

# respira libre®

Dra. Sajidxa Mariño

Magazine Internacional

## JUAN CARLOS MÉNDEZ

El éxito del Dr. Antivejez

VIDA DESPUÉS  
DE LA MUERTE

*Por Carolina Fuenmayor*

EL CORAZÓN DE LA  
MUJER ESTÁ EN JUEGO

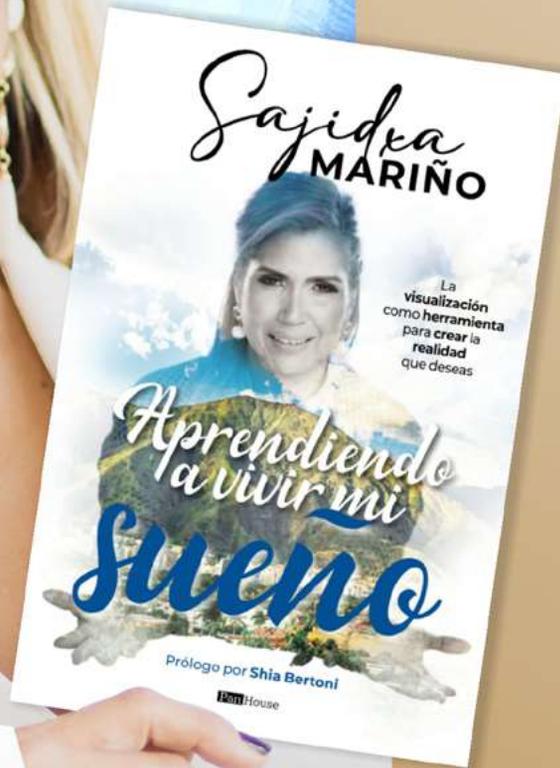
*Por Nutrillermo*



A lo largo de este libro,  
Sajidxa 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.

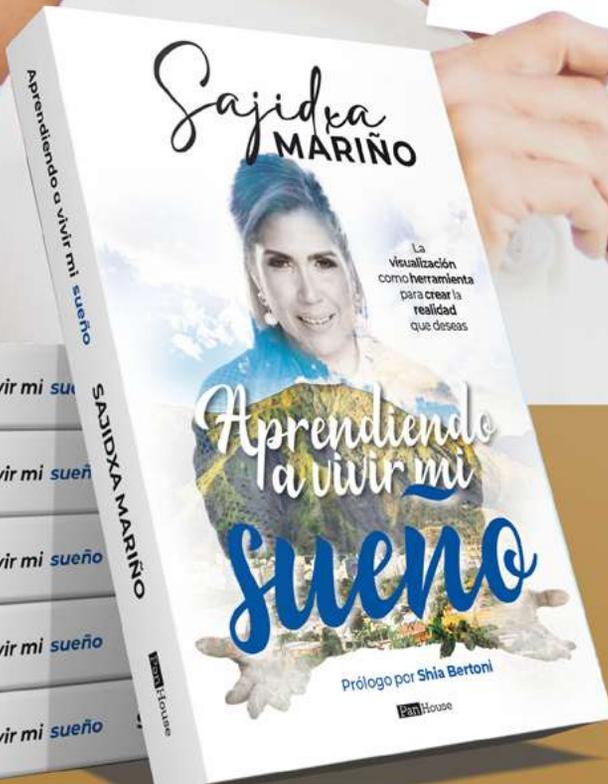


Disponible en

**amazon**

eBook Kindle  
y Tapa blanda

@sajidxa\_marino  
@respiralibre



 **PanHouse**  
Casa Editorial

*respira*  
**libro**

By  
*Sajidka*  
**MARIÑO**

Aprendiendo a vivir mi sueño



# Casa Editorial

En **PanHouse** somos una casa editorial con propósito. Glorificamos a Dios a través de cada libro, posicionando a nuestros autores y nutriendo el alma de miles de lectores en Hispanoamérica.

Con presencia en Venezuela, Colombia, EE. UU. y autores en más de 10 países de habla hispana, hemos acompañado a cientos de escritores en su camino editorial, brindando soluciones creativas e integrales: desde la escritura hasta el posicionamiento de sus marcas personales.

Creemos que cada libro es una semilla de transformación. Por eso, trabajamos con excelencia, fe y compromiso, dejando un legado a través de las palabras de nuestros autores.

**PanHouse. Nutrimos el alma.**



*Nutrimos el Alma!*





**Respirando CALIDAD DE VIDA**

Trastornos relacionados con el gluten

8

**Respirando SALUD ÓSEA**  
Ortopedia infantil moderna:  
o la comprensión del desarrollo normal

25



**Respirando CORAZONES**

Impacto de la obesidad en tu corazón

10

**Respirando SALUD MENTAL**

La infidelidad:  
¿un problema para la salud?

28



**Respirando ASUNTOS DE HOMBRES**

Mitos que giran en torno a la urología

12

**Respirando SALUD 120 AÑOS**

De bariátrica a metabólica:  
una mirada al futuro

31



**Respirando ASUNTOS DE MUJERES**

Cambios de la piel en la menopausia

15

**Respirando EMOCIONES**

El poder de las emociones

32



**Respirando ASUNTOS DE NIÑOS**

Salud bucal en niños especiales

17

**Respirando NEGOCIOS**

El bienestar laboral o el bienestar corporativo

34



**Respirando CONCIENCIA**

Conviértete en tu mejor versión

18

**Respirando y degustar LOS AROMAS**

Chocolate:  
un buen aliado de tu salud

36



Sajidxa  
MARIÑO

# PRODUCTORA RESPIRA LIBRE®

TELEVISIÓN



RADIO

REVISTA  
DIGITAL





Nos complace presentarles nuestra segunda edición. Aumentamos de 13 a 15 secciones, incorporando "Respirando otro aire" donde dejamos abierto el abanico para que los profesionales de distintas disciplinas nutran nuestras páginas con su pluma. En "Respirando exteriores" cubriremos con imágenes los lanzamientos, eventos y actividades que están ligadas al bienestar y calidad de vida. Además, contamos con colaboradores internacionales que engalanan nuestro contenido, como Nutrillermo, reconocido experto en nutrición quien ha alcanzado una notoriedad relevante a nivel mundial. Lorena Aurelluk, con casi 30 años de experiencia en la formación educativa y el crecimiento empresarial. A ellos se suma Amalia Díaz Enríquez galardonada con el Premio Iberoamericano de Liderazgo Femenino y miembro del Salón de la Fama Legado a la Humanidad de Global Quality Foundation, entre otras importantes distinciones. Ellos, junto a un nutrido grupo de especialistas son los protagonistas de esta nueva edición. La invitación queda abierta una vez más para que visiten nuestra página web [www.respiralibre.com](http://www.respiralibre.com) donde estará anclada y renovada mensualmente con nuevo contenido. ¡Disfruten nuestras páginas!

**ENZO ESPOSITO - Editor**

Un mes después de nuestro lanzamiento y aquí estamos de nuevo. Esta segunda edición reafirma el compromiso que tenemos en Respira Libre® para con 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. También reafirma el compromiso con nuestros lectores y nuestra filosofía basada en los tres pilares que nos caracterizan. Tenemos el firme propósito de seguir educando a través de nuestros programas de radio en Venezuela y Miami o en televisión; estamos convencidos de que gracias a este nuevo medio digital obtendremos un alcance más amplio. A todo el equipo que ha hecho posible la consolidación de este trabajo, agradezco la entrega con la que se han diseñado todas y cada una de estas páginas, las cuales se han traducido en elogios por parte de quienes han disfrutado nuestro contenido inicial. A ustedes lectores, esperamos ansiosos recibir sus sugerencias o comentarios, ya que son parte fundamental de esta familia y por ende estamos abiertos a recibirlos de la mejor manera posible. Así que los invitamos a disfrutar de nuestra segunda edición y su contenido, hecho por médicos con un lenguaje para todos.

**SAJIDXA MARIÑO - CEO**



## DIRECTORIO

Versión digital  
2da. edición  
Mayo/Junio 2025

### CEO

*Sajidxa Mariño*  
[@sajidxa\\_marino](mailto:sajidxa_marino)

### Director Adjunto

*José Alejandro Yépez Mariño*  
[@joseypz33](mailto:joseypz33)

### Editor

*Enzo Esposito*  
[@soyenzoesposito](mailto:soyenzoesposito)

### Productora General

*Danielis Camargo*  
[@danieliscamargo](mailto:danieliscamargo)

### Diseño y diagramación

*Carla Meza*  
[carlamezadiseno@gmail.com](mailto:carlamezadiseno@gmail.com)

### Colaboradora

*Yolanda Manrique*  
[@yomanrique](mailto:yomanrique)

### Imagen Gráfica Respira Libre®

*Marisela Nexans*  
[mariselanexans2021@gmail.com](mailto:mariselanexans2021@gmail.com)

### Fotografía

*Víctor Guillén*  
[@victorguillenph](mailto:victorguillenph)

### Administración

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

### Comercialización

*Elías Ceballos*  
[elias.a.cebалlos@gmail.com](mailto:elias.a.cebалlos@gmail.com)

### Asesor Legal

*Renny González*  
[renny.legal2013@gmail.com](mailto:renny.legal2013@gmail.com)

### Redes Sociales

*Desahogo Marketing*  
[@desahogomarketing](http://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://www.instagram.com/respiralibre)



**97.7** FM  
circuito  
**difusiónlatina**  
siempre contigo

@DIFUSIONLATINA977FM

WWW.DIFUSIONLATINAFM.COM

## COLABORADORES



Guillermo  
**Navarrete**

Mejor conocido como *Nutrillermo*, es un reconocido experto en nutrición y alimentación saludable. Es un referente iberoamericano en temas de nutrición, con experiencia en la dirección de la Fundación Universitaria Iberoamericana en Centroamérica, donde impulsó la creación de facultades de Nutrición.



Lorena  
**AURELLUK**

Empresaria, educadora, escritora, conferencista internacional, Coach y entrenadora (Maxwell Team), Ing. en Marketing y Publicidad. Profesional comprometida con el desarrollo personal y el liderazgo, con casi 30 años de experiencia en la formación educativa y el crecimiento empresarial.



Gilberto  
**ALDANA  
SIERRALTA**

Doctor y magister en psicología de la salud. Psicólogo clínico, jefe fundador del Servicio de Psicología Clínica del Hospital Vargas de Caracas, presidente de la Sociedad y Fundación Venezolana de Psicología de la Salud, presidente del Tribunal Disciplinario del Colegio de Psicólogos del D.C., representante electo para Venezuela de la Sociedad Interamericana de Psicología.



Hilda  
**MAR LA CHICA**

Psicólogo clínico, egresada de la UCV. Escritora y conferencista. Especialista en conducta infanto-juvenil. Más de 22 años de trayectoria trabajando con familias a escala mundial a través de las consultas presenciales y online. Autora del libro *Creciendo con Ellos* y de más de 40 audioguías digitales de disciplina y crianza.



Francisco  
**Rondón**

Traumatólogo y ortopedista, especialista en pie y tobillo y medicina deportiva. Coordinador del Comité de Investigación de la Sociedad Venezolana de Traumatología. Representante de Venezuela ante la Federación Latinoamericana de Pie y Tobillo. Miembro IFFAS. Coordinador de la Unidad de Pie y Tobillo del IVSS – HMPC. Miembro titular de la SVCOT y secretario del Comité de Pie y Tobillo de la SVCOT. Médico de la Vinotinto absoluta de Futsala. Integrante del cuerpo médico del club deportivo Centauros de Caracas.



Belkis  
**Croquer**

Sommelier de [venezuelagastromica.com](http://venezuelagastromica.com). con formación en el viejo mundo (España, Portugal, Francia, Italia) y el nuevo mundo (Chile, Argentina y Venezuela). Docente en escuelas de gastronomía, coctelería y la academia de sommelier de Venezuela. Durante décadas ha dejado un legado a los amantes del buen beber, deleitando los sentidos, entre copas de fermentados y destilados, para disfrutar momentos inolvidables en nuestra amada Venezuela.

