor y conferencista. Especialista en comunicación asertiva y oratoria de alto impacto. Ha formado a miles de personas en todo el país, gracias a sus talleres de oratoria, marca personal y habilidades blandas para la vida y los negocios. Es una referencia y autoridad en el mundo empresarial en Venezuela y en varios países de Latinoamérica.

Tachy  
**Osorio**



Psicóloga, dedicada a acompañar a las personas en la gestión de la ansiedad y el estrés, promoviendo su salud mental. Trabajo como conferencista y facilitadora, compartiendo herramientas prácticas para el bienestar emocional.

Victoria  
**de los Ríos**



Es médico cirujano especialista en urología. Egresada de la Universidad Central de Venezuela y Miembro titular de la Sociedad Venezolana de Urología. Ofrece sus servicios de consultas generales y especializadas, diagnóstico, prevención y tratamientos de enfermedades urológicas, brindando salud masculina y femenina.



Por Wartan Keklikian  
@drwartan / @balongastricovenezuela

¿Alguna vez te has preguntado por qué ciertas personas parecen tener una salud de hierro mientras que otras luchan contra enfermedades crónicas? La respuesta está en nuestros genes. El Dr. Wartan Keklikian es pionero en diversos test genéticos en Venezuela

## “Descifrando tu ADN: test genéticos al alcance de tu mano”

**L**os test genéticos, una herramienta accesible ya en Venezuela, nos permiten explorar nuestro código genético y descubrir información valiosa, que al final es poder, y este poder nos permite cambiar para bien nuestra salud, vivir más y mejor.

El Dr. Keklikian señala que, “un test genético es un análisis del ADN, el instructivo de nuestro cuerpo. Al estudiarlo, se pueden identificar variaciones genéticas, permitiendo la prevención de enfermedades, al identificar, por ejemplo, genes asociados al cáncer, enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas o metabólicas. También brindan una enorme tranquilidad a los pacientes al saber que el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades es bajo”.

Los test genéticos solo ameritan una muestra de saliva, la cual es enviada a laboratorios especializados en Europa para su análisis. Los resultados están disponibles en pocas semanas y se presentan en un informe fácil de entender.

Adicionalmente, trabaja con los test de **Cuidados de la Piel, Antienvjecimiento, Nutrición, Respuesta a Medicamentos, Ancestros, Deportes, Talento y Personalidad**, entre otros. Advierte el Dr. Keklikian que los test genéticos pueden ser una herramienta poderosa para tomar decisiones acertadas sobre nuestra salud. Sin embargo, es fundamental recordar que los test genéticos no son una panacea y que deben interpretarse en el contexto de un asesoramiento adecuado. “La información genética es personal y confidencial. Es importante elegir un profesional de la salud de confianza para realizar estos test”, concluye el Dr. Keklikian.



# TU SALUD ES MI PRIORIDAD

- ✓ **CIRUGÍA** general laparoscópica
- ✓ **CIRUGÍA** gastrointestinal
- ✓ **CIRUGÍA** ginecológica
- ✓ **CIRUGÍA** de tiroides
- ✓ **CIRUGÍA** de mamas
- ✓ **CIRUGÍA** de nódulos de partes blandas
- ✓ **CIRUGÍA** bariátrica
- ✓ Balón Gástrico **ALLURION**
- ✓ Test **GENÉTICO** nutricional

+58 412-8265301



 @drwartan

 @cirujanowartan

 @cirujanolaparoscopico

**WARTANKEKLIN**  
CIRUJANO GENERAL LAPAROSCÓPICO  
TU CIRUJANO DE CONFIANZA





Por Crizelys Gómez  
@gastro\_salud

# Triángulo amoroso peligroso: Alcohol, Hígado y Cerebro

El alcohol afecta al sistema nervioso central, ralentiza funciones vitales y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades graves. Consumir más de la cantidad diaria recomendada puede causar daño irreversible al hígado, incluyendo hígado graso, fibrosis y cirrosis

**S**egún la OMS (Organización Mundial de la Salud) cada año se producen 3.3 millones de muertes en el mundo debido al consumo de alcohol.

**¿Sabías que el alcohol es un depresor del sistema nervioso central?**

¡Ahora ya lo sabes! Es decir, vuelve lenta o retrasa las funciones vitales según la dosis de alcohol que ingieras.

**¿Qué pasa si bebo mucho?**

Aumentas el riesgo de desarrollar problemas de salud como:

- Trastornos mentales, comportamentales, incluido el alcoholismo, la cirrosis hepática, enfermedades cardiovasculares, cáncer de hígado.
- Pancreatitis, problemas de memoria a largo plazo.
- Disminución de la absorción de vitaminas esenciales como Vit. A, Vit. B1, Tiamina y ácido fólico.
- Gastritis Crónica, cáncer de esófago, desnutrición entre otros.

El hígado por sí solo puede procesar una determinada cantidad de alcohol en un período determinado. Si consumes alcohol a un ritmo más

rápido, es posible que tu organismo se sature y el contenido de alcohol en sangre (alcoholemia) se incremente. Esto puede llevar a una intoxicación grave con alcohol, que puede provocar pérdida de la conciencia, coma o la muerte.

El consumo de alcohol en exceso también puede generar esteatosis hepática (también conocida como hígado graso), hepatitis alcohólica, fibrosis y cirrosis, que pueden dañar el hígado de manera irreversible.

**¿Cuál es la cantidad aceptada de alcohol que debes consumir?**

 20 gr.  2 ó  2 diario
  30 gr.  2 ó  3 diario

“

**El alcohol es un depresor del sistema nervioso central. Según la dosis que ingieras, puede retrasar funciones vitales y aumentar el riesgo de enfermedades como cirrosis, pancreatitis y cáncer de hígado**

”

# CG DRA. CRIZELYS GÓMEZ

## GASTROENTERÓLOGO

¡Juntos recuperemos tu salud gastrointestinal!

### SERVICIOS

Consulta médica

Ultrasonido abdominal

#### Estudios endoscópicos:

Videogastroscoopia y Videocolonoscoopia diagnóstica y terapéutica.

Evaluación preoperatoria de cirugía bariátrica.

Balón intragástrico



Dirección: Urb. Santa Paula. Edf. Plaza I. Piso 1. Ofc. 109.  
Caracas, Venezuela.



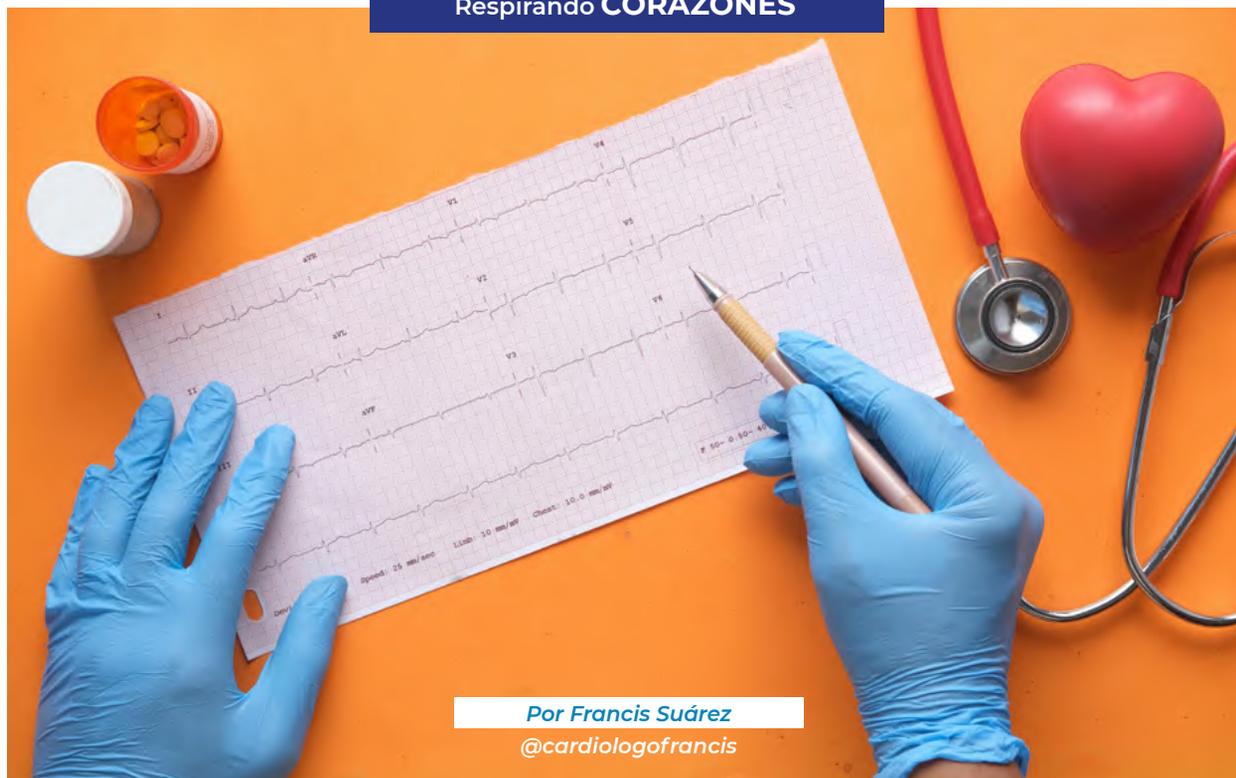
[gastro.salud00@gmail.com](mailto:gastro.salud00@gmail.com)



[@gastro\\_salud.](https://www.instagram.com/gastro_salud)



+58 424 198 00 43  
+58 412 988 75 88



Por Francis Suárez  
@cardiologofrancis

¿Cuándo trabajar en equipo?

