

respira libre®

Dra. Sajidxa Mariño

Magazine Internacional

GUSBELY ZAMBRANO

La doctora que
revoluciona
el mundo 2.0

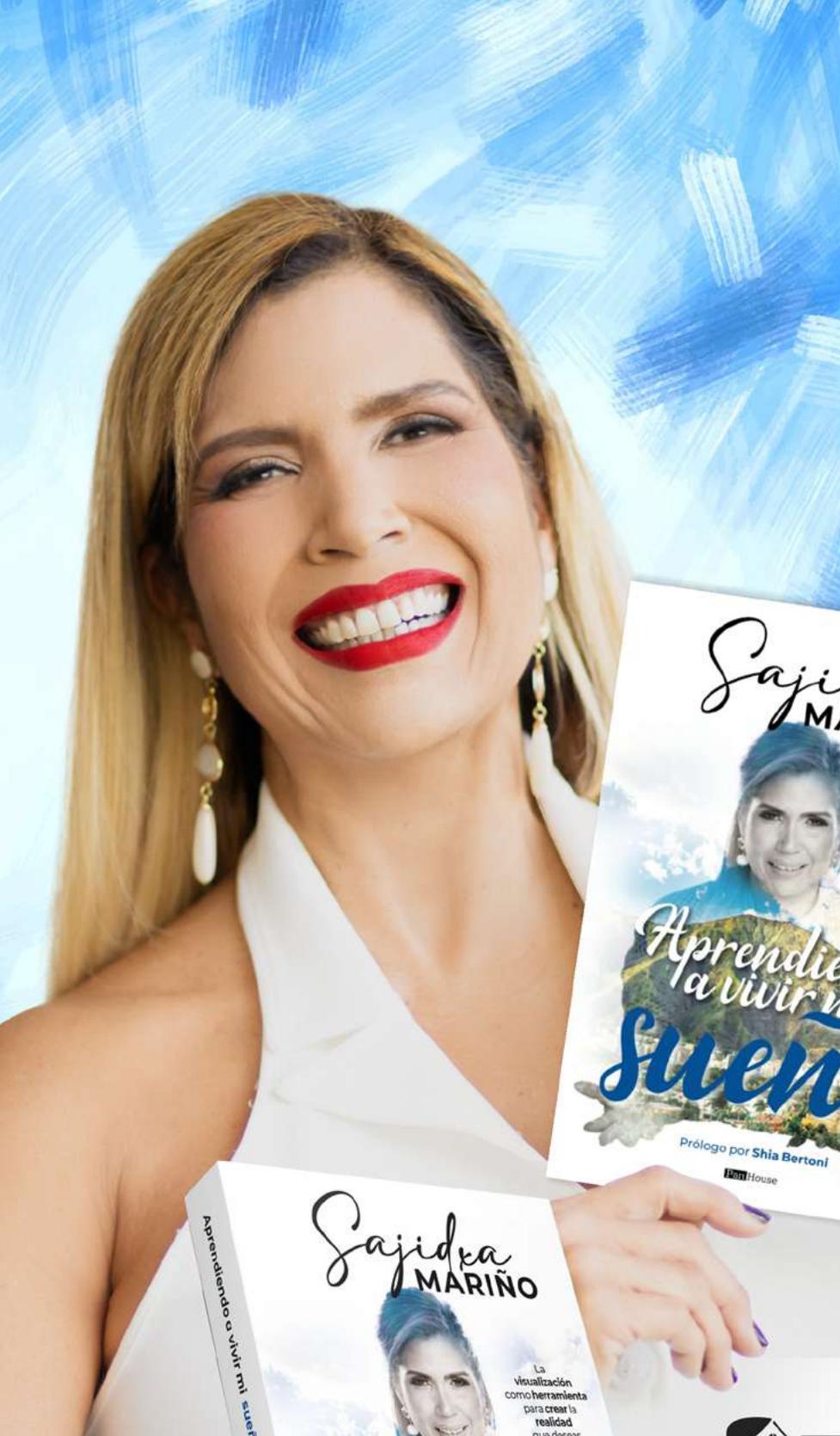
**5 SÍNTOMAS
DE QUE TIENES
AMOR PROPIO**