## COLABORADORES

Shia  
**Bertoni**



Es abogada, periodista, actriz, modelo, animadora, conferencista, locutora y productora de su programa de radio *"Un café con Shia"*. Durante más de 20 años se ha especializado en el periodismo de salud y es autora del libro *"Eres lo que comes y comes lo que eres"*. Además, su imagen ha servido para apoyar diferentes fundaciones y causas sociales, no solo como embajadora, sino también como activista.

Amalia  
**Díaz Enríquez**



Con una impresionante trayectoria como Profesora Normalista, Abogada Penalista y Doctora en Terapia Sistémica, Amalia es una líder multifacética que ha dejado su huella en diversos campos. En el Senado de la República CDMX, recibió el prestigioso premio "México en tus manos". Es Embajadora de la Cámara Internacional de Conferencistas CDMX y ha obtenido el Máximo Título de Honor de Gran Maestra Internacional.

José Gregorio  
**Hernández**



Médico cirujano y productor audiovisual. Especialista en medicina Estética y Obesología; realizador cinematográfico, con dos largometrajes, varios cortos y un programa de TV.

Juan Miguel  
**González**



CEO de Grupo Zenco Salud y conferencista. Nutricionista clínico egresado de la Universidad Central de Venezuela, con una maestría en nutrición en la USB. Especialista en lactancia materna avalado por la UNICEF, con diplomado de Microbiota y nutrición deportiva. Especialista en nutrición oncológica y renal, especialista en nutrición en trastornos del neurodesarrollo. Profesor de fisiología en la Escuela de nutrición UCV.

Geraldine  
**Lange**



Licenciada en Educación (UCAB) y tesista de la licenciatura en Psicología (UNY), terapeuta familiar y arteterapeuta, magister en Dirección de Centros Educativos (Universidad Complutense de Madrid). Ha desarrollado programas educativos, facilitado talleres y trabajado en terapia individual y grupal.

Lorent  
**Vergara**



Médica cirujana egresada de la Universidad de Carabobo, sede Aragua. Cirujana general Laparoscopista, egresada de la Universidad Central de Venezuela, especialista en Cirugía Bariátrica y Metabólica del Hospital Universitario de Caracas. Adjunto docente del fellowship de Cirugía Bariátrica y Metabólica del Hospital Universitario de Caracas.

“

La enfermedad celíaca es una condición autoinmune que desencadena una respuesta inflamatoria sistémica tras la ingestión de gluten, con síntomas que afectan el intestino y otros órganos

”

Por Sandra Neri  
@gastro\_peques

# Trastornos relacionados con el gluten

Estos trastornos abarcan diversas condiciones que afectan a individuos con reacciones adversas al gluten. La eliminación de esta proteína, ya sea de forma transitoria o definitiva, es actualmente el único tratamiento disponible, mejorando significativamente la calidad de vida de quienes lo padecen

**S**e trata de entidades patológicas que aparecen tras la ingestión de gluten y que desaparecen tras la eliminación transitoria o definitiva del mismo, las cuales poseen fisiopatologías diferentes, con síntomas e incluso abordajes diagnósticos.

De acuerdo con el mecanismo fisiopatológico involucrado estos se pueden dividir en:

1. **Enfermedad celíaca**
2. **Alergia al trigo**
3. **Sensibilidad al gluten no celíaca**

En la enfermedad celíaca (EC) existe un componente autoinmunitario que determina una reacción inflamatoria sistémica que conlleva a la activación de la respuesta tipo Th1, en donde se encuentra involucrada la inmunidad innata y adaptativa, con marcadores serológicos positivos, hallazgos histológicos característicos en las biopsias de intestino, en individuos genéticamente predispuestos (HLA DQ2 y DQ8 positivos). Aquí se pondrán en evidencia la aparición de síntomas tanto intestinales, los más frecuentes, como extraintestinales, debido a su carácter sistémico.



Por otro lado, en la alergia al trigo (AT) se presenta una respuesta Th2, con la producción de anticuerpos tipo IgE que ante el contacto con el gluten desencadenan liberación de mastocitos y basófilos con la consecuente liberación de histamina y prostaglandinas que serán las causantes de síntomas intestinales, así como cutáneos y/o respiratorios.

En la sensibilidad al gluten no celíaca (SGNC) se sospecha que juegue cierto papel la inmunidad innata, sin embargo, no existen actualmente marcadores típicos de esta entidad, es decir, es un diagnóstico de descarte.

En la actualidad, existen numerosos estudios enfocados en dar una mejor respuesta adaptativa a los individuos que no pueden consumir gluten, sin embargo, el único tratamiento actualmente vigente es la dieta de exclusión de gluten de forma definitiva en la EC, y de forma transitoria en la AT y SGNC, por lo que resulta fundamental un adecuado abordaje diagnóstico que permita mejorar la calidad de vida de quienes los padecen.



Por Juan Miguel González  
@yosoynutricion

Lo que comemos, incluso, como lo preparamos, tiene un impacto trascendental en nuestra salud física y mental

# Somos lo que comemos

**L**a población mundial se ha acostumbrado a la practicidad, a lo rápido, en donde es más fácil comer alimentos ya procesados y ultraprocesados, listos para servir.

Esta dinámica ha hecho que la alimentación se base en el consumo de sustancias proinflamatorias que comienzan a afectar el adecuado funcionamiento de nuestros sistemas, particularmente de nuestro sistema inmunológico, que también reacciona a elementos que pueden ser nocivos para nuestra salud, no solo a microorganismos.

Y es que los componentes de los alimentos que estamos ingiriendo, como el elevado contenido de carbohidratos simples o azúcares, grasas saturadas, químicos, conservantes, etc., son reconocidos como elementos extraños a nivel intestinal, generando una reacción del sistema inmunológico que desencadena un proceso inflamatorio crónico leve, pero que se mantiene a lo largo del tiempo afectando cada vez más la estructura del intestino.

No obstante, también afecta a la microbiota intestinal, generando un desequilibrio en su población, lo que ocasiona la formación de elementos que reaccionan con el sistema inmunológico, permeabilidad intestinal, lo que se traduce en más inflamación.

Todo esto produce alteraciones sistémicas que afectan nuestra salud física y mental, ya que todo lo que está ocurriendo llega por diferentes vías de señalización al cerebro, el cual traduce la información y ejecuta respuestas asociadas al stress. En conclusión, somos individuos inflamados, con ansiedad, estrés emocional, a causa de lo que comemos.

Entonces ¿Qué debemos hacer?, algo tan simple, pero cada vez más complicado. Necesitas cambiar tu estilo de vida, incorporar alimentos naturales, consumir vegetales y frutas en cada comida, establecer horarios para cada una de ellas, comenzar a realizar actividad física de manera recurrente, hidratarte adecuadamente y limitar el consumo de grasas saturadas, azúcares y alcohol.

# Impacto de la obesidad

## en tu corazón

Por Lorent Vergara  
@dralorentvergara

La obesidad es considerada la epidemia mundial del siglo XXI, su prevalencia se ha triplicado desde 1975. Se ha vinculado con numerosos problemas de salud que incluyen la enfermedad cardíaca, diabetes, apnea obstructiva del sueño, cáncer, artritis entre otros



**L**a obesidad está asociada a un espectro de trastornos cardiovasculares que van desde la enfermedad coronaria, fibrilación auricular, *insuficiencia cardíaca* y muerte cardíaca súbita. La enfermedad coronaria es causada por la acumulación de placas de colesterol en las arterias del corazón, siendo mayor el riesgo en personas con obesidad central o visceral (que se concentra en el abdomen). La fibrilación auricular es un tipo de ritmo cardíaco anormal que está estrechamente relacionado con la obesidad e insuficiencia cardíaca.

En el caso de la *insuficiencia cardíaca*, las personas obesas tienden a tener mayor cantidad de sangre, lo cual hace que el corazón bombee con más intensidad y pueda provocar insuficiencia cardíaca, debido a que su corazón trabaja con más intensidad, el tamaño de su músculo aumenta, una afección llamada hipertrofia ventricular.

*Muerte cardíaca súbita*: estudios han demostrado que la obesidad está vinculada con una mayor probabilidad de muerte cardíaca súbita, incluso sin presentar enfermedad coronaria e insuficiencia cardíaca.

*La miocardiopatía por obesidad* puede ser el resultado de una compleja interacción entre factores funcionales, metabólicos y tóxicos, incluida la expansión del volumen sanguíneo, la resistencia a la insulina, la activación del sistema nervioso simpático y la lipotoxicidad cardíaca.

La modificación del estilo de vida, que incluya actividad física aeróbica o de resistencia y una alimentación saludable son los pilares fundamentales para lograr la pérdida de peso y mejorar o prevenir las patologías cardíacas asociadas a la obesidad. Si estas modificaciones en el estilo de vida no son efectivas, la cirugía bariátrica es una opción.



## Nutrición moderna:

## el corazón de la mujer está en juego

Por **Nutrillermo**

@nutrillermo

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

**L**a nutrición moderna —cuando se aplica con inteligencia— puede ser la herramienta más poderosa para revertir esta tendencia. A diferencia de los hombres, el corazón de la mujer está influenciado por ciclos hormonales, embarazos y la transición a la menopausia.

Estos factores alteran el metabolismo de las grasas, la respuesta inflamatoria y la sensibilidad a la insulina. Por eso, no basta con contar calorías o reducir el colesterol. La mujer necesita una nutrición adaptada a su biología.

Un enfoque moderno implica dejar atrás los mitos de las dietas bajas en grasa y abrazar alimentos ricos en nutrientes densos: pescados grasos, aguacates, huevos de calidad, verduras coloridas, cacao puro y semillas verdaderas (no refinadas). Estos aportan ácidos grasos omega-3, antioxidantes, y fitoesteroles que regulan la presión arterial, reducen la inflamación y optimizan el perfil lipídico.

Además, la microbiota intestinal —ese “segundo corazón”— influye directamente en el metabolismo cardiovascular. Una alimentación rica en prebióti-

cos naturales, fermentados y fibras reales fortalece esta conexión invisible entre intestino y corazón.

Finalmente, la suplementación inteligente (con magnesio, coenzima Q10, vitamina K2, y complejo B metilado) puede marcar una diferencia en mujeres con riesgos específicos o en etapas como la perimenopausia.

La Nutrición moderna no es una moda. Es medicina preventiva como un bisturí de precisión. ¿Estás lista para alimentar tu corazón con ciencia? Infórmate sobre nuestra Certificación en Nutrición Moderna en [www.nutriacademy.com](http://www.nutriacademy.com) y toma tú misma las riendas de tu salud cardiovascular.

“

**Hoy más que nunca, el corazón de la mujer necesita ser escuchado desde la nutrición. Porque prevenir un infarto no es cuestión de suerte, sino de elecciones conscientes, personalizadas y profundamente informadas**

”



Por Pedro Rodríguez

@urologopedro

# Mitos que giran en torno a la urología

A lo largo de mis años ejerciendo como urólogo, he identificado ciertas ideas que siguen presentes en la sociedad, como pensar que solo hombres mayores de 50 asisten a mi consulta o que las mujeres están exentas de ir al urólogo

**E**xisten varios mitos comunes sobre la urología que pueden generar confusión y retrasar la búsqueda de atención médica. La realidad es que la urología trata afecciones del sistema urinario y reproductivo tanto en hombres como en mujeres. En ambos casos se trata de ideas erróneas acerca del rol que ocupa la urología en la salud integral del paciente. En primera instancia los varones deben ir a consulta a partir de los 15 años, al tiempo que todas las mujeres con alguna afección en el sistema urinario tienen que acudir al urólogo.

Se trata de dos ejemplos del gran desconocimiento que existe dentro de nuestra sociedad sobre el campo de acción que cubre cada especialidad médica. No obstante, iniciativas como Respira Libre son una estupenda ventana de enseñanza para aquellos pacientes y otros colegas médicos que quieren ampliar su entendimiento sobre la medicina.