## El papel del Cardiólogo intervencionista

La cardiología es una rama de la medicina que se encarga del estudio del aparato circulatorio. La principal función del cardiólogo es diagnosticar, intervenir y tratar todas las enfermedades relacionadas con el corazón

**E**xisten varias subespecialidades dentro de la cardiología como son: nuclear, trastornos del ritmo cardiaco, ecocardiografía, rehabilitación cardiaca, terapia intensiva cardiológica, unidad coronaria. Además de la **Electrofisiología y el Intervencionismo coronario**, siendo la electrofisiología, la ciencia que se encarga de la detección de arritmias supraventriculares, ventriculares, trastornos del ritmo cardiaco, implante de marcapaso, desfibriladores y resincronizadores.

Por su parte, el intervencionismo coronario se encarga de detectar, a través del cateterismo cardiaco, lesiones obstructivas significativas de las arterias coronarias, revascularizarlas con balones y stent coronarios, asimismo tratar patologías valvulares, que comprometen la vida del paciente. Existen situaciones en las que ambas subespecialidades trabajan en equipo, una de ellas es cuando existe indicación de implante de marcapaso

y hay trombosis de los accesos vasculares para abordaje del mismo.

El método diagnóstico es la fluroscopia. El tratamiento invasivo con terapia fibrinolítica, además del uso de balón, stent y trombectomía de la lesión, realizada por el hemodinamista, busca resolver el caso. En ocasiones esta condición hace que el paciente sea candidato de la Estimulación cardiaca con Marcapasos sin Cables, los cuales son dispositivos de pequeño tamaño, incluso comparables a un comprimido, con peso de 2 gramos, que son implantados por vía femoral, y pueden ser seguros incluso en pacientes que desarrollen bloqueos auriculoventriculares completos, ya sea por causa degenerativa, viral o asociado a Implante de válvula aortica transcaterter (TAVI), en pacientes con estenosis aórtica severa. Por lo que seguimos desarrollando herramientas diagnósticas, de selección y de tratamiento seguro para el paciente cardiológico.



Por Alejandro Franco

@cardioinfancia

# Deporte y Corazón

## clave para la salud

La conexión entre el deporte y la salud cardiovascular es innegable. La práctica regular de ejercicio físico, además de mejorar el rendimiento del corazón, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes. A través de la actividad física, se fomenta la circulación sanguínea, se controla el peso y se mejora la salud mental, todos factores cruciales para un corazón sano

**C**omo cardiólogo especializado en cardiología deportiva, es fundamental resaltar que cada persona es única y que la intensidad y el tipo de deporte deben adaptarse a las condiciones individuales. Desde los más pequeños hasta los adultos mayores, todos pueden beneficiarse del ejercicio, siempre y cuando se realice de manera segura y adecuada.

Para los jóvenes atletas, el ejercicio ayuda a desarrollar un corazón fuerte y a establecer hábitos saludables para toda la vida. En adultos y personas mayores, el deporte puede ser una herramienta poderosa para mantener la calidad de vida y prevenir enfermedades crónicas. Sin embargo, no todos los deportes son adecuados para cualquier persona. Es esencial realizar un chequeo médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicio,

especialmente para aquellos con antecedentes familiares de enfermedades cardíacas o condiciones preexistentes.

Acudir a un médico especialista en cardiología deportiva garantiza una evaluación exhaustiva, permitiendo establecer un plan de actividad física personalizado y seguro. Además, el especialista podrá ayudar a identificar los signos de posible esfuerzo excesivo y orientar sobre cómo evitar lesiones.

Promover la salud del corazón es fundamental en todas las etapas de la vida. Incorporar el deporte de manera adecuada y consultar regularmente a un cardiólogo son pasos esenciales para asegurar un corazón fuerte y saludable. Recuerda, un corazón sano es la base de una vida activa plena y longeva.



Por Jorge Moanack

@dr.moanack

# Técnicas avanzadas para detectar cáncer de próstata

La biopsia por fusión es una de las técnicas más avanzadas y precisas para la detección del cáncer de próstata. Este procedimiento innovador combina imágenes de resonancia magnética (RM) con ecografía en tiempo real, permitiendo localizar con exactitud áreas sospechosas y mejorar significativamente la precisión diagnóstica

**A**diferencia de las biopsias tradicionales, que dependen solo de la ecografía y pueden pasar por alto lesiones pequeñas o ubicadas en zonas difíciles de la próstata, la biopsia por fusión permite dirigir la toma de muestras con mayor exactitud. El proceso comienza con una resonancia magnética, que identifica posibles áreas de riesgo. Luego, durante la biopsia, la ecografía guía la aguja con precisión hacia estas zonas, maximizando las probabilidades de un diagnóstico certero.

Esta técnica es ideal para pacientes con sospecha de cáncer de próstata, especialmente aquellos con antecedentes de biopsias previas negativas, pero niveles de PSA elevados o lesiones visibles en la resonancia. Su alta precisión reduce la necesidad de biopsias repetitivas y minimiza el riesgo de

falsos negativos, lo que permite detectar el cáncer en etapas más tempranas y mejorar las opciones de tratamiento.

La biopsia por fusión es el tope de línea en la detección del cáncer de próstata. Su tecnología avanzada proporciona diagnósticos más exactos, lo que se traduce en mejores resultados y mayor tranquilidad para los pacientes.





# Rompiendo el mito:

## La urología no es solo un mundo de hombres

Por **Victoria de los Ríos**  
@dra.delosrios

Es la disciplina que atiende el sistema urinario en ambos sexos, pero ha sido comúnmente relacionada con un ámbito masculino, lo que ha generado la idea equivocada de que es exclusiva para hombres. Esta percepción errónea ha desalentado a muchas mujeres a explorar esta apasionante área de la medicina

**L**a urología, una especialidad médico quirúrgica que se ocupa de las afecciones del sistema urinario tanto en hombres como en mujeres, ha estado históricamente asociada con un entorno predominantemente masculino. Este estereotipo ha llevado a la creencia errónea de que la urología es un campo exclusivo para hombres, lo cual no solo es inexacto, sino que también desmotiva a muchas mujeres a considerar esta rica y apasionante especialidad.

En primer lugar, es fundamental reconocer que las mujeres han hecho contribuciones significativas a la urología a lo largo de la historia. Aunque el número de urólogas sigue siendo menor en comparación con sus colegas masculinos, su presencia en el campo ha aumentado en las últimas décadas al punto de que muchas mujeres están liderando investigaciones innovadoras y ocupando cargos

de alta dirección en sociedades médicas. Sin duda, este cambio refleja una cultura que comienza a valorar la diversidad en todas las áreas de la medicina.

Es vital destacar que la urología no se limita a tratar afecciones masculinas, como la disfunción eréctil o el cáncer de próstata; también incluye problemas que afectan a las mujeres, como infecciones del tracto urinario, incontinencia y trastornos del suelo pélvico. Por lo tanto, la experiencia y el enfoque de las urólogas pueden ofrecer una perspectiva única y valiosa para abordar estos problemas.

El camino hacia la igualdad de género en la urología implica visibilizar el trabajo de las profesionales en el área y eliminar estigmas que disuaden a las mujeres de abrazar carreras en esta especialidad. La urología es, sin duda, un campo que da para todos, y la diversidad de géneros no solo es necesaria, sino que también enriquece la práctica médica y mejora la atención al paciente.



# Estoy embarazada

## ¿Cuántos ecos debo realizarme?

Por **Bárbara Coa R.**

@drabarbaracoa

Cada mujer y cada gestación son únicas. Descubre la importancia de las ecografías clave en cada trimestre. Infórmate y disfruta este hermoso viaje

**H**ola mamá, sé que después del anhelado positivo surge un torbellino de preguntas. Debemos recordar que cada mujer tiene necesidades particulares y cada embarazo es único. Que tener más ecos no significa tener mejor control, pero hay ecos especiales que nunca deberíamos omitir, como aquellos de *screening* o despistaje para identificar fetos con riesgo de presentar determinada enfermedad.

En el primer trimestre, entre la semana 11 y 13 más 6 días, debemos realizar el eco genético, con el objetivo de detectar marcadores o hallazgos fetales que puedan sugerir la presencia de anomalías cromosómicas y/o congénitas, de forma precoz.

Dentro de los múltiples marcadores tenemos la translucencia nucal (TN), cuyo aumento está asociada a anomalías cromosómicas mayores, y el hueso nasal, cuya ausencia es evidenciada en el 69% de los fetos con síndrome de Down.