Por Evlin Pérez

**HABLEMOS DEL
MANGUITO
ROTADOR**

Por Carlos Cuenca

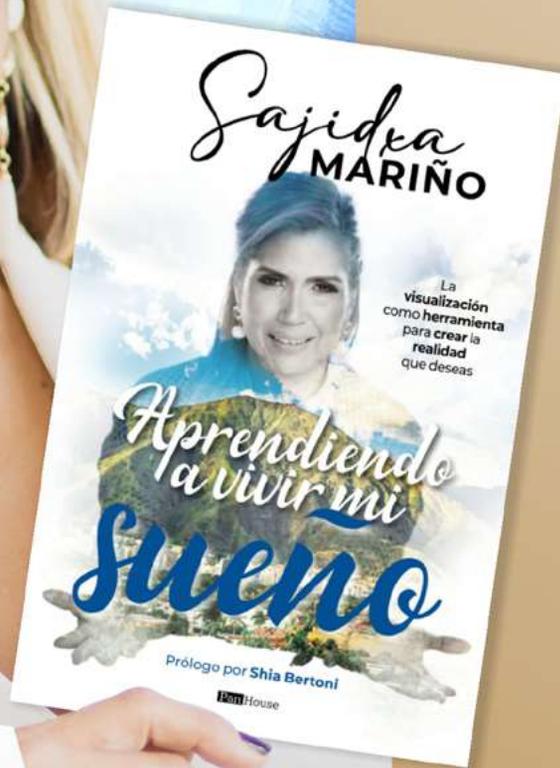




A lo largo de este libro, Sajidxa te contará cuáles eran sus sueños y cómo los iba haciendo realidad, te explicará qué es su

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.

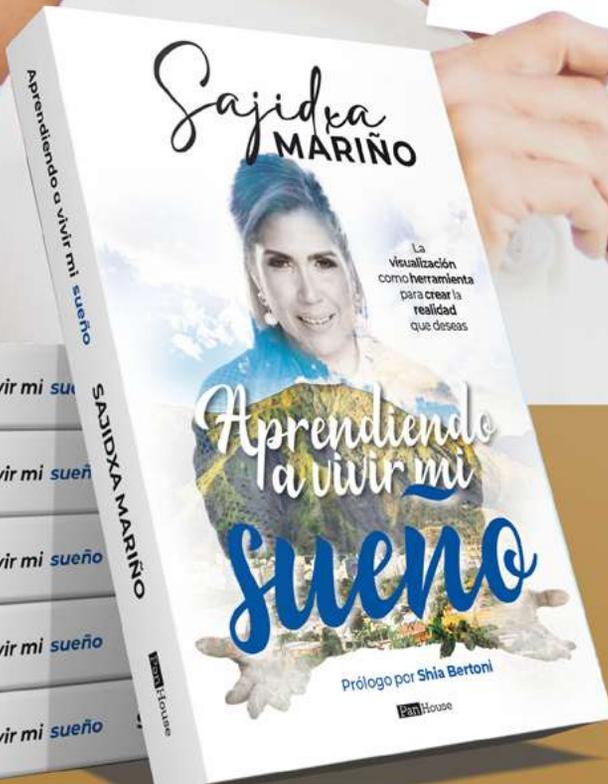


Disponible en

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.