Otro mito común es que la disfunción eréctil solo afecta a hombres mayores, cuando la realidad es que puede ocurrir a cualquier edad y puede estar relacionada con diversos factores. También se cree erróneamente que la circuncisión no tiene beneficios, cuando en realidad puede tener ventajas en términos de salud y prevención de infecciones.

Y uno de los mayores temores en hombres adultos es el famoso mito sobre el tacto rectal y la creencia de que es obligatorio en la primera visita al especialista. El tacto rectal no es siempre necesario y solo se realiza cuando el urólogo lo considera necesario según la situación individual.

Lo cierto, es que la consulta al urólogo —como a otro profesional de la salud— es importante a cualquier edad, especialmente si se experimentan síntomas urinarios o reproductivos.

# Faloplastia:

## ¿cómo se realiza y en qué consiste?

La faloplastia, es un procedimiento derivado de la Bioplastia, una práctica quirúrgica sin cortes que utiliza la inoculación de sustancias conocidas como biomateriales para lograr el mismo efecto que una cirugía plástica tradicional en pacientes que requieren recuperar el volumen perdido por el proceso de envejecimiento con el aumento, relleno y levantamiento de zonas específicas de su cuerpo, mediante una técnica mínimamente invasiva, sin riesgo operatorio y de recuperación inmediata

Por José Gregorio Hernández

@jghernandezp

**S**e trata de una cirugía menor a través del uso de micro cánulas para la colocación de biomateriales, a base de Ácido Hialurónico puro, reticulado, con una densidad superior a 2000, el cual es compatible con el cuerpo humano, logrando, sin riesgo alguno, el aumento del miembro viril de modo sustancial, pero además, la prolongación de los tiempos de llegada y mejoramiento de la potencia por formación de un anillo interno que permite que el pene dure por más tiempo lleno de sangre.

En cuanto a la técnica, esta no implica riesgos, siempre y cuando sea realizada por médicos especializados, bajo condiciones de asepsia y antisepsia y usando el material biomédico específico, se emplea un compuesto a base Ácido Hialurónico puro, reticulado, que se introduce por debajo de la capa de piel que reviste el pene, y que se continúa con el prepucio, a través de canulización por un orificio pequeño y que casi no deja cicatriz.

Este producto tiene forma de gel inerte, de alto peso molecular por lo que no migra, no oncogénico, bio-compatibles, hipoalergénico, y que bajo delicados procesos químicos se ha logrado obtener un producto seguro, que en el campo de la medicina estética brinda bondades en la instauración de bio-prótesis, ya que en el cuerpo este gel provoca la generación de fibroblastos, colágeno y elastina, de modo natural, lo cual se traduce en un encapsulamiento natural de tejido permanente.

De este modo es posible trabajar el miembro viril en apenas 15 minutos. La particularidad de la técnica, y que depende de la pericia del especialista, es que la microcánula no lesiona los vasos ni los nervios, evitando hematomas y equimosis. El biomaterial no es reabsorbido por el organismo ni se disloca o migra por otras áreas del cuerpo, no es alérgico y no es necesario el uso de tiempo de reposo.

Con esta Faloplastia Cosmética no se requiere ingreso hospitalario, tras la aplicación, ni anestesia general durante el procedimiento, por lo que la vuelta a casa es inmediata. El paciente debe seguir las recomendaciones del especialista en cuanto a una serie de ejercicios masturbatorios posteriores al procedimiento, abstinencia sexual durante una semana y el uso de analgésicos y antibióticos por 5 días.

Otro punto es que la Faloplastia es una práctica interactiva; es decir, el paciente puede seguir despierto, paso a paso, el desarrollo del proceso a través de un espejo, pudiendo participar, opinar e interactuar con el cirujano durante el procedimiento.

“

**Antes del procedimiento debe realizarse una evaluación integral al paciente mediante una historia médica y rutina de laboratorio, con lo que se determinaran los pacientes no aptos para tal propósito médico**

”



## La belleza no es una moda

Por *Andrés Eloy Soto*

@drsotomontenegro

Existen muchas definiciones de belleza, pero sabemos que es algo subjetivo y cada quien tiene una percepción diferente. Mientras algo es más armónico y equilibrado, es más bello. Esto también aplica en la Cirugía Plástica, Estética, Reconstructiva y Maxilofacial, que es mi amada especialidad

**H**oy en día, parece que algunos procedimientos estéticos o cirugías son una moda. De hecho, muchos colegas y no colegas caen en complacencias y en realizar procedimientos que no son adecuados para los pacientes. Por ejemplo, hay personas que quieren tener la misma nariz puntiaguda, los mismos labios exagerados y desproporcionados, el mismo tamaño de mamas, glúteos exuberantes con una minicintura, etc. No todo es para todos. La idea es buscar un equilibrio tanto en el rostro como en el cuerpo.

Hay muchos factores que tomar en cuenta como los rasgos físicos, etnias, tamaño, genética, estilo de vida, medidas y dimensiones. Hay que tener

no solo el criterio médico, sino también el gusto y experiencia para poder elegir, en acuerdo con el paciente, lo que le queda bien a esa cara o a ese cuerpo. Además, qué tipo de técnica o de productos hay que usar.

Siempre, el médico especialista debe orientar a sus pacientes en qué es lo que necesita y lo que le quedaría bien para ser más bella o bello y más armónico o equilibrado, viéndose y sintiéndose mejor, manteniendo su esencia y personalidad.

Esto es un poco de lo que quería transmitirles en estas pocas líneas. Espero escuchar sus comentarios y que se den cuenta que la belleza, la estética y la salud, no son una moda.





Por Mariela Ríos

@dra.eme

## Cambios en la piel en la menopausia

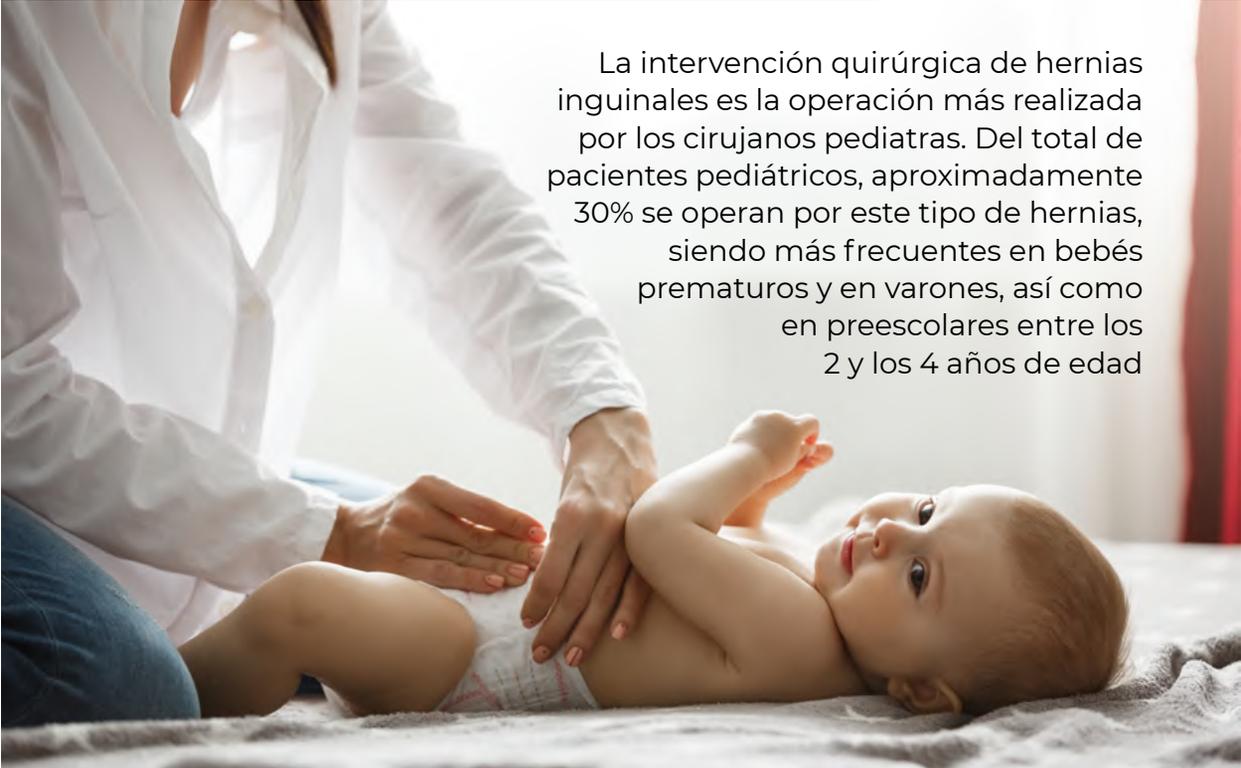
Vivir plenamente cada etapa de la vida debería ser un objetivo común, desde la niñez hasta la adultez, desde el desarrollo hasta la menopausia. Esta última, muchas veces, nos hace ver el camino más difícil debido a todos los cambios físicos que trae consigo. Sin embargo, en la actualidad, las nuevas investigaciones hacen posible sobrellevarlo de manera más fácil

**L**a menopausia es una etapa natural en la vida de las mujeres que, generalmente, ocurre entre los 45 y 55 años. Durante este periodo, los niveles de estrógeno disminuyen drásticamente, lo que provoca una serie de cambios fisiológicos, incluidos los más visibles en la piel, el órgano más grande del cuerpo.

Estos cambios abarcan desde sequedad, irritación, pérdida de elasticidad, arrugas, hasta hiperpigmentaciones. Sin duda, estos cambios pueden afectar la autoestima y la calidad de vida de muchas mujeres. En la actualidad, abordar estos cambios es más sencillo gracias a las innovaciones médicas en el área estética, donde tratar aspectos físicos con técnicas mínimamente invasivas, puede ser una solución asequible.

Desde tratamientos en casa que promuevan la hidratación y humectación de la piel, hasta tratamientos más completos en consultorio como polirrevitalizantes para mayor luminosidad de la piel, toxina botulínica para atenuar líneas de expresión, ácido hialurónico para recuperar el volumen perdido, inductores de colágeno y plataformas de radiofrecuencia fraccionada con microagujas para estimular el colágeno, elastina y así combatir la flacidez en todos los niveles.

Aunque los cambios en la piel durante la menopausia y postmenopausia son inevitables, las mujeres pueden optar por una variedad de tratamientos estéticos para sentirse mejor consigo mismas y rejuvenecer su apariencia. De la mano de especialistas calificados, la menopausia no será un problema y será posible disfrutar esta etapa plenamente.



La intervención quirúrgica de hernias inguinales es la operación más realizada por los cirujanos pediatras. Del total de pacientes pediátricos, aproximadamente 30% se operan por este tipo de hernias, siendo más frecuentes en bebés prematuros y en varones, así como en preescolares entre los 2 y los 4 años de edad

Por Cristina González

@dracristinacirujano

## Hernias inguinales en pacientes pediátricos

**L**as hernias inguinales se manifiestan, principalmente, como un pequeño bulto que se hace visible sobre todo cuando el bebé llora, puja, tose o se ríe. A veces no es tan evidente, pero los niños más grandes manifiestan dolor a nivel de la ingle, donde está la hernia, sobre todo cuando realizan una actividad física.

Es importante estar atentos a ciertos síntomas específicos, que son una alarma urgente de atender como, por ejemplo: dolor de inicio abrupto en la región inguinal, que se intensifica con el paso de las horas; aparición de un bulto en la región inguinal que no se reduce espontáneamente, ni siquiera cuando el niño se relaja; el cambio de color de este bulto (rojo o morado); que además el niño presente náuseas, vómitos o ausencia de evacuaciones. La presencia de uno o más de estos signos debe hacer que busques atención de emergencia.

En el 100% de los casos, independientemente de que se trate de un recién nacido, el tratamiento es quirúrgico y debe hacerse al momento del diagnóstico, para evitar la complicación de un atascamiento.