La combinación de la edad materna, ecografía para la TN y hueso nasal, la b-hCG libre y PAPP-A

en sangre materna, puede identificar a más del 95% de los embarazos con síndrome de Down.

Además, podemos asociar el tamizaje de trastornos hipertensivos tipo preeclampsia, combinando ciertas variables como: características maternas, tensión arterial, determinación hormonal del primer trimestre y *doppler* de las arterias uterinas.

En el segundo trimestre, entre semana 18 y 22, se debería realizar la ecografía morfológica y *screening* de parto pretérmino, con una tasa de detección de malformaciones del 85-90%.

La ecografía 4D-5D no debería sustituir a la ecografía especial, porque tiene una capacidad de detección baja, aunque se cree erróneamente que son más útiles para detectar malformaciones.

Toda embarazada tiene el derecho y deber de ser estudiada independientemente de su edad, olvidando la falsa concepción que solo las mujeres mayores tienen alto riesgo de tener bebés con problemas genéticos.

**¡A disfrutar el viaje, querida mami!**



## Edad y fertilidad

Por Luis Daniel Segura Bannatyne

@fertilidadsegura

La interacción entre la edad y la fertilidad es un tema muy relevante. A medida que las personas envejecen, tanto hombres como mujeres pueden experimentar cambios en su capacidad reproductiva

**E**n las mujeres, la reserva ovárica disminuye y la calidad de los óvulos se ve afectada, lo que puede dificultar la concepción. Por otro lado, en los hombres, aunque pueden ser fértiles durante más tiempo, la calidad de la espermática también puede disminuir con la edad. Es fundamental estar informados sobre estos aspectos para tomar decisiones adecuadas sobre la planificación familiar.

Es muy importante tener en cuenta estos plazos al evaluar la fertilidad. Para las mujeres, un año de relaciones sexuales frecuentes sin protección, sin éxito es el estándar para buscar ayuda, pero este tiempo se reduce a seis meses si tienen más de 35 años. A partir de los 40, es recomendable consultar a un especialista de inmediato. En el caso de los hombres, la calidad del semen puede empezar a verse afectada a partir de los 48 años, lo que también puede influir en la fertilidad. A medida que el nivel cultural y de stress aumenta, suele existir factores oxidativos y de stress que pueden deteriorar tu fertilidad.

En Venezuela, las parejas que enfrentan dificultades para concebir pueden acceder a toda

una variedad de procedimientos de reproducción asistida, todos los que existen a nivel mundial son manejados igualmente en nuestro país. Para las mujeres, condiciones como la endometriosis, antecedentes quirúrgicos ováricos o problemas oncológicos son razones importantes para buscar ayuda. En el caso de los hombres, antecedentes de varicocele, infecciones o procesos inflamatorios testiculares que afecten la fertilidad también son motivos para consultar.

En la actualidad, la diversidad familiar es una realidad que se debe reconocer y apoyar. Las madres y padres solteros, así como las parejas homoparentales, tienen el derecho de acceder a tratamientos de medicina reproductiva. Es fundamental que estos servicios se ofrezcan de manera ética y responsable, garantizando que todas las personas, independientemente de su situación familiar, puedan cumplir su deseo de ser padres. La medicina reproductiva ha avanzado notablemente y ofrece opciones como la inseminación artificial, la fertilización in vitro y la donación de gametos, con parámetros estrictos de evaluación genética, entre otros.



Por Huníades Urbina-Medina

@huniades9014

# Manejo del dolor en pediatría: una asignatura pendiente

A pesar de los avances en la medicina, el manejo del dolor en pediatría sigue siendo una asignatura pendiente.

Los estudios recientes subrayan la necesidad de métodos adecuados para evaluar y tratar el dolor infantil, especialmente en etapas preverbal y escolar, donde las herramientas de valoración siguen siendo un reto

“

**Evaluar el dolor en niños menores de cinco años continúa siendo un desafío, dado que no pueden expresar con claridad sus sensaciones**

”

**D**urante las últimas dos décadas han sido muchos los investigadores que han señalado lo mal que se trata el dolor en los niños. La utilización de analgésicos en pediatría estaba limitada por varios motivos. En primer lugar, conceptos erróneos tales como que los neonatos debido a su inmadurez percibían menos el dolor o bien no lo recordaban. En segundo lugar, el desconocimiento de la farmacocinética de los opiáceos y el miedo a sus efectos secundarios, fundamentalmente la depresión respiratoria. También la idea de que el niño podría convertirse en un adicto si se le administran opiáceos. Y, finalmente, la dificultad en la valoración del dolor en los niños.

Se ha demostrado que los recién nacidos y lactantes sometidos a cirugía con una analgesia mínima o inexistente presentan respuestas de estrés típicas caracterizadas por un aumento en la liberación de catecolaminas, hormona del crecimiento, glucagón, corticoides y supresión de la liberación de insulina. No existe ninguna razón que justifique no administrar una analgesia adecuada

a cualquier niño. Estudios recientes demuestran que el tratamiento del dolor en los niños sigue siendo un problema. Un primer paso para mejorar el tratamiento del dolor en el paciente pediátrico es mejorar las técnicas para valorar el dolor, lo que resulta especialmente difícil en la etapa preverbal.

Aunque a partir de los 5 años la comunicación del niño con el observador se hace más fácil, ya que empieza a utilizar palabras sencillas para describir su dolor, la valoración del dolor en niños de edades inferiores sigue representando un desafío. Como el dolor es una experiencia subjetiva, las escalas de autovaloración serán preferibles a la valoración de un observador y deberán utilizarse siempre que sea posible. En los pacientes en edad escolar pueden utilizarse escalas visuales como la escala de caras, escalas numéricas (0-10), termómetros del dolor o incluso la escala analógica visual. Sin embargo, estas escalas no siempre son bien comprendidas por todos los niños. Las escalas progresivas de colores podrían aportar información en cuanto a la intensidad del dolor, siendo los colores más relacionados con el dolor el rojo, el negro y el violeta.

¿Sabías que comer frente a una pantalla tiene efectos nocivos para la salud? El problema radica en que, frente a las pantallas, muchas veces centramos toda la atención en lo que estamos viendo y no en lo que estamos comiendo. En estos casos el cerebro no conecta con el aparato digestivo ni con la sensación de hambre y saciedad



## Comer frente a las pantallas:

peligro oculto

Por Johnny Marante  
@nutricionypediatria

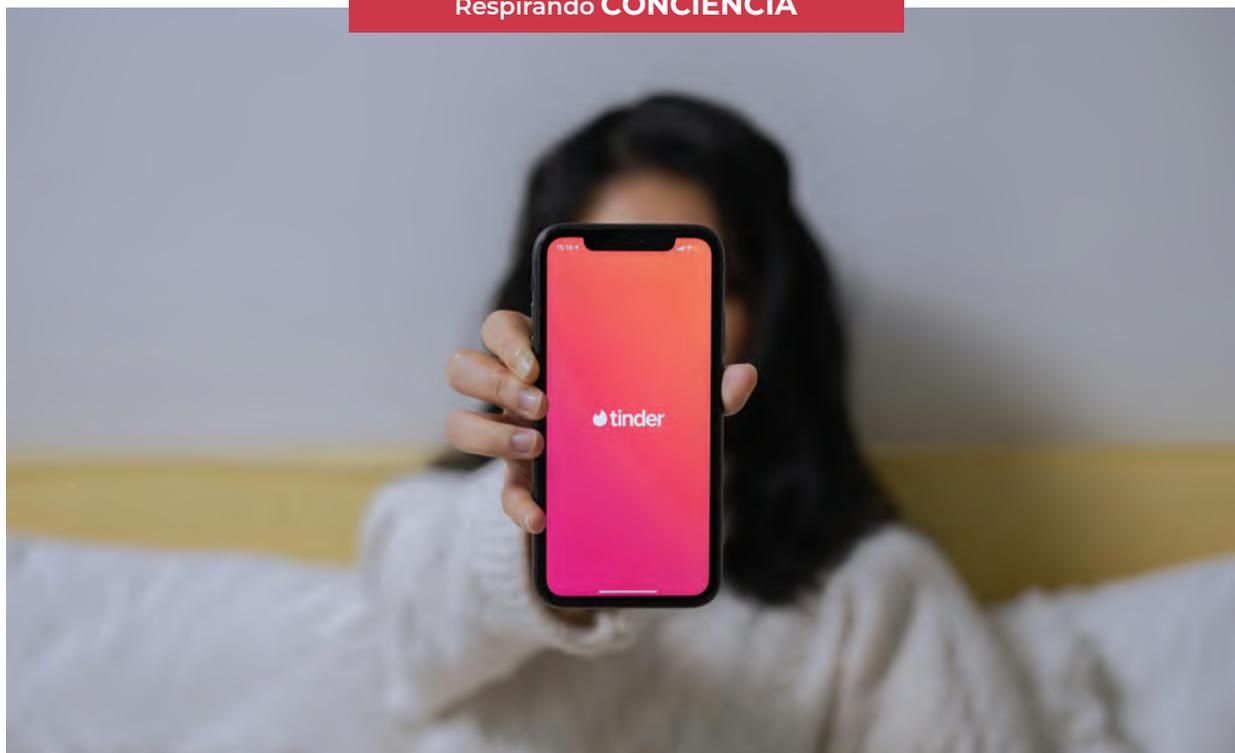
**C**uando el cuerpo piensa que es suficiente se mandan señales hormonales de tu intestino para avisarte que ya estás lleno. Sin embargo, al estar focalizados en otra tarea esta conexión puede fallar, dejamos de ser conscientes de lo que estamos ingiriendo y no nos damos cuenta de que estamos saciados.

Al inhibirse la señal de aviso, sufrimos las consecuencias. Entre ellas, que la ingesta de calorías sea más alta de la que el cuerpo necesita porque no conecta con la parte del cerebro que lo regula. También hace que se coma más rápido. Generalmente, las pantallas muestran situaciones estresantes y agobiantes, lo que influye en unas personas más que en otras y comen con ansiedad, más cantidad y más rápido.

De hecho, no masticar adecuadamente puede derivar en una aerofagia, un fenómeno fisiológico producido por la ingesta excesiva de aire que tiene lugar cuando comemos rápido y no mastizamos bien, y que provoca distensión, eructos, gases e incluso dolor, en los casos más graves.

Además, alimentarse delante de las pantallas se asocia con dietas más pobres en vegetales y con la ingesta de snacks poco saludables, con excesivo contenido de azúcares simples, grasas trans y, en su mayoría, ultraprocesados.

Finalmente, aparte de interferir en la dinámica familiar y reducir la comunicación hasta hacerla casi inexistente, pueden desarrollarse problemas de alimentación a mediano o largo plazo y potenciar la adicción a la tecnología.



# El amor en tiempos de Tinder

Por Antonio Porcelli  
[@lic.antonioporcellipiussi](#)

El amor está en crisis y las apps de citas no ayudan. Actualmente, las relaciones se han vuelto superficiales y carentes de compromiso. El futuro parece que traerá vínculos cada vez más efímeros. El llamado es a recuperar los valores propios del amor

**i** A quién le funciona lo que está pasando en el amor? A las mujeres, seguramente, no. En la consulta, me encuentro con infinidad de mujeres desesperanzadas con respecto al amor, mujeres que empiezan a amigarse con la idea de aprender a disfrutar la vida solas, porque no queda otra.

Entonces pensaríamos que a los hombres sí les funciona... Pero hablo con mis pacientes y escucho que, en un principio, ir de cama en cama los motivaba, despertaba en ellos adrenalina quizá por el desafío primitivo de ir cazando presas. Pero al cabo de un tiempo de incontables "matches" en la aplicación de turno, sienten vacío y vuelve a resonar en ellos la idea de buscar a una mujer especial con quien compartir y estar tranquilos.

La pregunta es: si esta forma de relacionarse amorosamente no le está funcionando a nadie, ¿por qué sigue en pie?, ¿qué la sostiene? y ¿qué va a pasar si seguimos así?

Sepan perdonar mi pesimismo, pero veo un pronóstico oscuro. Imagino que las relaciones serán cada día más superfluas y banales, el desamor irá ganando terreno y, consecuentemente, las expectativas amorosas serán. Creo que es tiempo de reflexionar sobre lo que pasa en las relaciones porque todo esto nos agarró desprevenidos. Un día le escribíamos cartas a quien queríamos a nuestro lado y, al día siguiente, nos encontramos con que la conquista se inicia respondiendo con fueguitos a una historia de Instagram.

Fue ayer que nos poníamos de novios mientras nos estábamos conociendo. No era un problema nombrar a los vínculos amorosos sino que el problema era no decir "qué somos". Por el contrario, ahora cuando dos personas se conocen y una de ellas le pregunta a la otra ese "¿qué somos?" de alguna manera, inmediatamente una fuerza superhumana deja a quien preguntó semejante barbaridad ubicada en la vergonzosa categoría de las y los intensos, ansiosos, demandantes o tóxicos.

Actualmente, parece que si tienes un tiempo conociendo a alguien y pretendes saber hacia dónde está yendo ese vínculo o te interesa acordar con el otro hacia donde se quisiera ir, estás arruinándolo todo. “Dejemos que fluya”, “Vamos viendo, traaaanqui”, “¿De qué sirve ponernos rótulo?”, son algunas de las frases que podrías recibir como respuesta.

Hace relativamente poco, si un hombre quería conquistar a una mujer y no quería nada serio, estaba en un problema: sus chances de lograr esa conquista se volvían muchísimo más escasas, haciéndola hasta inviable. Poco tiempo después, ese mismo hombre está en su proceso de conquista de una mujer, con quien se encuentran, tienen sexo en varias oportunidades y cuando evidencia que ella espera cierto compromiso en el vínculo, la mira sorprendido: “¡No sabía que querías algo serio!” Aparentemente, llegamos a un momento en que, quien quiera estabilidad tiene que levantar la mano y avisar porque si no, se sobrentiende que solo estamos “fluyendo”, pasando un buen rato, divirtiéndonos.

En síntesis, podemos decir que el amor se enfermó de narcisismo, de impaciencia, de falta de compromiso y falta de romanticismo. Y así anda el amor, muy desmejorado, permitiéndonos sacar de él solo relaciones pasajeras y superficiales.



Frente al panorama que describo, hay quienes entienden que esto es “lo que hay” y llegó para quedarse. Hacen grandes esfuerzos entonces por adaptarse y “actualizar el software”, a costa de bajar sus expectativas para, al menos, jugar el juego del amor descartable.

Frente al mismo panorama, hay otras personas que caen en una profunda desesperanza y directamente abandonan el juego. Entienden que jugar así no es para ellos y, cansados de ilusionarse y desilusionarse, de exponerse y romperse, deciden dar un paso al costado.

Pero amar y ser amados románticamente es una necesidad tan natural que nadie debería bajar los brazos ante la dificultad de satisfacerla. Por eso llamo a reflexionar sobre este asunto y a que colectivamente podamos encontrar una solución. Quizá tengamos que reflatar ciertos valores del amor que hoy se han perdido: el compromiso para con la relación de pareja, la paciencia para conocernos, la dedicación hacia el otro y la tolerancia para no salir corriendo a la primera cosa que no nos gusta tanto.

Los tiempos cambiaron, los seres humanos cambiaron, pero hay algo que permanece imperturbable: todos seguimos necesitando amar y ser amados. Por eso asumamos el compromiso de encontrarle la vuelta a esto que hoy resulta tan desolador. Alguna solución tenemos que encontrarle y, pocas misiones valen tanto la pena como hacer algo para que cada día haya más personas que disfruten del amor en pareja.



“  
**Las dinámicas han cambiado: antes, definir una relación era esencial, pero ahora expresar interés en el rumbo de un vínculo puede ser visto como algo negativo o excesivo**  
”

Respirando **NOVEDADES**

**SAJIDXA  
MARIÑO**

**VIVIENDO  
SU SUEÑO**

Conocida por ser la fundadora del centro Respira Libre®, la doctora Sajidxa Mariño acaba de asumir el cargo como presidenta de la Colectiva Miami que pertenece al Movimiento 50+1 Internacional, que agrupa a mujeres empresarias, políticas, diplomáticas, académicas y especialistas en la lucha de los derechos humanos en el mundo

*Por Enzo Esposito*  
*@soyenzoesposito*



**E**gresada de la Universidad Central De Venezuela, Sajidxa Mariño es una destacada otorrinolaringóloga, pionera en la medicina y reconocida por haber creado la técnica de cirugía laser en consultorio Respira Libre®. Desde su fundación en 2017, más allá de establecer un modelo de negocio exitoso e innovador en el campo de la medicina, Sajidxa se ha paseado por otras áreas en las que ha sabido desarrollarse cómodamente y en las que ha obtenido reconocimiento internacional.

### Más allá de Respira Libre®

A raíz de la amplia experiencia en su especialidad, Sajidxa Mariño fue conferencista nacional e internacional y representó a la Sociedad Venezolana de Otorrinolaringología por más de 15 años y también en calidad de Presidente de la misma. Esto la motivó para dar otro paso importante en su carrera e iniciar una nueva faceta como conferencista internacional, confiando su formación a expertos de reconocida trayectoria, quienes la han guiado en este nuevo camino desarrollando su marca personal.

Después de haber participado como oradora en importantes congresos internacionales durante el año pasado, en 2025 aumentan sus compromisos en agenda en calidad de estrategia de negocios y liderazgo: el primero de ellos fue el evento “*Mentes Poderosas*” celebrado en Atlanta a finales de enero junto a importantes figuras como Vilma Núñez, Nayo Escobar y Betty Palomino.

En la primera quincena de abril, Sajidxa estará representando a Venezuela en la cuarta edición del congreso “*Líderes de hoy, visionarios del mañana por mujeres exitosas*” a celebrarse en el World Trade Center de Dubái y en donde participarán junto a ella, reconocidos y exitosos profesionales a nivel mundial.