El abordaje o corrección quirúrgica se puede hacer por vía convencional, a través de una incisión o técnica abierta, o por vía laparoscópica. La ventaja de la laparoscopia es que, al ser una cirugía de mínima invasión, son heridas muy pequeñas, la recuperación es mucho más rápida y el resultado estético es mejor.



# Salud bucal en pacientes especiales

una necesidad creciente

En la actualidad, más del 15% de la población mundial presenta algún tipo de discapacidad y tres cuartas partes de ella no reciben ningún tipo de atención odontológica a pesar de la mayor prevalencia que tienen de sufrir de enfermedades bucodentales



Por Mariana Morales

@odontopacientesespeciales



## ¿Cuáles son las manifestaciones odontológicas más frecuentes en los pacientes especiales?

La enfermedad caries dental, la enfermedad periodontal y las maloclusiones son las condiciones más prevalentes en este grupo de pacientes debido a la dificultad para la higiene, el tipo de dieta, la falta de atención odontológica temprana, así como algunas condiciones hormonales e inmunológicas asociadas.

### ¿Cómo se puede atender un paciente especial en el consultorio odontológico?

Existen diversas alternativas para la atención de los pacientes especiales que van desde la aplicación de técnicas psicológicas para modificar su conducta, pasando por la restricción física hasta el uso de medicamentos que disminuyen su ansiedad. En casos más complicados, se debe recurrir a la sedación profunda o la anestesia general para poder tratarlos odontológicamente.

Es importante cambiar los paradigmas de la odontología actual y tener una capacitación adecuada que permita mejorar la salud bucal de estos pacientes que cada vez representan un porcentaje más alto en nuestra población.

### Tips para mejorar la salud bucal en los pacientes especiales

- Cepillarse por lo menos dos veces al día (mañana y noche).
- Iniciar el cepillado dental desde que erupcione el primer diente.
- Utilizar pasta dental con 1000 ppm o 0,24% de flúor.
- Acudir 3 veces al año al Odontólogo especialista para su chequeo y limpieza profesional.
- No introducir dulces hasta los dos años de edad y nunca agregar azúcar al biberón.



## Conviértete en tu mejor versión

Por Lorena Aurelluk  
@lorenaarelluk

Todo parece estar en su lugar: tu vida personal, tus relaciones, tu carrera. Sin embargo, sientes que algo falta, que hay algo más por descubrir. Tal vez sea momento de mirar hacia adentro y preguntarse: *¿Estoy haciendo lo suficiente para crecer como persona?*

**E**sta respuesta la puedes encontrar en el desarrollo personal, que no se trata de un lujo, sino de una necesidad. Es un proceso continuo que impacta profundamente cada área de nuestra vida, desde cómo nos sentimos con nosotros mismos hasta cómo nos relacionamos con los demás y enfrentamos los desafíos.

El proceso comienza con conocerte mejor. ¿Qué te motiva? ¿Qué te detiene? Al entender tus fortalezas y debilidades, tomas decisiones más alineadas contigo. Esto no solo mejora tu autoestima, sino que también te ayuda a manejar mejor el estrés. Cuando te priorizas, tu cuerpo y mente lo sienten y tu vida mejora sustancialmente.

También tiene un efecto transformador en tus relaciones con el entorno, ya que al conocerte más, aprendes a escuchar con empatía, a comunicarte con claridad y a construir conexiones más auténticas. Las relaciones sólidas, además de enriquecer tu vida, te ofrecen un apoyo invaluable en los mo-

mentos difíciles. A medida que creces, inspiras a otros a hacer lo mismo.

En el ámbito profesional, este proceso marca una diferencia notable. Al ser más consciente de tus decisiones, te vuelves más eficiente y detectas nuevas oportunidades. No se trata solo de cumplir objetivos, sino de hacerlo de una manera que te haga sentir orgulloso de tus logros.

El desarrollo personal no es un destino, es un camino. Al invertir en ti, transformas tu vida y también impactas a quienes te rodean. ¿Por qué no empezar hoy? Tu mejor versión está más cerca de lo que piensas.





# Cómo entender y acompañar a tu adolescente

La adolescencia es una etapa de muchas transiciones psicológicas y emocionales que pueden llegar a desconcertar a los progenitores ya que sus hijos, de pronto ya no se comportan como antes, parecen tener respuestas para todo, se enojan fácilmente o se cierran en su mundo

Por Hilda Mar La Chica  
@dra\_lachica

**E**ntender que estos cambios son parte del crecimiento puede ayudar a padres y madres a vivir esta etapa con más empatía. Lo más importante es estar presentes, escuchar sin prejuicios y recordar que, aunque a veces parezca que no quieren tu compañía ni tu afecto, tu apoyo sigue siendo clave para ellos, pues lo necesitan más que nunca.

Para ahondar en este tema, te comparto algunos de los cambios psicológicos más comunes en la adolescencia que suelen frustrar a las familias y cómo acompañarlos con más calma y empatía:

## 1. Búsqueda de identidad

Durante la adolescencia, los jóvenes comienzan a preguntarse quiénes son, qué les gusta y en qué creen. Por eso a veces cambian de estilo, de amistades o incluso de opiniones de un día para otro. Esto puede preocupar a los padres, que sienten que "su hijo ya no es el mismo".

**¿Qué hacer?** Acompañar sin juzgar. Hacer preguntas abiertas y no imponer opiniones. Escuchar más de lo que se habla y dar espacio para que puedan expresarse. La identidad se construye poco a poco.

## 2. Cambios de humor e irritabilidad

Las hormonas, la presión social y las dudas internas pueden hacer que el adolescente esté feliz en la mañana y enojado por la tarde. Esto desconcierta a los padres generando discusiones innecesarias.

**¿Qué hacer?** No tomárselo como algo personal. Detrás del enojo o la indiferencia puede haber cansancio, estrés o miedo. Validar sus emociones y enseñarles, con el ejemplo, a manejar calmadamente los conflictos.

## 3. Necesidad de independencia

Muchos adolescentes buscan alejarse un poco de sus padres para afirmarse como personas. Esto puede incluir querer más privacidad, tomar decisiones propias o cuestionar las reglas y escuchar más a sus pares que a su familia.

**¿Qué hacer?** Negociar en lugar de imponer. Establecer límites claros, pero también flexibles. Incluirlos en decisiones familiares cuando sea posible. Eso les hace sentir que se les respeta y que su voz cuenta.

# JUAN CARLOS MÉNDEZ



## **Combatiendo** LOS **SIGNOS** DE LA **EDAD**

Por Enzo Esposito  
@soyenzoesposito

La pasión que ha demostrado a lo largo de más de 30 años en el mundo de la salud lo ha convertido en un referente obligatorio, siendo pionero en Venezuela en la especialidad de Medicina Antivejez

**E**l término “medicina antienviejecimiento” fue acuñado en 1992 por Ronald Klatz y hace alusión a una rama de la medicina basada en la aplicación de tecnologías médicas y científicas para la detección precoz, prevención, tratamiento e inversión de los trastornos y enfermedades relacionados con la edad.

En Venezuela, el doctor Juan Carlos Méndez es el abanderado en esta especialidad que le ha valido el reconocimiento internacional por su incansable labor. Es poseedor de un currículum profesional que no solo avalla sus conocimientos, sino los años de experiencia que le han permitido compartir junto a grandes nombres de la medicina y colegas de todas partes, quienes están interesados en aumentar y actualizar su conocimiento científico antivejez.

Especializado en cirugía, dermatología, medicina antienviejecimiento y longevidad es, además, fundador del **Centro Médico Doctor Antivejez**. Está siempre a la vanguardia y en la constante búsqueda de las técnicas o procedimientos más avanzados, con el firme propósito de prevenir las enfermedades asociadas con el envejecimiento en aras de vivir una vida más joven, para demostrar que sí es posible envejecer activos y en plenitud de nuestras facultades.

## La fuente de la eterna juventud

Muchas personas sienten temor por envejecer y no en vano el interés por este tema se remonta a tiempos ancestrales y ha sido una constante en diversas culturas. No hay un elixir ni mucho menos una pócima secreta que mantenga nuestra apariencia inexorable ante el paso del tiempo, pero gracias a la iniciativa desarrollada por Juan Carlos Méndez, el “Doctor Antivejez”, podemos mejorar la calidad de vida en esta etapa de la madurez.

Fundado en 1995, el Centro Médico Doctor Antivejez le brinda a sus pacientes la posibilidad de acercarse un poco más a ese anhelo de mantenerse joven durante el mayor tiempo posible, gracias a diferentes procedimientos como: cámara hiperbárica, terapia ionizante, suero terapia antivejez, odontología antivejez



y la revolucionaria terapia de exosomas con células madre, entre otros, gracias a la atención de reconocidos especialistas encabezados por el Dr. Méndez.

Asimismo, disponen de la Academia Antivejez, en la que a través de la modalidad *online* se dictan diferentes talleres, cursos y diplomados especializados en esta disciplina, orientados a profesionales de la misma Academia ALMA. También cuentan con instalaciones docentes, medios audiovisuales, biblioteca y el mismo Centro Médico Doctor Antivejez para el desarrollo de todas las actividades prácticas, certificado por la Academia Latinoamericana de Medicina Antienvjecimiento ALMA.

## Transformando vidas

Juan Carlos Méndez, en su constante labor por educar y ampliar los conocimientos en medicina *antiaging*, ha estado al frente de la organización de varios y exitosos congresos nacionales e internacionales, que han contado —además de su presencia— con la participación de otros destacados ponentes que han nutrido con su experiencia y sabiduría, los conocimientos necesarios para obtener una mejor calidad de vida y prolongar nuestro proceso biológico natural, pero de una manera saludable.

Ejemplo de ello fue el **XI Congreso Iberoamericano de Medicina Antienvjecimiento y Longevidad**, celebrado en la Isla de Margarita el pasado mes de Febrero de 2024, organizado por la Sociedad Venezolana de Medicina Antienvjecimiento y Longevidad, SOVEMAL. La exitosa jornada reunió a un equipo multidisciplinario de reconocidos especialistas a nivel nacional e internacional, quienes se abocaron a dictar conferencias, en el marco de lo que se ha denominado “la nueva medicina”. Tras la culminación del evento, fueron invitados a la ciudad de Bogotá, Colombia, para dictar dos ponencias en el **IV Congreso Intercontinental de Medicina Antienvjecimiento y Estética Médica**.



**@doctotrantivejez**  
**Calle Choróni, Qta. San Onofre.**  
**Chua - Caracas.**  
**www.doctorantivejez.com**



### **Médico cirujano graduado en la Universidad de Los Andes 1992**

- Miembro fundador de la Federación Iberoamericana de Medicina Antienvjecimiento y Longevidad FISMAL.
- Miembro de la Sociedad Española de Medicina Antienvjecimiento y Longevidad SEMAL.
- Médico adjunto de la Hacienda La Concepción Hoffman Salud Integral.

### **Especialista en Medicina Antienvjecimiento egresado de:**

- Universidad de Sevilla, España.
- Universidad Nacional Autónoma de México UNAM.
- American Academy of AntiAging Medicine A4M.

### **Presidente de la Sociedad Venezolana de Medicina Antienvjecimiento y Longevidad SOVEMAL.**

**Director y fundador del Centro Médico Laboratorio de Exosomas Doctor Antivejez y Academia Latinoamericana de Medicina Antienvjecimiento CMA / ALMA y Laboratorios Omic Venezuela.**

**Cursos dictados:** Diplomado Universitario y Coaching Antienvjecimiento y Longevidad. Venezuela, Colombia, Estados Unidos, España e Italia.