Los primeros días de mayo, Punta Cana —ciudad turística por excelencia en la República Dominicana y en la que Respira Libre® tiene una de sus seis sedes— será el escenario que albergará la *Cumbre Mundial de Comunicación Política*, para abrirle las puertas a Sajidxa Mariño como conferencista en este importante encuentro.

Por segundo año consecutivo, participará como Conferencista en el *V Congreso Mundial de Mujeres Líderes* que será realizado el próximo mes de junio en la prestigiosa Universidad de Harvard. Esta vez, además de su propia presentación, Saji-

dxá será la encargada de ofrecer el discurso inaugural abriendo las puertas al Liderazgo Femenino Latinoamericano. En ese encuentro se darán cita un selecto grupo de más de 40 mujeres líderes maravillosas provenientes de todos los rincones del mundo.

## Reconocida por la Casa Blanca

En 2023, creó la fundación “Respira, vive y aprende”, comprometida con la salud, educación y calidad de vida. A través de ella, profesionales aliados brindan acceso gratuito a cirugías láser y tratamientos respiratorios para niños, adultos mayores y deportistas de escasos recursos en Venezuela, República Dominicana y Estados Unidos. La fundación también colabora con otras organizaciones en operativos de salud integral, fortaleciendo el bienestar en comunidades vulnerables.

El jueves 08 de mayo, serán entregados los *Premios Presidenciales al Servicio Voluntario de la Casa Blanca*, en los que será reconocido el talento y la buena voluntad en el marco de su *Edición Honor Hispano*, en el que Sajidxa recibirá el reconocimiento, no solo por haber contribuido a mejorar la calidad de vida de otras personas, sino también por su imagen de liderazgo femenino.



## La doctora que comunica

Su carrera como autora se ha expandido. Luego de haber publicado su primer libro en 2022, **“Aprendiendo a vivir mi sueño”**, en 2024 forma parte de la serie de libros **“Mujeres creando, impulsando y reinventando el mundo de los negocios”**, obra escrita por destacadas mujeres —entre ellas la Dra. Mariño— presentada en el *Women Economic Forum 2024* en la Universidad de Houston, Texas y el pasado mes de enero lanzó **“Inquebrantables... líderes con propósito”**, en el que reúne a 17 mujeres excepcionales en este inspirador libro para compartir sus experiencias y estrategias de desarrollo personal y profesional.

Actualmente, transmite dos programas radiales, uno desde Venezuela todos los sábados de 9:00 a 11:00 a.m. a través del Circuito Difusión Latina y desde Miami por Actualidad Radio 1040 AM y 103.9 FM también los sábados de 11:00 a 11:30 a.m. En televisión, es conductora de su propio programa “Respira Libre” que se transmite los sábados a las 8:00 a.m. por Meridiano Televisión en señal abierta para Venezuela. Todos sus espacios están orientados a la salud y calidad de vida, hecho por médicos y con un lenguaje manejable para todo público.

Con una trayectoria de impacto en la medicina y la responsabilidad social, Sajidxa Mariño continúa innovando, comunicando y transformando vidas, habiéndolo logrado asertivamente, pero sin dejar a un lado su rol más importante: ser madre a tiempo completo de dos hijos.

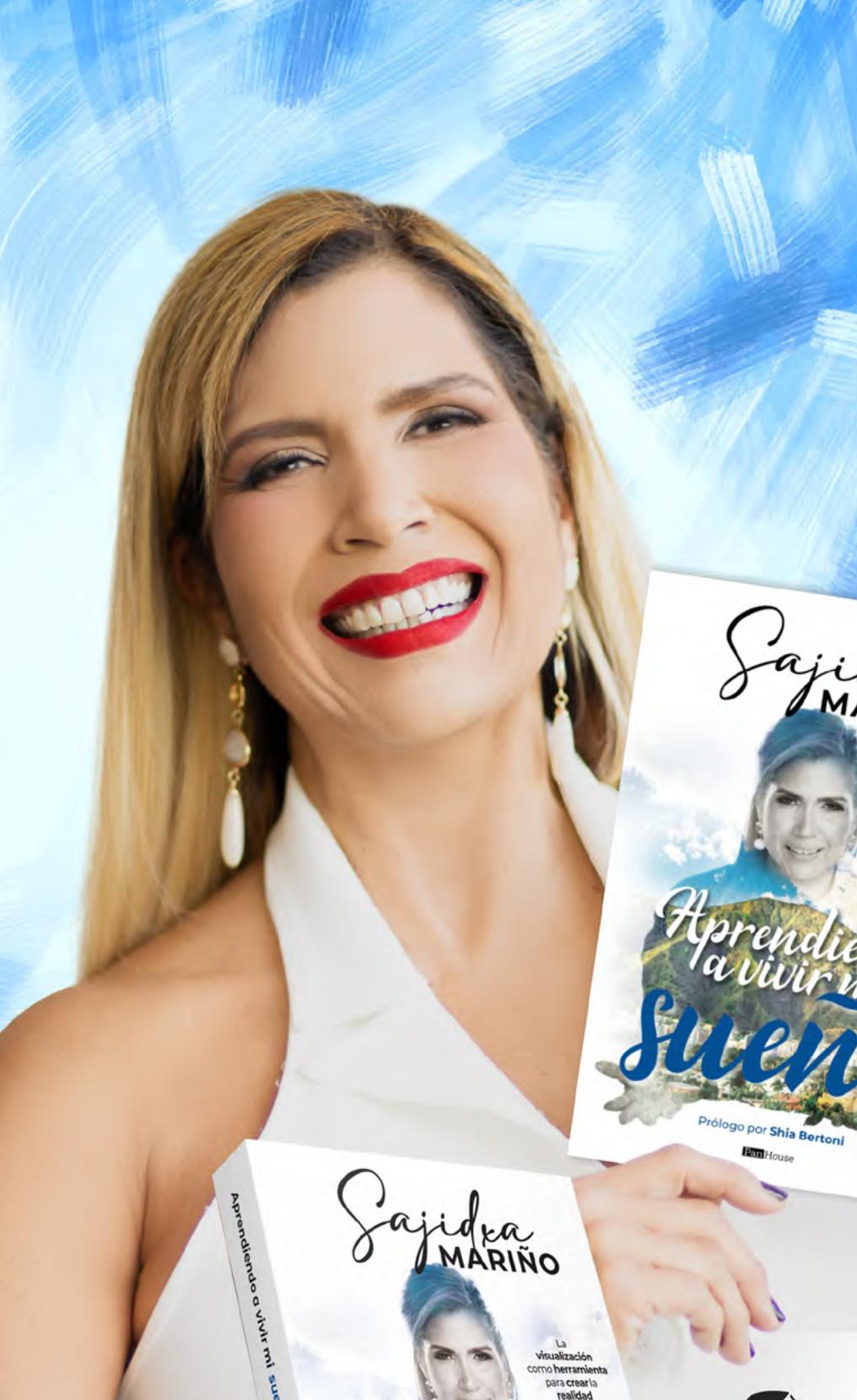
“

**El liderazgo real se basa en la influencia, colaboración y la toma de decisiones para impactar positivamente en nuestro entorno**

”



@sajidxa\_marino



A lo largo de este libro, Sajidka te contará cuáles eran sus sueños y cómo los iba haciendo realidad, te explicará qué es su

## DOR

(decisión, oportunidad y reinención), cómo funciona y cómo lo descubrió. Será un viaje interesante y entretenido, te narrará las anécdotas y cuentos que la llevaron hasta donde está hoy en día.



Disponible en

**amazon**

eBook Kindle  
y Tapa blanda

@sajidka\_marino  
@respiralibre



 **PanHouse**  
Casa Editorial

*respira*  
**libro**

By  
**Sajidka**  
**MARIÑO**



Por *Nicolas Tatoli*  
*@drnicolastatoli*

Es una de las fracturas más temidas, históricamente,  
por su alto riesgo de mortalidad

# Fractura de cadera

## en el adulto mayor

**E**ntre las causas que dan origen a estos accidentes se encuentra la Osteoporosis, que es la disminución de la masa ósea que, aunado a la debilidad muscular, déficit en la audición, problemas visuales y de inestabilidad al caminar, corresponde a ese cúmulo de factores que inciden en esta patología.

En el transcurso de las últimas décadas, con el adelanto de las técnicas quirúrgicas y mejora en la calidad del material de los implantes, esta fractura ha logrado resolverse de forma rápida, con excelente recuperación, evitando el riesgo de postración en cama del paciente y las múltiples complicaciones médicas.

Actualmente disponemos de implantes ortopédicos (prótesis, clavos, placas y otros) que permiten

reconstruir la cadera fracturada, con reincorporación del paciente a sus actividades diarias en tiempo récord (24-48 horas).

Uno de los grandes avances en la cirugía ortopédica ha sido el Reemplazo total de cadera, que además de ser usado en fracturas, es también una excelente solución para la artrosis, que son cambios degenerativos severos de esta articulación, permitiéndoles a estos pacientes mejorar su calidad de vida.

Es preciso mantener un estilo de vida saludable, realizar actividad física y una dieta balanceada que aporte productos ricos en calcio, de manera de lograr una salud musculoesquelética, que disminuya el riesgo de fracturas osteoporóticas.



VÍCTOR **GUILLÉN**  
PHOTOGRAPHY



**BOOK NOW**

INSTAGRAM: @VICTORGUILLENPH +58 414 370 22 30





Por José Luis Torres S.  
@psicogallego

# Validación emocional

En nuestra cultura occidental, desde los hogares, colegios hasta las universidades, empresas y el estado mismo, históricamente no ha existido la necesaria práctica de salud mental, referida a la validación de las emociones, fundamentales para propiciar el autoconocimiento y la consciencia del SER

**D**e algunos años para acá, con el *boom* de las redes sociales se ha hablado de “**gestión emocional**”, (lo que en impresión del Lic. Torres, “surgió más como una estrategia de negocio, dado que la palabra gestión viene del mundo organizacional”) que apreció una oportunidad en la carencia de información al respecto, que como una iniciativa educativa y formativa para el cambio cultural; sin embargo, más allá de este posible motivo, resulta positivo destacar que sea un tema de permanente aparición en estos medios por parte de múltiples intérpretes, aun cuando por su naturaleza no son los canales adecuados para trabajar con profundidad el conocimiento y la concientización que el mismo requiere.

## ¿Cómo construir la Validación Emocional?

Sin lugar a dudas debo referir que es un proceso de **re-construcción del mundo emocional individual propio, aprendiendo sobre lo que sentimos,**

**a través de la experimentación personal del ensayo y error**, que nos suele llevar a la necesidad de tomar la decisión de involucrarnos con seriedad en la búsqueda de la psicoterapia como opción primaria para el autoconocimiento.

## ¿Hacia dónde nos conduciría este proceso?

Imagino (o deseo) un futuro ojalá cercano, donde producto del trabajo personal individual consciente podamos apreciar hogares y colegios centrados en la creación de espacios amorosos de **atención y tiempo, donde los niños y adolescentes consigan la oportunidad de ser aceptados en sus emociones, en lugar de ser reprimidos y castigados por no obedecer ciegamente y no mostrar capacidad de autorregularse ante un adulto (padre/maestro)** que paradójicamente no ha concientizado su propio mundo emocional.

Hasta la próxima reflexión



Por Luis Angel Caridad  
@luisangelcoach

# El arte de crear mejores relaciones

Las relaciones auténticas y fortalecidas comienzan en nuestro interior. Más allá de lo que recibimos de los demás, la clave está en nuestro propio bienestar. Cuando nos valoramos, establecemos nuestras prioridades, vibramos en gratitud y nos alejamos de lo que nos resta paz, logramos construir vínculos más sanos y equilibrados

**E**l primer paso es amarnos a nosotros mismos. La autovaloración no debe depender de factores externos, sino de la relación que cultivamos con nuestro propio ser. Dejar de lado la autocrítica excesiva y priorizarnos nos permite tomar decisiones más alineadas con nuestro bienestar, así como identificar nuestras verdaderas necesidades y deseos nos da claridad y nos ayuda a establecer conexiones genuinas.

Además, la gratitud juega un papel fundamental. Cuando enfocamos nuestra energía en lo positivo, atraemos experiencias enriquecedoras y construimos relaciones más armoniosas. Pero para mantener esa armonía, es esencial aprender a gestionar el estrés y la ansiedad; y el secreto está en recordar que, tenemos el poder de elegir nuestros pensamientos y emociones, lo que nos permite responder con calma ante los desafíos.

Otro aspecto crucial es aprender a establecer límites. Decir “no” a relaciones tóxicas es un acto

de respeto personal que nos protege y fortalece. A partir de allí, podemos enfocarnos en la comunicación asertiva y la negociación como herramientas indispensables para expresar a otros nuestras necesidades con claridad y resolver conflictos de manera constructiva.

Para llevar todo esto a la práctica, diseñar un plan de acción es esencial. Reflexionar sobre cada paso, aplicar lo aprendido y comprometerse con el propio crecimiento permitirá transformar nuestras relaciones. Al final, la mejor manera de mejorar nuestros vínculos es empezar por nosotros mismos.

“

**Al vibrar en gratitud, gestionar el estrés y establecer límites construimos vínculos más sanos, mientras que la comunicación asertiva y la negociación nos ayudan a resolver conflictos**

”

Envejecer es un proceso que nos afecta a todos. ¿Cómo lo podemos manejar? ¿Es posible retrasarlo? El hecho es que los cambios hormonales tienen mucho que ver con cómo envejecemos y navegando estos cambios con hormonas naturales y bioidénticas es clave para envejecer bien y muy lentamente

Por Jabal Uffelman  
@drjabaluffelman

# Antienvejecimiento 2.0

## El futuro de la longevidad

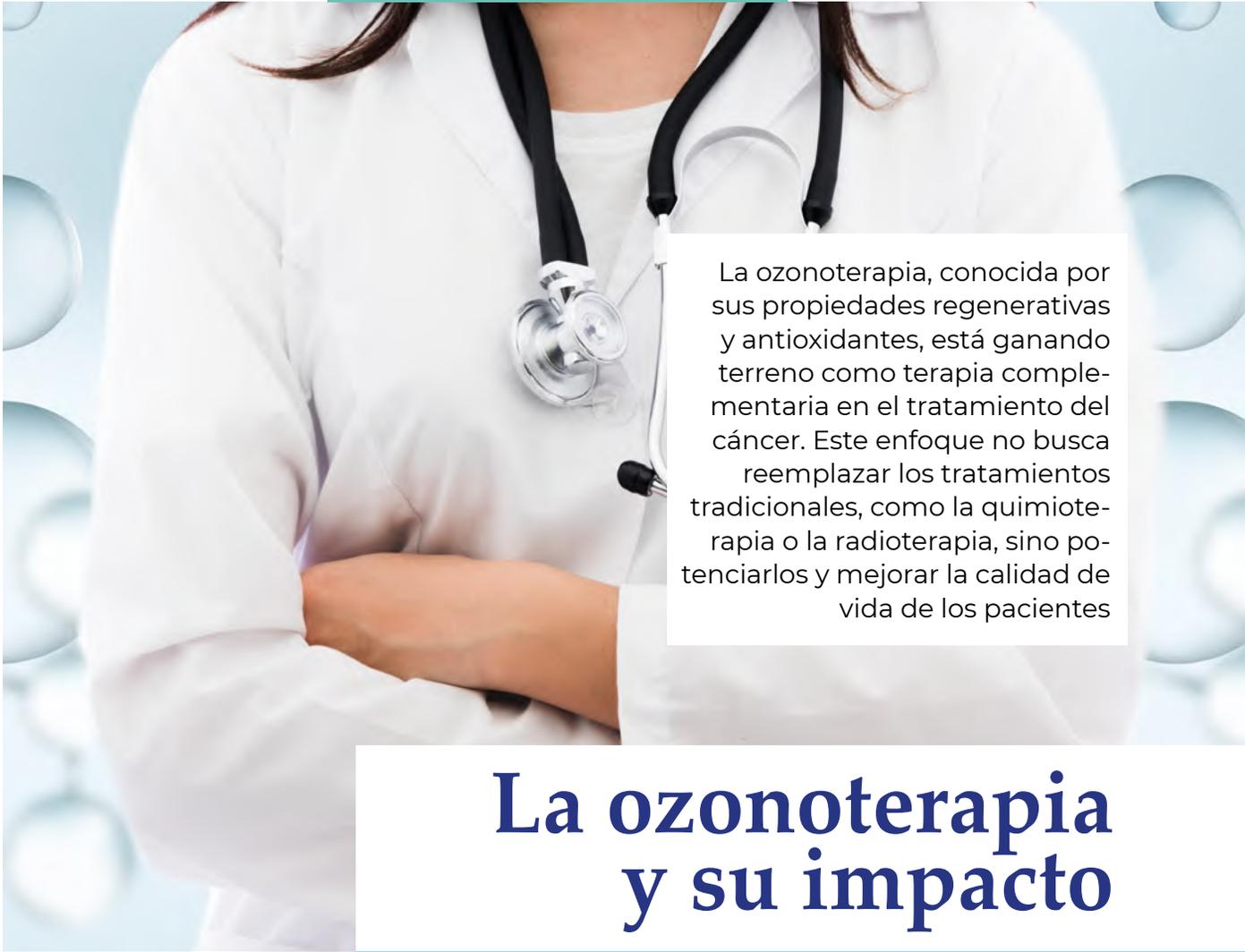
**E**n hombres y en mujeres el asunto es igual. Con el paso de los años, nuestra producción de testosterona va disminuyendo poco a poco. Esto trae consecuencias tales como cambios físicos, por ejemplo, menos colágeno en la piel, más flacidez y acumulación de más grasa corporal. La disminución de la energía, la libido y la masa muscular también tienen que ver con la falta de la testosterona.