# ¿ENVEJECER YO?

## **Dr. Juan Carlos Méndez**

**+** Especialista en Medicina Antienuvejecimiento y Longevidad. USA.  
*México - España - Venezuela*

**+** Pdte. Sociedad Venezolana de Medicina Antienuvejecimiento y Longevidad SOVEMAL

**+** Director de la Academia Latinoamericana de Medicina Antienuvejecimiento ALMA

**Pionero en EXOSOMAS de Células Madre Regenerativas**

**Sueros y Autovacunas ANTIVEJEZ**

**Terapias DETOX**

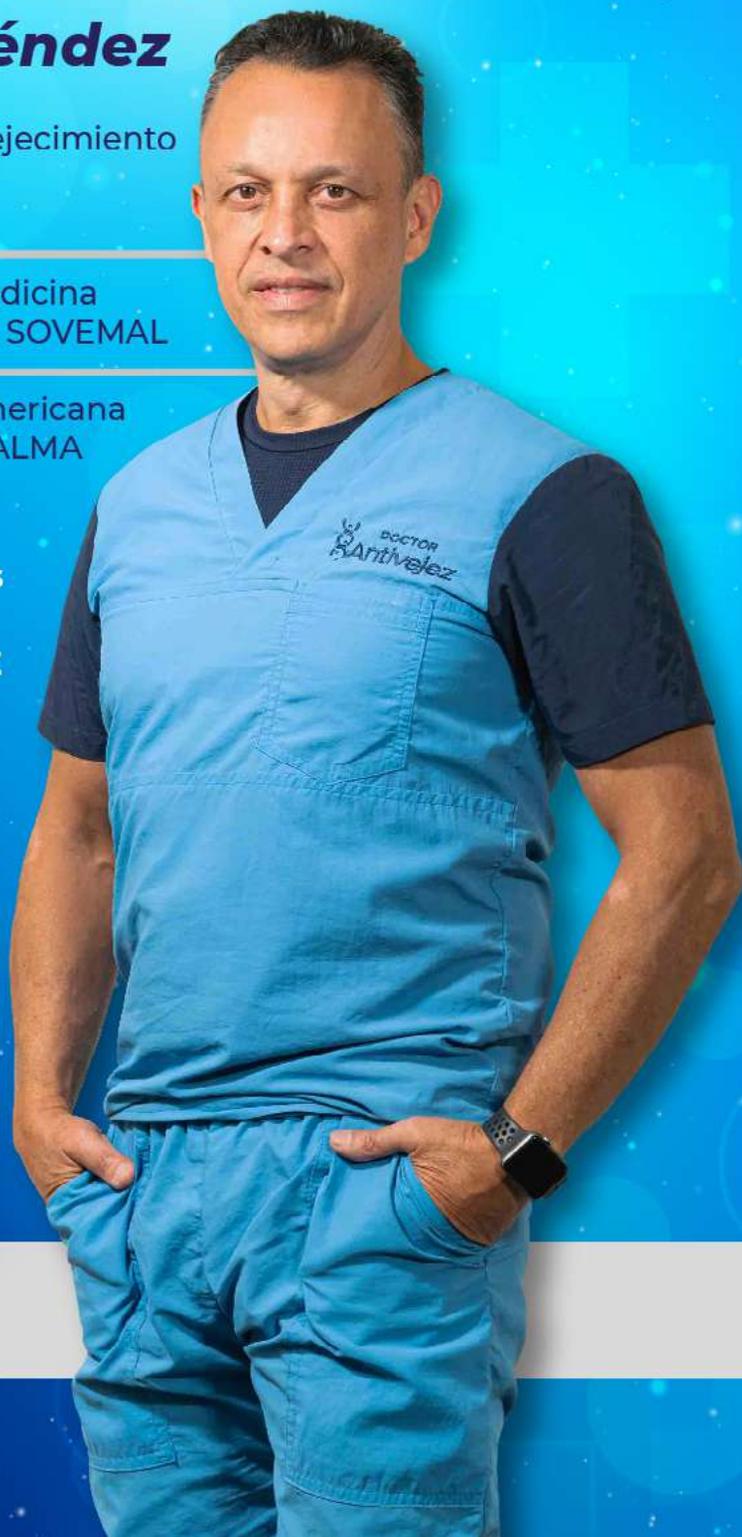
**Diplomados UNIVERSITARIOS**



*Autor del Libro*

**Vive al Estilo Antivejez**

**@doctorantivejez**





# Juanetes

## Mitos y realidades

Por Francisco Rondón  
@dfranciscorondon

A lo largo de mi carrera como especialista en las patologías de piernas, tobillos y pies, son usuales las dudas relacionadas con los juanetes. En esta oportunidad respondo a los mitos más frecuentes que giran alrededor de esta patología

**L**os juanetes, o *Hallux valgus*, son una deformidad del pie que no es causada por un crecimiento excesivo del hueso, sino por una desviación del primer dedo hacia el segundo. No se heredan directamente, pero sí hay una predisposición genética a la forma del pie que puede aumentar el riesgo.

**Acá los mitos más comunes vistos en mi consulta:**

**Mito:** Los juanetes son causados por el uso de zapatos ajustados o de tacón alto. **Verdad:** Si bien no es la causa principal, estos zapatos pueden aumentar el riesgo y agravar el problema.

**Mito:** Los juanetes son solo un problema femenino. **Falso:** Aunque son más comunes en mujeres, los hombres también pueden desarrollar juanetes, y el tratamiento es el mismo.

**Mito:** Los juanetes se pueden "quitar" con el uso de ortesis o plantillas nocturnas. **Falso:**

Estas herramientas pueden ayudar a aliviar el dolor y mejorar la alineación del pie, pero no pueden revertir la desviación de la articulación por sí solas.

**Mito:** Los juanetes se pueden prevenir con ejercicios específicos o usando monedas en los zapatos. **Falso:** Los ejercicios pueden fortalecer los músculos del pie, pero no revierten la desviación de la articulación.

**Mito:** El postoperatorio de la cirugía de juanete es muy doloroso. **Falso:** Gracias a técnicas como bloqueos neurales y a la medicación, el dolor suele ser manejable y similar al de cualquier cirugía menor.

**Mito:** La cirugía de juanetes siempre es exitosa y corrige el problema. **Verdad:** En manos expertas, la cirugía puede mejorar la apariencia, aliviar el dolor y evitar recidivas.



Por Jorge Favrin  
@dr.favrin

Al escuchar el término Ortopedia Infantil evocamos recuerdos de las incómodas, feas y vergonzosas botas ortopédicas o mangueras que muchos utilizamos de niños

## Ortopedia infantil moderna

**E**s mucho lo que esta especialidad médica evolucionó en los últimos 40 años, pasando de creencias como: debemos tener “puente” o arco plantar al año de edad, hasta entender que la formación de este arco es un proceso natural que toma algunos años, que muy pocas veces requiere del uso de aditamentos ortopédicos o intervenciones quirúrgicas y que siempre se verá beneficiado por la actividad física adecuadamente supervisada.

Sin embargo, arrancar este error de la medicina contemporánea —actualmente absurdo en otras latitudes— tan profundamente arraigado en la mente de todos aquellos que usamos “boticas ortopédicas” y tenemos un pie con arco, es una tarea titánica, sobre todo por la resistencia a la actualización de conceptos de algunos médicos y las influencias familiares.

Pero no todo es tan simple como no usar botas y ya, en algunos casos existen problemas severos que aparecen durante el crecimiento de los niños, que suelen pasar desapercibidos, por desconocimiento, descuido o seguir costumbres familiares, pudiendo poner en riesgo la adecuada salud del sistema musculoesquelético de nuestros niños.

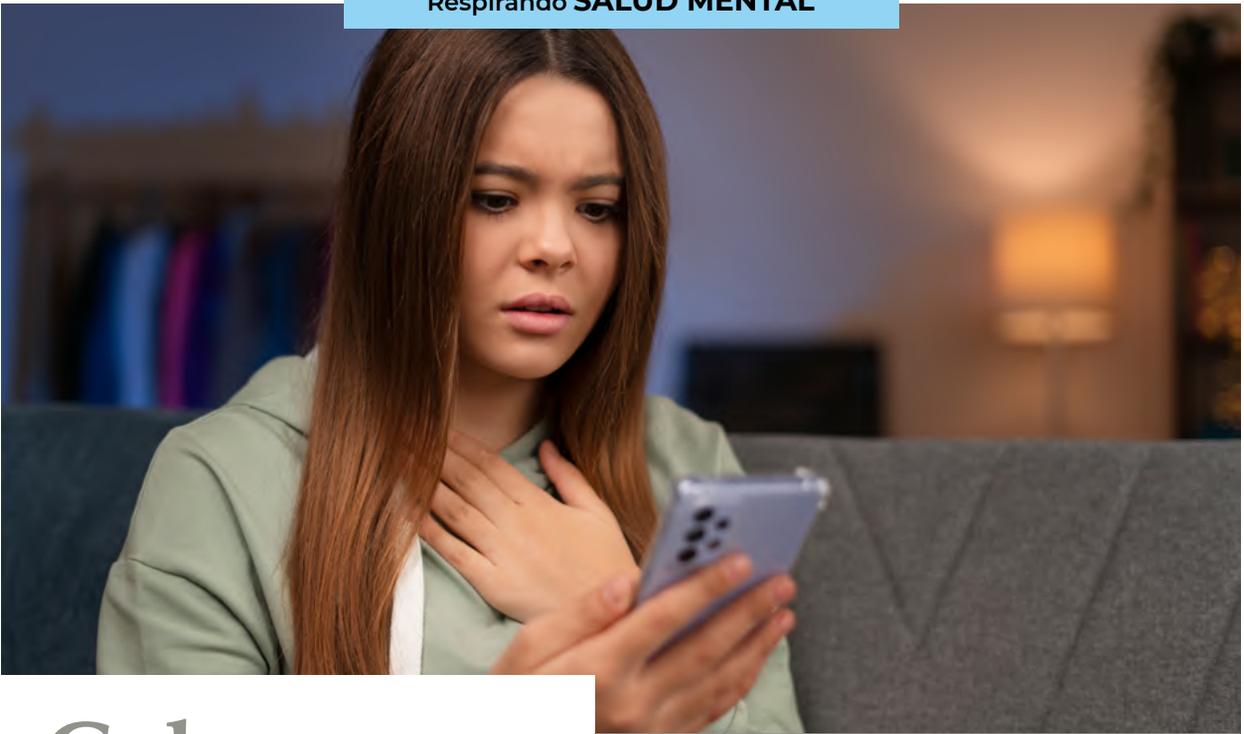
Es en estos casos, cuando los Ortopedistas Infantiles debemos actuar, diagnosticando, diseñando planes de tratamiento a corto, mediano y largo plazo, además de educar a los familiares.

Por estos motivos se hace imperiosa la necesidad de acudir a evaluación ortopédica anualmente y de esta manera prevenir o diagnosticar a tiempo cualquier alteración que comprometa el desarrollo musculoesquelético normal o incluso tomar medidas correctivas a tiempo, abarcando desde la terapia física especializada, hasta en los casos más severos, intervenciones quirúrgicas

“

**Acude a control con tu especialista de confianza y asegura un desarrollo musculoesquelético sano en tus hijos**

”



# Cyberacoso Amenaza silenciosa

Por Geraldine Lange  
[@geraldine\\_lange](#)

En la era digital, las redes sociales han facilitado la conexión global, pero también presentan desafíos como el acoso en línea. Este fenómeno se caracteriza por la agresión hostil mediante medios digitales, manifestándose en comentarios ofensivos y descalificaciones que afectan la salud mental de quienes lo sufren

**E**l impacto del acoso virtual en la salud emocional es notorio. Las víctimas pierden el control, ya que las agresiones ocurren constantemente en el espacio virtual, sin posibilidad de refugio. Esta situación genera ansiedad y vigilancia continua ante posibles ataques. El anonimato de los agresores intensifica la indefensión, exponiendo a la víctima a amenazas invisibles.

La naturaleza pública y viral de las redes sociales amplifica el daño causado por el acoso digital. Los comentarios humillantes se difunden ampliamente, causando vergüenza pública y potenciando el aislamiento social, lo cual agrava la sensación de soledad y malestar. La permanencia del contenido ofensivo contribuye a recordar constantemente el abuso sufrido.