Afortunadamente hay una solución natural, segura y eficaz para revertir todos estos cambios. Es un chip subcutáneo de la testosterona natural que se aplica debajo de la piel con anestesia local y una técnica indolora. El chip, también conocido como pellet, se derrite en el organismo paulatinamente, fingiendo la fisiología glandular del cuerpo, prove-

yendo niveles estables y constantes de la hormona de la juventud. Los efectos duran más o menos cuatro meses en mujeres y seis meses en hombres.

En las clínicas Rejuchip nos especializamos en esta terapia maravillosa que ha ayudado a miles y miles de nuestros pacientes a manejar su proceso de envejecer bien. Además, la terapia es una bendición para las mujeres que sufren durante la menopausia, para no tener que confiar solamente en las hormonas sintéticas que tienen riesgos.

También en Rejuvchip ofrecemos el suero de vitaminas intravenosas y tratamientos estéticos. Así que, pueden buscar su fuente de la eterna juventud con nosotros y respirar energía, deseo y bienestar por toda la vida.



La ozonoterapia, conocida por sus propiedades regenerativas y antioxidantes, está ganando terreno como terapia complementaria en el tratamiento del cáncer. Este enfoque no busca reemplazar los tratamientos tradicionales, como la quimioterapia o la radioterapia, sino potenciarlos y mejorar la calidad de vida de los pacientes

## La ozonoterapia y su impacto

Por Christian Salas  
@drantiedad

### en el tratamiento del cáncer

**U**n elemento esencial en la acción de la ozonoterapia es su influencia sobre el factor inducible por hipoxia (HIF-1), una proteína clave en la supervivencia celular en ambientes con bajo oxígeno, como los tumores. El HIF-1 regula genes asociados con la proliferación celular, la angiogénesis y la resistencia a tratamientos. Estudios han demostrado que el ozono modula la actividad del HIF-1 al inducir un microambiente más oxigenado en los tejidos. Este efecto se logra mediante la mejora en la biodisponibilidad de oxígeno, disminuyendo la hipoxia tumoral y reduciendo la expresión de genes responsables de la resistencia a quimioterapia y radioterapia.

Además de mejorar la oxigenación, el ozono estimula la producción de especies reactivas de oxígeno (ROS) en concentraciones controladas. Estas ROS actúan como señales intracelulares

que inhiben indirectamente la actividad del HIF-1. Este mecanismo no solo sensibiliza al tumor frente a los tratamientos convencionales, sino que también limita su capacidad de adaptación y progresión.

El ozono tiene también un impacto en la regulación del angiogénesis tumoral. Al controlar el HIF-1, se limita la formación de nuevos vasos sanguíneos que los tumores necesitan para crecer, lo que representa un importante avance en la inhibición de la progresión del cáncer.

En conclusión, la ozonoterapia es un enfoque prometedor en la oncología regenerativa. Su capacidad para modular el HIF-1, mejorar la oxigenación celular y regular procesos clave como la angiogénesis ofrece nuevas oportunidades para el tratamiento del cáncer, siempre bajo supervisión médica especializada.

# Las bondades del té blanco



Por David Hernández  
@davidhernandezcoco

Conocido como el elixir de la eterna juventud, esta maravillosa infusión proviene de la región de Fujian en China y posee unas bondades extraordinarias

**E**ste, como todos los té, proviene de la planta *camelia sinensis*. Sus grandes propiedades y virtudes se deben al suave secado de los brotes y hojas jóvenes. Con el secado natural se trata de prevenir la oxidación, conservando así sus características, sabor, color y *bouquet*.

Dentro de sus características particulares, al infusionar se observa un color champagne y se califica como blanco por el color de sus brotes y hojas jóvenes. Es un té bajo en teína, de gran calidad y de un sabor muy delicado, siendo perfecto para el *blend* con flores y frutas para el embellecimiento de su sabor y aroma.

El té blanco fomenta, entre sus muchas propiedades y virtudes, la salud del aparato reproductor femenino y los senos, al igual que ayuda a retardar el envejecimiento de las células y la piel.

Algunos de sus componentes y polímeros ayudan a disminuir la arteriosclerosis, reduce el riesgo de ACV, insuficiencia cardíaca y respiratoria;

como otras enfermedades cardiovasculares y del sistema endocrino.

Muchos estudios resaltan sus virtudes por todas sus propiedades y antioxidantes que ayudan en la lucha contra el cáncer y otras patologías además de las antes mencionadas.

Estas y muchas otras propiedades hacen del té blanco el elixir de la eterna juventud y el té por excelencia.





**97.7** FM  
carrilto  
**difusiónlatina**  
siempre contigo

@DIFUSIONLATINA977FM

WWW.DIFUSIONLATINAFM.COM



Por Tachy Osorio

@tachyosorio / @soyunamujervitamina

De seguro has escuchado hablar de las *Personas Vitamina*. Después de haber leído ese libro, se me ocurrió crear las características de una *Mujer Vitamina*, ya que puede construirse y ser un perfil requerido en esta sociedad

“

Es hora de darle voz a nuestros pensamientos, ambiciones y sentimientos, de manera asertiva y sin juicios, para crear un futuro con más amor y apoyo entre nosotras

”

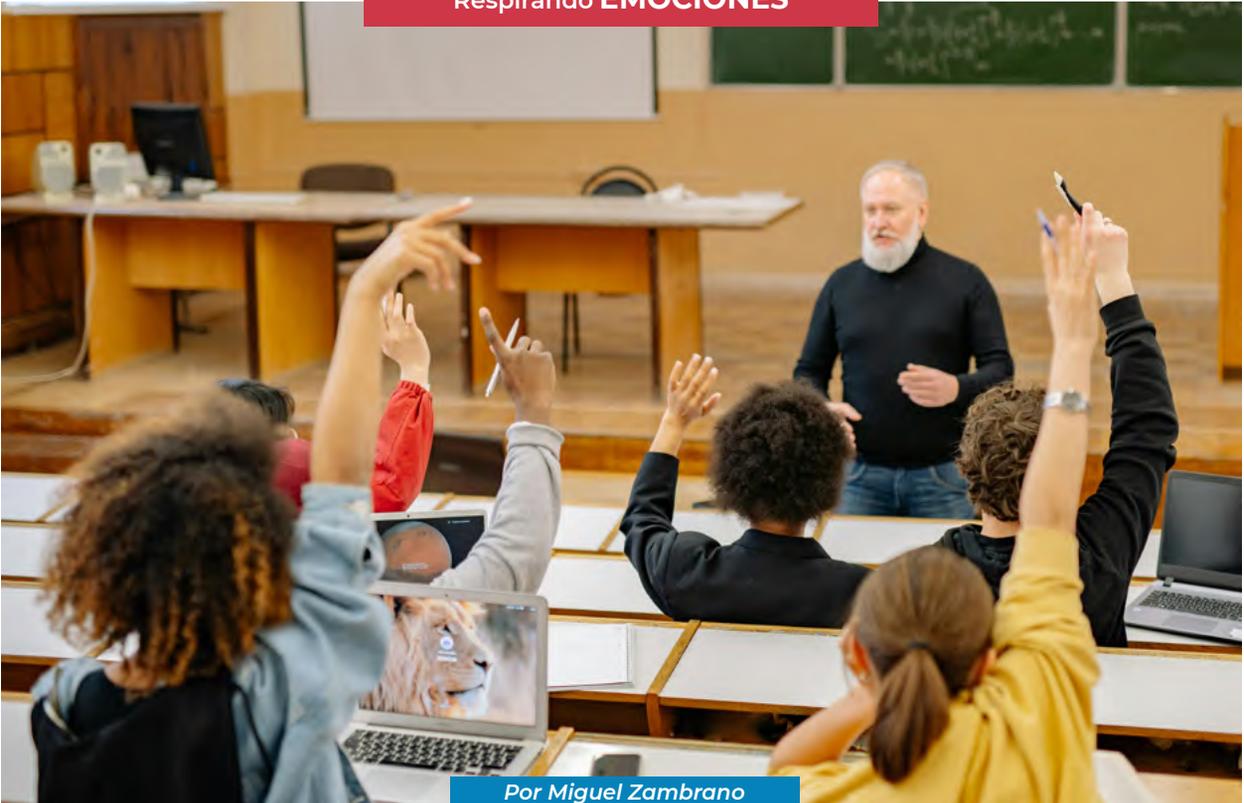
## ¿Cómo iniciar el camino de ser una Mujer Vitamina?

**L**a capacidad de desarrollar y fortalecer la autoestima en las mujeres es esencial para su bienestar integral y el de la sociedad. La salud mental juega un rol fundamental en este proceso, ya que se estima que el 48% de las mujeres somos más propensas a experimentar ansiedad, estrés, depresión y otras enfermedades mentales. Por lo tanto, es crucial crear espacios donde las mujeres podamos conectar con nuestra esencia, encontrar apoyo en la tribu, y acceder a herramientas profesionales para cuidarnos sin tanto miedo.

Una *Mujer Vitamina* irradia positividad e implementa la gratitud en su vida diaria, convirtiéndose en un faro de luz para quienes la rodean. Esta mujer no solo se enfoca en su crecimiento personal,

sino que también promueve la sororidad y el crecimiento colectivo. En lugar de ser un foco de toxicidad, aporta valor a sus relaciones y a su entorno, demostrando que el éxito se mide en conexiones auténticas y significativas.

Al invertir en nuestro desarrollo personal, no solo estamos cuidando de nosotras mismas, sino que también contribuimos a forjar una sociedad más sana y feliz. Es vital que las mujeres nos reconozcamos como agentes de cambio, capaces de construir relaciones más profundas y enriquecedoras. Fortalecer nuestra autoestima es el primer paso hacia este camino, celebrando nuestras fortalezas y actividades que nos gusta hacer, para que logremos transformar nuestras vidas y las de quienes nos rodean.



Por Miguel Zambrano

@zambrenomiguel

## Muchos hablan, pocos se comunican

Es importante diferenciar el acto de hablar, que no es más que articular sonidos mediante el choque del aire con las cuerdas vocales, con comunicar, que es la capacidad de enviar un mensaje de forma clara, precisa, concisa y de fácil comprensión

**E**l acto de comunicar puede ser de lo más complejo en la vida y tristemente muchos lo subestiman, ignorando su poder en la creación de realidades, de las cuales muchas veces nos arrepentimos, porque la palabra es como la crema dental, que una vez que sale del tubo, no se puede volver a meter.

La palabra es más que un sonido; es emoción, intención y conexión. Cada vez que hablamos, transmitimos más que ideas: reflejamos nuestras creencias, nuestros miedos y nuestras pasiones. No se trata de ocultar lo que sentimos, sino de usarlo para conectar genuinamente con los demás.

No es debilidad, es autenticidad. Es comprender que cuando hablamos desde el corazón, creamos lazos más fuertes, inspiramos confianza y generamos un impacto real, en lo personal y en lo profesional.

Y es entonces cuando la comunicación asertiva toma relevancia en nuestra vida, convirtiéndose en una necesidad para relacionarnos de manera efectiva con los demás, e incluso con nosotros mismos, entendiendo que ella parte desde el respeto, la empatía, evitando el rol de víctima y hablando en el contexto ideal.

Ser asertivos es hablar con firmeza, ser fiel a nuestras convicciones, poner límites sanos, expresar nuestras emociones, aceptar críticas constructivas y sobre todo, decir lo que sentimos y pensamos. Es todo un reto, pero vale la pena practicarla.

“Si sentimos lo que decimos, escucharán lo que queremos”. No es solo el título de mi libro, es una invitación a comunicarnos con la verdad, sin máscaras y sin dañar a los demás, porque cuando las palabras nacen del alma, todo cobra sentido.

# Liderazgo con propósito

## un camino hacia la transformación

Por Ely Figueroa  
[@elybusinessworld](#)

El liderazgo con propósito es una de las fuerzas más poderosas que pueden transformar tanto a las personas como a las comunidades. Hoy más que nunca, estamos llamados a ser agentes de cambio

**V**ivimos en un entorno lleno de desafíos, donde las decisiones que tomamos tienen un impacto directo en el bienestar de las personas, las organizaciones y el mundo. Es por eso que el liderazgo con propósito se vuelve esencial, pues su objetivo es tratar de guiar a otros hacia el éxito, forjando un impacto positivo y duradero en aquellos que nos rodean y nos necesitan.

Los líderes con propósito son aquellos que tienen una visión clara de lo que quieren lograr, pero lo hacen con un enfoque centrado en los demás. No buscan simplemente avanzar por su cuenta, sino que se esfuerzan por elevar a otros, motivándolos a encontrar su propio propósito y ayudándoles a crecer. Estos líderes se guían por principios de integridad, empatía y compromiso, buscando siempre el bienestar colectivo.

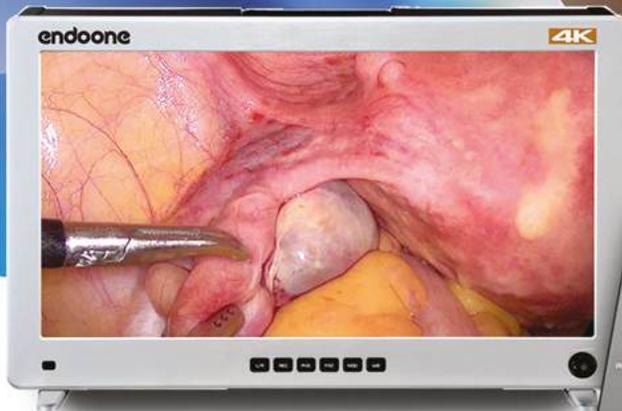
Como agentes de cambio, los líderes con propósito tienen el poder de influir en sus equipos, comunidades y organizaciones para generar transformaciones profundas y sostenibles. A través de su ejemplo, inspiran a otros a retarse ellos mis-

mos, a pensar de manera innovadora y a contribuir al bien común. Este tipo de liderazgo fomenta la colaboración, la creatividad y el compromiso, creando un entorno donde las personas no solo trabajan para alcanzar objetivos, sino que también se sienten parte de un proyecto más grande que las impulsa.

Estamos llamados a ser agentes de cambio porque el mundo necesita más líderes comprometidos con un futuro mejor. Cada acción que obramos, cada decisión que tomamos, tiene el potencial de hacer la diferencia. Al abrazar el liderazgo con propósito guiamos, pero también dejamos un legado que puede cambiar vidas, comunidades y generaciones enteras.



# Tecnología de Vanguardia al Servicio del Otorrinolaringólogo



**endoone**  
4K INTEGRATED IMAGING SYSTEM

Monitor 4K + Cámara 4K  
Grabadora 4K + Luz Led Fria



**CHEESE Pro**

**GIGAA LASER**

El Láser Azul optimiza la hemostasia y reduce significativamente el sangrado durante los procedimientos  
4 longitudes de Onda: 450nm/650nm/810nm/1064nm

## TU ALIADO EN TECNOLOGÍA MÉDICA

**Lasermed** te invita a conocer su moderno Láser de Diodo de alta precisión para tejidos blandos y sus Monitores 4K con cámara y sistema de grabación que proporcionan imágenes de alta calidad que mejoran la visualización y la documentación de los procedimientos.

En **Lasermed**, estamos comprometidos con la calidad y la innovación, proporcionándote herramientas que elevan tus prácticas a un nuevo nivel.



Distribuidor Exclusivo

**LASERMED**  
EXPERTOS EN LÁSER

RIF J-41170888-7



@lasermedvzla



@lasermed



lasermed.com.ve



+58(424) 232-7332





## ¡Que siga la expansión de Respira Libre®!

*Por Argenis Carpio - Ingeniero y Consultor en Franquicias  
@argeniscarpio - @franquiciologos*

En el ámbito de la salud, pocas iniciativas han logrado destacar como Respira Libre®, un concepto revolucionario fundado por la médico otorrinolaringólogo Sajidxa Mariño. Su sistema, que se centra en la reducción de cornetes hipertrofiados mediante cirugía con láser diodo, ha marcado un hito en Venezuela y el mundo

**E**stoy muy agradecido con mi querida Dra. Mariño, fundadora del modelo de negocios Respira Libre®, donde orgullosamente tuvimos participación y mucha responsabilidad desde un inicio, así como por la invitación a participar en la revista digital de la marca.

Nos honra ese recuerdo y ese reconocimiento que nos hace por haber creído en ella, y porque también creíamos en su marca y en su método.

La técnica que ella desarrolló era algo inédito en Venezuela, era algo que muy pocos médicos otorrinos en el mundo habían hecho. También hay que destacar la pasión que la Dra. Sajidxa le imprime a su proyecto, a su marca, a su concepto y a su sistema de franquicias.

Desde el inicio, a través de nuestra marca Franquiciólogos Consultores, la apoyamos en la estructuración de todo el modelo de negocio, el marco

legal y metodológico, los aspectos financieros y la expansión mediante el modelo de negocio de las franquicias.

Desde un principio, las decisiones estratégicas han estado diseñadas para garantizar no solo la efectividad de los tratamientos, sino también la expansión sostenible de la marca. La creación de franquicias ha permitido que más personas accedan a estos innovadores procedimientos, llevando el concepto de salud respiratoria a un público más amplio.

Estoy orgulloso de la consolidación y expansión de Respira Libre® porque de una respiración adecuada depende nuestra calidad de vida. No solo apoyo a la marca y a su sistema de franquicias, sino a la Dra. Mariño en todas sus facetas profesionales y personales.

¡Que siga la expansión, Sajidxa Mariño y Respira Libre®!

Tratamiento láser en consultorio

**SOLUCIÓN SIN ANESTESIA,  
SIN REPOSO Y SIN DOLOR**

- ✓ **Obstrucción Nasal**
- ✓ **Apnea del Sueño**
- ✓ **Rinitis Alérgica**
- ✓ **Ronquidos**



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

*respira*  
libre®  
Dra. Sajidxa Mariño

Tenemos sedes en:  
Venezuela  
Caracas e Isla de Margarita  
Estados Unidos  
Miami  
República Dominicana  
Santo Domingo y Punta Cana