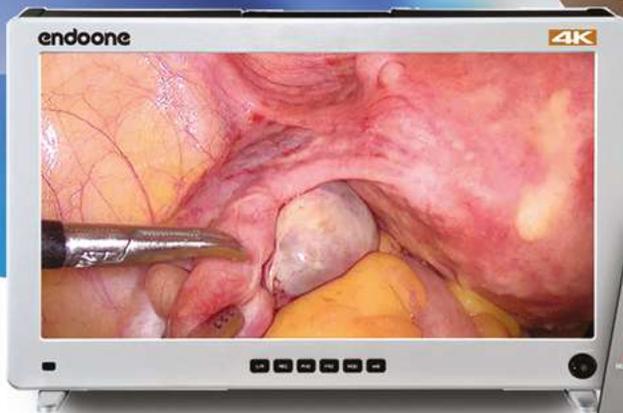
El acoso sostenido puede desencadenar numerosos problemas de salud mental. La incertidumbre ante futuros ataques genera ansiedad generalizada y estrés. La exposición a la negatividad constante erosiona la autoestima, fomentando sentimientos de inutilidad y tristeza profunda, pu-

diendo derivar en depresión. El malestar emocional afecta el sueño y el apetito, y el temor al juicio de otros lleva al aislamiento social. En casos extremos, la desesperación puede provocar pensamientos autolesivos o incluso suicidio.

El ciberacoso no es solo un problema digital, sino una profunda herida emocional que exige nuestra reflexión colectiva sobre la empatía en línea. Consideremos el impacto silencioso en la psique de quienes lo sufren y la responsabilidad que compartimos en construir un espacio virtual más humano. La verdadera conexión digital debe nutrir, no dañar, y esa transformación comienza con nuestra conciencia individual.



# 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.com.ve



@lasermed



+58(424) 232-7332



Por Gilberto Aldana

@drgilbertoladana

## La infidelidad: ¿Un problema para la salud?

La vinculación afectiva es una característica inherente a la naturaleza humana, las personas por lo general buscan establecer lazos cercanos con personas (parejas, familiares o amigos), animales (mascotas) o incluso objetos inanimados (anillo de graduación, de compromiso o un teléfono inteligente)

**E**n el caso específico de la vinculación de pareja, uno de los fenómenos que puede afectar significativamente su desenvolvimiento saludable es la infidelidad. La Psicología ha demostrado interés por estudiar y comprender la infidelidad, ya que la misma es la primera causa que conlleva a la ruptura de relaciones de parejas a nivel mundial (Romero, Rivera y Díaz Loving, 2017). Además, es importante subrayar que para muchas personas la relación de pareja puede convertirse en el vínculo más importante de sus vidas (Buss, 1994).

La infidelidad puede ser concebida como la ruptura o incumplimiento del contrato psicológico manifiesto o tácito que establecen dos personas dentro de una relación de pareja cerrada o abierta, teniendo implicaciones negativas para la salud y el bienestar de la unión (Aldana-Sierralta, 2023). Sin embargo, la postmodernidad ha venido acompañada de nuevas modalidades en la conforma-

ción de las parejas ya que ahora nos conseguimos con fenómenos asociados a las llamadas "relaciones abiertas" como por ejemplo: el poliamor, los *swingers* o quienes se establecen en pareja, pero no conviven.

Estas nuevas formas de vinculación generan una contraparte de nuevas expresiones de la infidelidad, lo que exige a los psicólogos que atienden parejas estar al día con estas nuevas realidades intersubjetivas y sus problemáticas asociadas. Desde el punto de vista de la salud, la infidelidad conlleva a la aparición de serios problemas en las personas que la vivencian, ejemplo de ello podemos mencionar: la afectación del bienestar y la disminución de la autoestima así como un aumento de los niveles de depresión y ansiedad (Cano y O'Leary, 2000). Además, se ha evidenciado que la infidelidad es una de las principales causas de suicidios o incluso homicidios entre las personas (Quiroz Terraza, 2017).



VÍCTOR **GUILLÉN**  
PHOTOGRAPHY



**BOOK NOW**

INSTAGRAM: @VICTORGUILLENPH +58 414 370 22 30





Por Juan Carlos Méndez  
@doctorantivejez

# Exosomas de Células Madre

con efecto antivejez

**L**os Exosomas son nanopartículas biológicas que emiten las células madre como producto de sus funciones y propiedades de alto valor biológico: más de 40 mil factores regenerativos, de crecimiento, micro ARN, péptonas, chaperonas, chaperoninas, antenas y receptores biológicos, entre otras.

Tienen efecto antienviejeamiento, con el potencial de prevenir, detener y revertir el envejecimiento como proceso normal, pero degenerativo de la vida. Efecto regenerativo cuando ya los tejidos han entrado en un efecto degenerativo modo "Osis" como, por ejemplo, artrosis, arteriosclerosis u osteoporosis, activando los mecanismos de reparación.

Poseen también efecto estético cuando se aplica a nivel dérmico y epidérmico, mejorando la turgencia, lucidez e hidratación, gracias a la estimulación y

El conocimiento científico, la experiencia clínica y el testimonio profesional certifica la aplicación clínica de los Exosomas de células Madre mesenquimales de cordón umbilical en Medicina Antienviejeamiento, Medicina Regenerativa y Medicina Estética

síntesis de hidropoteínas como el colágeno y el ácido hialurónico. Su acción inmunomoduladora regula o estimula según las necesidades individuales.

Es importante saber que no tienen efecto antigénico de rechazo por no contener las células madre y receptores de histo compatibilidad de origen.

La aplicación clínica en todas las especialidades médicas, por las diferentes vía de administración endovenosa, intramuscular, segmentaria, oral, nebulizador, ocular y tópica le permite al paciente obtener los máximos y mejores resultados.

Los médicos aplican señales organotrópicas para darle una dirección terapéutica específica según las necesidades individuales de cada paciente, haciendo de los exosomas una herramienta terapéutica de alta versatilidad y seguridad.



Por **Luis González**  
**@drluis.bariátrica**

# De bariátrica a metabólica

## Una mirada al futuro

Lejos quedaron esos días en los cuales un cirujano solo era valorado por sus habilidades y destreza en la realización de actos quirúrgicos que podían ser muy simples o muy complejos, y dependían más de la práctica y experiencia, sin demeritar el conocimiento de las patologías por los especialistas

**M**ás allá de la excelencia en conocimientos que han ido adquiriendo los cirujanos actuales, hablemos sobre la subespecialidad denominada Cirugía Bariátrica, que son todos aquellos procedimientos que se llevan a cabo sobre el aparato digestivo para lograr una reducción del peso corporal (by pass gástrico y manga gástrica como los más frecuentes, pero no los únicos). El término bariátrica fue acuñado en 1965 del griego bari (peso) latri (tratamiento).

El vertiginoso desarrollo de esta especialidad, unido a los avances tecnológicos en el área de la laparoscopia, y la evidente acción sobre el organismo, que va más allá de la pérdida de masa corporal, y conlleva cambios metabólicos como la remisión

de diabetes tipo II en un considerable porcentaje de pacientes, disminución de los valores circulantes en sangre de colesterol y triglicéridos, y muchos otros cambios beneficiosos, han obligado a los especialistas bariátricos a convertirse en estudiosos alumnos de Fisiología y Metabolismo. Tanto así, que IFSO (la Federación Internacional de Cirugía de la Obesidad) busca llegar a un consenso para denominar esta cirugía como metabólica, adjetivo justamente ganado por su desempeño y resultados a través de la historia.

¿Que nos depara el futuro? Está por verse, y todo gracias al gran desarrollo tecnológico, y mejor comprensión de los efectos de esta avanzada cirugía sobre el organismo. Amanecerá y veremos. Dios me permita estar vivo para observar de primera mano estas maravillas.



Por Francis Bell  
@francis.bell

En una sociedad que valora cada vez más la importancia de la salud mental, la gestión emocional en la infancia se presenta como una pieza clave para su desarrollo integral y bienestar futuro

# El poder de las emociones

## Gestión emocional para el futuro

**D**esde temprana edad, los niños experimentan un espectro completo de emociones que, si se gestionan adecuadamente, pueden tener un impacto positivo y duradero en su vida adulta.

La gestión emocional en la niñez los ayuda a sentirse comprendidos y apoyados, además de proporcionarles herramientas esenciales para enfrentar desafíos. Los niños que desarrollan habilidades de gestión emocional son más capaces de manejar el estrés, resolver conflictos y construir relaciones saludables.

El impacto de la gestión emocional en los niños se extiende significativamente hacia su vida adulta. Aquellos adultos que aprendieron a gestionar sus emociones desde temprana edad tienden a tener mejor salud mental, menor incidencia de enfermedades crónicas relacionadas con el estrés, y mayores niveles de satisfacción en sus relaciones personales y profesionales.

Un estudio realizado por la Universidad de Harvard revela que la regulación emocional en la infancia está estrechamente relacionada con el éxito académ-

ico y profesional en la madurez. Adultos emocionalmente inteligentes son más resilientes, manejan mejor la presión y son capaces de tomar decisiones más acertadas en situaciones de alta demanda.

Los padres juegan un rol crucial en el desarrollo emocional de sus hijos. Crear un ambiente de apoyo y comprensión es el primer paso. Deben escuchar y reconocer los sentimientos de los niños, enseñándoles que todas las emociones son válidas y merecen ser expresadas. Mostrar cómo gestionar las propias emociones es una lección poderosa. Herramientas como la respiración profunda, el juego y las actividades creativas pueden ayudar a los niños a calmarse y procesar sus emociones. Ayudar a los niños a entender y respetar las emociones de los demás desarrolla su capacidad de empatía y fortalece sus habilidades sociales.

La gestión emocional en los niños es una inversión esencial en su futuro bienestar. Al proporcionarles las herramientas necesarias para comprender y manejar sus emociones, estamos ayudando a formar adultos más saludables, felices y exitosos. En definitiva, el poder de las emociones bien gestionadas es un regalo que dura toda la vida.

# La psicodermatología: un enfoque integral

Por *María Luisa de Aldana*

@*dramarialuisaaldana*

Se trata de una disciplina que explora la conexión entre nuestras emociones y la salud de nuestra piel. Desde mi perspectiva como médico psiquiatra he sido testigo del impacto profundo que los trastornos psiquiátricos pueden tener en la salud dermatológica de los pacientes

**L**os problemas emocionales, como la ansiedad y la depresión, a menudo se manifiestan en la piel causando condiciones como dermatitis, psoriasis, acné y eczema. Estas enfermedades no solo afectan la apariencia física, sino que también influyen en la autoestima, el bienestar emocional y seguridad del individuo. En mi experiencia clínica, como fundadora de la unidad de psicodermatología del Hospital Vargas en 2017, he observado que muchos pacientes que sufren de estos problemas presentan estigmatización, discriminación, rechazo social creando un ciclo difícil de romper.

La intervención en estos casos requiere un enfoque multidisciplinario. Aquí, la colaboración entre dermatólogos, psiquiatras y psicólogos es esencial. Nuestro objetivo es tratar los síntomas físicos y abordar los trasfondos psicológicos que pueden estar contribuyendo a la afección cutánea. En la unidad que fundé nos enfocamos en promover el autocuidado y la educación del paciente para que puedan gestionar mejor su salud mental y dermatológica.

Es fundamental reconocer que la piel es un espejo de nuestras emociones. La fortaleza emocional puede mejorar notablemente la calidad de vida de aquellos que sufren de enfermedades dermatológicas si, además, asiste a la consulta con su psiquiatra o psicólogo de confianza. La psicodermatología nos ofrece una perspectiva innovadora y reconfortante para abordar la salud integral de nuestros pacientes, promoviendo una mejor calidad de vida, porque recuerden: “quien se traga las emociones se ahoga” y todo esto se acumula en tu hermosa piel.





“

La meta es humanizar la gestión empresarial, sin dejar el foco en la rentabilidad y sustentabilidad del negocio. Entender que trabajar y disfrutar son actividades compatibles

”

Por *Diana Achkar*  
@dianaachkar

## El bienestar laboral

Conocido también como bienestar corporativo, es un estado en el que la persona se siente conectada, segura y conforme con las condiciones en las que lleva a cabo su trabajo

**Q**uienes procuran el bienestar laboral, se basan en las siguientes características o poseen este perfil:

- Empresas que basan su productividad y rendimiento en el capital humano.
- Colaboradores que se sienten satisfechos con el desempeño de su trabajo.
- Desarrollan su actividad en un entorno laboral basado en la confianza.
- Generan un buen clima laboral.
- Mejoran sus radios de productividad.
- Se sienten valorados y partícipes de un proyecto común.

### Tres características del wellbeing

#### Diferencia la productividad del rendimiento

No se plantea como un regalo para los empleados en compensación por sus esfuerzos. En realidad, persigue fortalecer el bienestar de las personas como herramienta de mejora sostenible de la productividad.

#### Es holístico, completo e integral

Tiene en cuenta un concepto de bienestar general, tanto físico como psicológico, más acorde con la definición real de salud.

#### Es ordenado y deliberado

No es una consecuencia azarosa de darle cierta importancia a la salud física y psicológica de colaboradores. Al contrario, responde a un plan explícito, que parte de la identificación de necesidades, pasa por la toma y ejecución de decisiones orientadas a cuidar de la salud del equipo, se plantea objetivos realistas, concretos, medibles y calendarizados y cuenta con una metodología concreta de evaluación y comunicación de resultados.





Por Amalia Díaz Enríquez  
@amaliadiazenriquez

# El bienestar del manejo humanitario

Toda empresa debe conocer los beneficios del manejo humanitario, ya que, justamente, es el elemento principal para fortalecerse, acrecentar, proyectar, expandir e impactar con el sólido crecimiento de nuestras empresas

**T**engo tiempo formando una familia empresarial que jamás claudica, que supera pruebas y avanza siempre, aún con los quebrantos y desórdenes sociales, que craquelan la economía de cualquier país.

Para ello, permanentemente retomo los elementos que han hecho posible que, por generaciones, se mantenga intacto el sólido estado de todo mi grupo laboral, ante muy diversas situaciones, pero siempre deseando “soluciones sin complicaciones”, mostrando con hechos, que la unión hace la fuerza.

Aquí algunas características del manejo humanitario: Respeto y dignidad hacia todos los empleados, sin distinción de raza, género, religión o condición social. Comunicación abierta y transparente que se fomenta entre los empleados, los gerentes y la dirección de la empresa. Participación y fortalecimiento en la diversidad de criterios con la que se involucra a los empleados en la toma de decisiones y se les brinda la autonomía para tomar decisiones y asumir responsabilidades. Desarrollo y capacitación profesional que se ofrece para ayudar a los empleados a mejorar sus habilidades

y alcanzar sus objetivos. Bienestar y salud con los que brindamos beneficios como seguro médico, programas de bienestar y un ambiente de trabajo seguro. Responsabilidad social y ambiental que se asume implementando prácticas sostenibles y apoyando a la comunidad local.

## Beneficios del manejo humanitario

- Mejora la productividad.
- Reduce la rotación de personal.
- Amplía la reputación.
- Incrementa la creatividad y la innovación.
- Mejora la satisfacción del cliente.
- Reduce los costos.

Sin duda, el manejo humanitario en una empresa puede tener un impacto positivo en cualquier compañía. Es importante que las empresas prioricen el bienestar y el desarrollo de sus empleados para lograr un éxito sostenible.

Entrega cariño y respeto a todo integrante de tu empresa y siempre formará parte de tu familia, agradecido por tu correcto trato igualitario, digno, honesto y ejemplar.



# Chocolate

un buen aliado de tu salud

Por Sander Koenen  
[@sanderchocolatier](#)

El cacao es el mejor alimento para una vida sana. Usándolo como ingrediente principal en la elaboración del chocolate, lo podemos etiquetar como un buen amigo para tu bienestar

**A**plica para los chocolates oscuros (superior a 70% contenido cacao) y para el chocolate con leche superior a un 40%. Un cacao de primera calidad, es decir un cacao fresco y fermentado\*, contiene un promedio de 50% de su propia manteca que raramente la encontramos en productos de elaboración masiva.

Aquellos no deberían llamarse "chocolate", más bien golosina, pero ese es otro tema. La calidad de la manteca de cacao es superior a la grasa del aceite de oliva y a la del aguacate. En términos del balance de macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas), el cacao tiene más grasas y esto es, justamente, las que generan beneficios para tu salud. Se considera que, en nuestro aporte de macronutrientes, debemos consumir un mínimo de 30% de grasas saludables diariamente. Está comprobado que te ayuda a controlar los picos de glucosa y mejora el control de los picos de insulina.

Los ácidos grasos, grasas saludables del cacao, tienen beneficios independientes. Cada uno es diferente, cada uno tiene micronutrientes, tiene antioxidantes sumamente poderosos, además de unas excelentes fuentes de vitaminas y de minerales. Según el estudio Cosmos, el cacao juega un rol prominente en mantener el equilibrio entre la cantidad de antioxidantes y la cantidad de radicales libres. Este equilibrio llamado Redox evita que se acumulen en las células y dañen a otras como el ADN, a los lípidos y a las proteínas y de esta manera disminuye la inflamación, el envejecimiento prematuro y el riesgo a enfermedades como el cáncer.

Te invito a leer los ingredientes antes de consumir cualquier producto que se haga llamar chocolate. Lo importante es constatar que el primer ingrediente registrado es "masa o licor de cacao" (y no cacao en polvo) y la presencia de "manteca de cacao" como única presencia de grasa.

\*Son los cacaos más caros y por ende más exclusivos, no cuentan con el interés de los grandes fabricantes de cacao que procesan grandes volúmenes a bajos costos.

# Salud entre copas

Que divino es disfrutar una copa de vino tinto en buena compañía y más cuando sabes que contiene sustancias naturales que son buenas para nuestra salud

Por *Belkís Croquer*  
@belkiscroquer



**E**l vino incluye pequeños protectores llamados polifenoles, como el famoso resveratrol, los cuales son antioxidantes poderosos que ayudan a nuestras células a mantenerse jóvenes y fuertes, luchando contra el desgaste diario.

Beneficia a tu corazón ayudando a que los vasos sanguíneos funcionen mejor, reduce la inflamación y mejora los niveles de grasa en la sangre, haciendo que el colesterol "bueno" mejore. El resveratrol es un gran aliado cuidando nuestras arterias. Además, estos protectores del vino podrían tener un efecto positivo en nuestro cerebro, ayudando a mantenerlo ágil con el paso del tiempo.

Ahora bien, no estamos hablando de beber la botella entera. Los beneficios se observan con un consumo moderado, se recomienda una copa al día para las damas y hasta dos para los caballeros, preferiblemente durante las comidas. Exceder esta can-

tidad puede tener efectos negativos para la salud, superando con creces cualquier posible beneficio.

Disfrutar de una copa de vino con moderación puede ser algo más que un placer para el paladar, sus componentes naturales ofrecen ciertas ventajas para el corazón y la protección celular.

Salud por cada maravilloso momento acompañado de una buena copa de vino.





Por *Shia Bertoni*  
@shiabertoni

# Un enfoque en la celiacía

## en nuestro mes de mayo

El viejo adagio “eres lo que comes” resuena con una verdad profunda, especialmente cuando consideramos la intrincada relación entre nuestra alimentación y el bienestar. Pero, ¿qué tal si añadimos una capa más a esta reflexión?

“Eres lo que comes y cómo lo comes” nos invita a considerar la calidad de nuestros alimentos, y la manera en que los incorporamos a nuestra vida

**E**ste mes de mayo, dedicado a la concientización sobre la celiacía, esta doble perspectiva adquiere una relevancia particular. Para quienes viven con esta condición autoinmune, la frase “eres lo que comes” es una directriz vital. La ingesta de gluten, una proteína presente en el trigo, la cebada y el centeno, desencadena una respuesta dañina en el intestino delgado, afectando la absorción de nutrientes esenciales. La dieta se convierte, entonces, en una herramienta terapéutica fundamental, donde la eliminación estricta del gluten es la piedra angular para una vida saludable.

Pero el “cómo lo comes” también juega un papel crucial. La contaminación cruzada, la falta de información clara en el etiquetado y la necesidad de

adaptar las prácticas culinarias son desafíos diarios. La conciencia y la educación sobre cómo preparar y consumir alimentos sin gluten son tan importantes como la elección de los ingredientes en sí.

Honar el mes de la celiacía implica reconocer la complejidad de esta condición y la importancia de un enfoque integral. No se trata solo de evitar ciertos alimentos, sino de comprender las implicaciones de cada elección y de fomentar un entorno donde las personas con celiacía puedan alimentarse de manera segura y consciente. “Eres lo que comes y cómo lo comes” nos recuerda que la salud reside en la calidad y en la forma en que nutrimos nuestro cuerpo, una verdad especialmente significativa para la comunidad celíaca.



# Vida después de la muerte:

## Médicos y científicos han documentado lo inexplicable

Por Carolina Fuenmayor  
@cfperiodista

¿Es la muerte el final? Cada vez más científicos, médicos y expertos en conciencia humana se atreven a decir que no. Tras entrevistar durante años a destacados especialistas que han investigado científicamente encuentros cercanos a la muerte, estoy convencida de que esta vida es solo el inicio de una existencia más profunda y eterna

**U**no de los pioneros en abordar científicamente este misterio es el Dr. Raymond Moody, médico, filósofo y autor del best seller *La vida después de la vida*, donde acuñó el término “experiencias cercanas a la muerte” (ECM). Con más de 100 testimonios documentados, Moody abrió la puerta a un nuevo entendimiento de la conciencia más allá del cuerpo humano.

En la misma línea, el Dr. Sam Parnia, experto en reanimación de la Universidad Estatal de Nueva York, dirige investigaciones que revelan una conciencia lúcida durante el paro cardíaco. En sus estudios, publicados en revistas científicas como *Resuscitation*, encontró que pacientes clínicamente muertos pudieron describir con detalle momentos ocurridos mientras sus cerebros estaban inactivos.

Otro nombre clave es el del Dr. Bruce Greyson, quien concluye que “ningún modelo fisiológico o psicológico puede explicar totalmente una ECM”, y que la lucidez mental en plena muerte clínica desafía todo lo que creemos saber sobre el cerebro.

Más recientemente, en exclusiva entrevisté al Dr. Manuel Sans Segarra, quien desde España compartió sus experiencias conmigo, antes de publicar su libro *La Supraconciencia: Vida después de la vida*. Él ha consagrado su carrera a estudiar la supraconciencia, una forma de existencia más allá de la materia, inspirado por una ECM presenciada durante una guardia médica. Sans Segarra ha integrado física cuántica, neurociencia y espiritualidad en su búsqueda por comprender la vida más allá de la muerte.

Y finalmente, no puedo dejar de mencionar el impactante testimonio de la Dra. Gloria Polo, quien, tras ser alcanzada por un rayo, vivió una experiencia espiritual que transformó su vida. Hoy recorre el mundo compartiendo un mensaje poderoso: “Dios nos llama con amor, porque no quiere que nos perdamos”.

Todo parece indicar que la ciencia está empezando a descubrir lo que el alma ha sabido siempre.

# UN CONGRESO PARA LAS MUJERES LÍDERES

La prestigiosa Universidad de Harvard fue sede los días 24 y 25 de abril del Congreso Mundial de Mujeres Líderes, un evento internacional que reunió a destacadas voces femeninas del mundo

**E**n su V edición, esta importante reunión contó con la participación de 45 mujeres líderes hispanas expertas, quienes compartieron su experiencia, visión y liderazgo con una audiencia global.

El Congreso, organizado por la Escuela Estadounidense de Negocios estratégicos EntreLíderes, Businnes Strategy School reconocido por promover la equidad, el empoderamiento femenino y la colaboración internacional, incluyó un programa robusto de 65 paneles, con la intervención de más de 190 participantes provenientes de diversas disciplinas, industrias y países, así lo afirmó la Ph.D. Roselin Cabrales, organizadora del evento, quién además expresó que la actividad busca impulsar el rol de las mujeres dentro de los cambios políticos, sociales y económicos que está viviendo la humanidad.

Todos los paneles fueron transmitidos a través del canal oficial de YouTube del Congreso Mundial de Mujeres Líderes, permitiendo el acceso abierto al conocimiento y fomentando el diálogo inclusivo a nivel mundial.

Este evento representa una oportunidad única para visibilizar el impacto y la influencia de las mujeres hispanas en el liderazgo global, así como para fortalecer redes de colaboración entre mujeres líderes de diferentes culturas y sectores.

## **Las Mujeres Líderes que participaron como conferencistas presenciales fueron:**

SAJIDXA MARIÑO, CATERINA VALENTINO, PAOLA VIVAS, GABY BRAVO, JESSICA LAMEDA, MARÍA ELENA ORANTES, BELKIS CARRILLO, JESSICA LOZADA, CAROLINA PEREIRA, ANA TRAVERSO, ROSANA SPERANZA, LINA TRAMELLI, MARÍA JULIETA

CASANOVA, MARLISETH OCHOA, MARINA GARCÍA, MIRNA ISABEL CAÑETE, PATRICIA SIERRA, STEFANIE ARMENDARIZ, YAIMA OSORIO, TRACY ANDRADE, JOHANNA PABÓN, PAULA ANDREA CEPEDA, DANIELA MESA CELEDÓN, MARÍA LLANOS, JOSELYN VILLALOBOS SALAS, BIELITSKI PRADA, ELIENNY DIB CAIAZZO, ANNA FORTEA PARICIO, PERLA LEYVA ITZEL ROMO, LILIBETH LEÓN SISO, KAREN ARAYA ACOSTA, KAREN G. CUBERO, GLENDA HERNÁNDEZ, MARTHA HERNANDEZ, LUISA FERNANDA ATUNES ORTEGA, PAULA PÉREZ CORREDOR, AMALIA DÍAZ ENRÍQUEZ, MARISU FERNÁNDEZ LUZARDO, CARLA YOUNGS, ANDREA VERGARA, CLAUDIA MARCIONNI, GISELA ROJAS, GUADALUPE VÁZQUEZ y ROSELIN CABRALES.

En esta oportunidad, los caballeros que participaron como conferencistas fueron: MARTÍN CURIMAN, JONATAN LOIDI, ANDRÉS NIETO RAMÍREZ, ANTONIO PORCELLI PIUSSI, ULADISLAO DOBROSKI MORA, CÉSAR ZIEGLER y GUSTAVO NAVA.

Esta edición tiene un detalle en particular y es que se dio lugar también el bautizo de los tres libros de la serie: "MUJERES CREANDO, IMPULSANDO Y REINVENTANDO EL MUNDO DE LOS NEGOCIOS" escrito por Líderes que han participado como conferencistas presenciales y han recibido la categoría de Best Seller en Amazon.

La organización agradeció a sus generosos patrocinadores, Curiman Brokers Group, Juan Martín Curiman, EntreLíderes Business Strategy School, Hines Low Firm, RUHRPUMPEN, The Lozada GEN, Respira Libre, Mare Equum Productions, cuyo apoyo inquebrantable hicieron posible que esta edición del V Congreso Mundial de Mujeres Líderes 2025 haya sido verdaderamente especial.



CLAUDIA MARCIONNI | ANDRÉS NIETO | PAULA PÉREZ | CARLA YOUNGS | MARTÍN CURIMAN | AMALIA DÍAZ | ULADISLAV DOBROSKI | GUADALUPE VÁZQUEZ | GLENDA HERNÁNDEZ  
PAOLA VIVAS | BIELITSKI PRADA | GABY BRAVO | ELI DIB CAIAZZO | ANNA FORTEA | KAREN CUBERO | JOHANNA PABON | GUSTAVO NAVA  
SAJIDXA MARIÑO | GISELA ROJAS | JOSELYN VILLALOBOS | ANTONIO PORCELLI | JESSICA LAMEDA | STEFY ARMENDARIZ | MARINA GARCÍA | MARISU FERNÁNDEZ | ITZEL ROMO  
LILIBETH LEÓN | LUISA FERNANDA ATUNES | MARÍA ELENA ORANTES | KAREN ARAYA | CAROLINA PEREIRA | PATRICIA SIERRA | PERLA LEYVA | ANDREA VERGARA  
LINA TRAMELLI | MIRNA CAÑETE | ANNA TRAVERSO | TRACY ANDRADE | JULIETA CASANOVA | MARIA LLANOS | DANIELA MESA | JESSICA LOZADA  
YAIMA OSORIO | PAULA CEPEDA | BELKIS CARRILLO | CATERINA VALENTINO | ROSELIN CABRALES | MARTHA HERNÁNDEZ | MARLISETH OCHOA | ROSSANA SPERANZA | JONATAN LOIDI

V Congreso Mundial de Mujeres

**LÍDERES**  2025

24 Y 25 DE  
**ABRIL**  
2025

**PRESENCIAL**  
HARVARD FACULTY CLUB  
CAMBRIDGE, MASSACHUSETTS. EEUU.



# SAJIDXA MARIÑO

## éxito en Harvard y reconocida por la Casa Blanca

Los meses de abril y mayo han sido cruciales para la carrera de la doctora Sajidxa Mariño, quien ha participado como conferencista en importantes encuentros junto a otros líderes y personalidades influyentes, quienes se han dado cita en importantes eventos de carácter mundial

Por Enzo Esposito  
@soyenzoesposito

**E**n el World Trade Center de Dubái fue celebrado del 19 al 21 de abril el multitudinario evento “Líderes de hoy, visionarios del mañana”, reuniendo a reconocidos y exitosos profesionales de los negocios, a nivel mundial. En este encuentro, la doctora Mariño recibió el reconocimiento de *Successful Women’s* en la IPS 2025. Dubái siempre ha sido un importante destino, no solamente para ella sino también para Respira Libre®, ya que ese país fue de los primeros en recibir, conocer y avalar su técnica de cirugía láser en consultorio —pionera en el mundo— para el tratamiento de afecciones respiratorias, donde se presentaron resultados estadísticos en 500 pacientes en 2017 y a Respira Libre® como modelo de negocio con expansión internacional, experiencia con la que logró patentar su técnica.

### Abriendo las puertas al liderazgo femenino en Harvard

Durante los días 24 y 25 de abril, la doctora Sajidxa Mariño participó por segundo año consecutivo representando a Venezuela en el *Congreso Mundial de Mujeres Líderes*, realizado en la prestigiosa Universidad de Harvard. En esta 5ta. Edición, su destacada participación le valió el reconocimiento de los presentes y la invitación para formar parte del Comité Organizador de este prestigioso encuentro e ingresar de manera inmediata en todas las actividades que conlleva esta responsabilidad, en la que ahora comparte honores con un nutrido y connotado grupo de líderes internacionales.

### Punta Cana: otro destino importante

Punta Cana —ciudad turística por excelencia en la República Dominicana y en la que Respira

Libre® tiene una de sus seis sedes—albergó la *Cumbre Mundial de Comunicación Política*, realizada los días 5, 6 y 7 de mayo en Hard Rock Hotel & Casino. Este importante encuentro se realiza en diferentes destinos y durante varias temporadas al año, siendo referente entre los congresos que provee de los mejores contenidos y casos exitosos de comunicación política en diferentes partes del mundo, brindándole una importante plataforma de exposición a la doctora Mariño. En esta oportunidad, presentó su ponencia basada en la experiencia comprobada a lo largo de estos ocho años con Respira Libre® sobre “Política pública de cirugía laser para la respiración”.

### Reconocida por la Casa Blanca

El pasado jueves 8 de mayo desde el complejo Trump National Doral, fueron entregados los *Premios Presidenciales al Servicio Voluntario de la Casa Blanca*, en los que se reconoció el talento y la buena voluntad en el marco de su Edición Honor Hispano. Rodeada de importantes personalidades y autoridades de la ciudad, Sajidxa Mariño fue la oradora de orden y además recibió la Medalla de Oro del voluntariado.



### Líder hispana

Aprovechando su corta estadía en la ciudad, la doctora Mariño tomó posesión formal de su cargo como presidenta de la colectiva 50+1 Miami. El acto estuvo encabezado por Marielena Orantes, cónsul general de México en Houston y presidenta de 50+1 Internacional: una colectiva internacional, plural e incluyente que busca generar, apoyar e impulsar mecanismos de empoderamiento, participación y liderazgo femenino en los espacios de decisión en el mundo entero.

### Viviendo su sueño

Desde 1988, la Cámara Colombiana del Libro y Corferias realizan la Feria Internacional del Libro de Bogotá, una alianza exitosa que ha permitido posicionar este evento como uno de los más importantes en el mundo de habla hispana. Sajidxa estuvo presente con su libro “*Aprendiendo a vivir mi sueño*”, lanzado en octubre de 2022 a través de la casa editorial PanHouse. El pasado 11 de mayo, por tercer año consecutivo, acudió a la cita de esta importante feria editorial. Para ampliar todos esos detalles y ver sus próximos compromisos, los invitamos a seguir a la doctora a través de su cuenta personal en Instagram [@sajidxa\\_marino](https://www.instagram.com/sajidxa_marino).

# LANZAMIENTO



Magazine Internacional

De la mano de la doctora Sajidxa Mariño, el pasado viernes 04 de abril se realizó el lanzamiento de Respira Libre Magazine Internacional, con un ameno brindis realizado en la Casa Matriz de Respira Libre® y una nutrida convocatoria de profesionales de la salud en Venezuela

Por Enzo Esposito

@soyenzoesposito

Fotos: Alejandro Davis / César Palacios

**R**espira Libre Magazine Internacional es la primera revista digital en su estilo en Venezuela de salud y calidad de vida, con proyección y distribución internacional. Hecho por médicos, con un lenguaje manejable para todos.

Además de ser el primer centro de cirugía laser en consultorio para tratar afecciones respiratorias, Respira Libre® es también una plataforma comunicacional a través de sus programas de radio y televisión. Este nuevo medio se suma para enriquecer aún más esta tribuna, en la que los profesionales de la medicina que apoyan esta iniciativa transmiten sus conocimientos de forma amena e interesante.





1- Sajidxa Mariño 2 - Álvaro, Hernández Krone, Sajidxa Mariño y Carolina Fuenmayor 3 - María Eugenia Lacerati, María Fernanda Avellaneda y Juan Miguel González 4 - José Luis Torres, Sajidxa Mariño, Mariana Di Yorio y Luisana Davalillo 5 - Sajidxa Mariño y Andrés Eloy Soto 6 - Gilberto Aldana, Danielis Camargo y María Luisa Aldana 7- Argenis Carpio, Luis Eduardo González y Johnny Marante 8 - Momentos de la celebración 9 - Hildamar Lachica, Ignacio Barazarte, Shia Bertoni, Sajidxa Mariño, Marco Luna y Enzo Esposito 10 - Bárbara Coa, José Alejandro Yépez, Luis Ángel Caridad, Johnny Marante, Sajidxa Mariño, Crizelys Gómez y Jorge Moanack 11- Francisco Carrera, Sajidxa Mariño y Daniela Salas 12 - Yolanda Manrique y Carla Meza 13- Eugenio García, José Alejandro Yépez y Yeiluz Mariño 14 - Solmar Torres, Leonel Rojas y Elizabeth Sánchez 15 - Crizelys Gómez, Joanna Zurita y Daniela Scorza 16 - Johnny Marante, Sandra Neri y Geraldine Lange 17 - Sajidxa Mariño y Christian Salas 18 - Franyelis Espinoza y Danielis Camargo 19 - Equipo Respira Libre 20 - Sajidxa Mariño, Alexander Espinoza y Mariangely Funes.

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