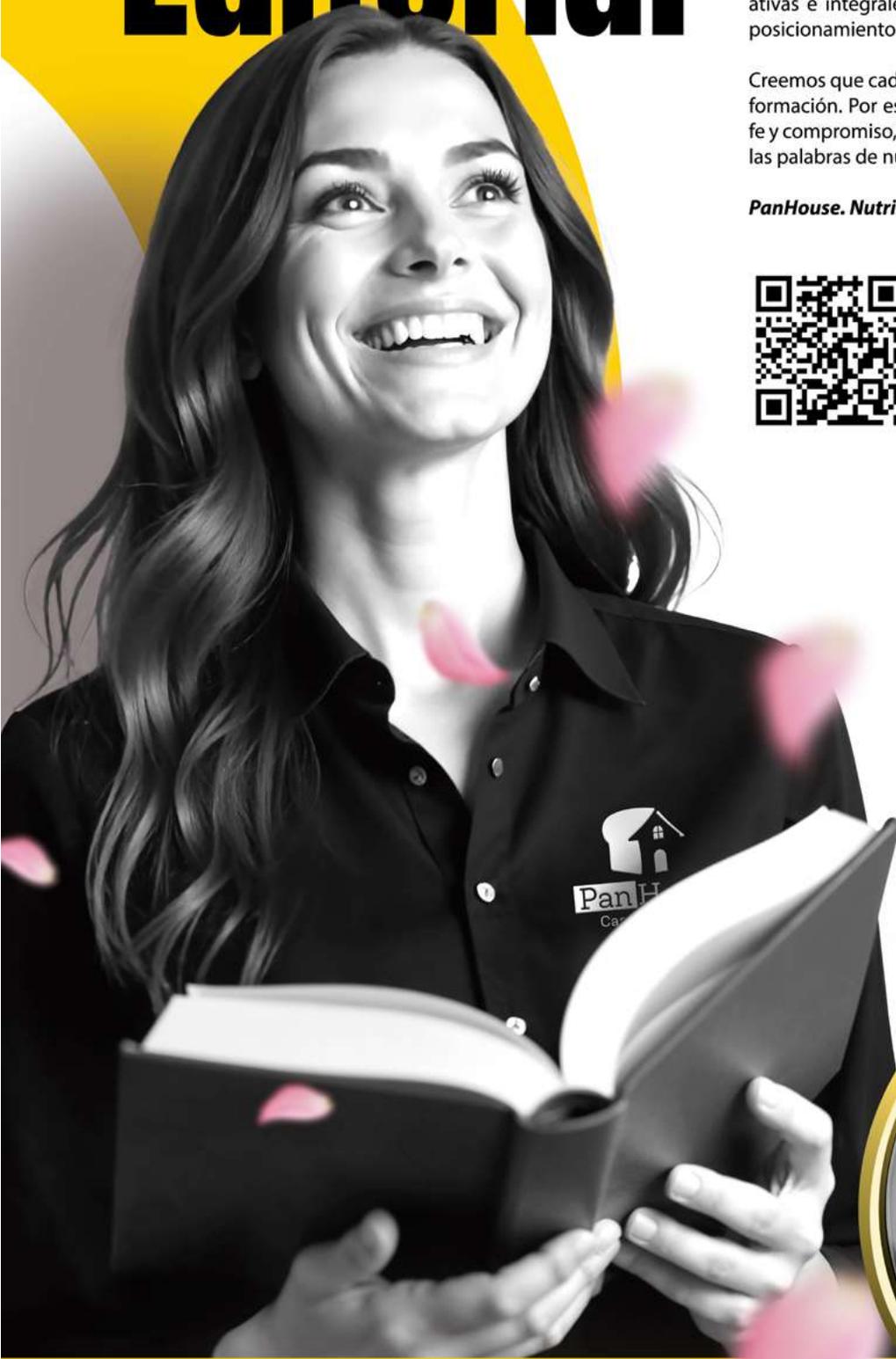
Con presencia en Venezuela, Colombia, EE. UU. y autores en más de 10 países de habla hispana, hemos acompañado a cientos de escritores en su camino editorial, brindando soluciones creativas e integrales: desde la escritura hasta el posicionamiento de sus marcas personales.

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!



CONTENIDO

PROTAGONISTAS

Portada:
Dra. GUSBELY ZAMBRANO



La **doctora** que **revolucion**a el **mundo 2.0**

Por Enzo Esposito

Págs. 26



Respirando CALIDAD DE VIDA

Implantes dentales y enfermedades sistémicas

Por Lorena Tovar

12 13

¿Qué hacer cuando las infecciones adquiridas en la comunidad no responden al tratamiento inicial?

Por Alfredo López Strauss



Respirando CORAZONES

Fibrilación auricular: una epidemia eléctrica

Por Francis Suárez

14 15

Enfermedad cardiovascular en la mujer

Por Carolina Maldonado



Respirando ASUNTOS DE HOMBRES

Síndrome hematúrico macroscópico

Por Nelson Díaz Lairet

16 17

El Virus del Papiloma Humano (VPH) en el hombre

Por Victoria De Los Ríos



Respirando ASUNTOS DE MUJERES

Labioplastia: más allá de lo estético, una puerta al bienestar íntimo

Por Liebny Cañizales

18 20

Rejuvenecimiento íntimo: alternativa funcional para el bienestar femenino

Por Gusbely Zambrano



Respirando ASUNTOS DE NIÑOS

Alimentación Saludable en los primeros 1.000 días de vida

Por Ma. Fernanda Avellaneda

22 23

Más allá de la boca Odontología y Discapacidad

Por Dilza Rocío Cruz



Respirando CONCIENCIA

5 síntomas de que finalmente tienes amor propio

Por Evlin Pérez

24 25

Enciende tu luz interior

Por Leila Marcano Nieves



Respirando SALUD ÓSEA

Hablemos del
manguito rotador
Por Carlos Cuenca

30



Respirando SALUD MENTAL

Presencia plena
Por José Luis Torres

El reflejo de la familia
en la sociedad
Por Adriana Zambrano

32 33



Respirando SALUD 120 AÑOS

Tratamiento del dolor crónico
con células madre, exosomas
y test epigenético
Por Alamí Rivero

Estrategias innovadoras
para tratar enfermedades
metabólicas
Por Iván Bezara

34 35



Respirando EMOCIONES

Poder y beneficios de la
comunicación asertiva
Por Paola Vivas

El duelo detrás
de una ruptura
Por Manuela Zuloaga

36 37



Respirando NEGOCIOS

Marca personal y marca
de negocio: un equipo
para crecer juntos
Por Carlos Salas

Liderazgo Femenino.
Rompiendo barreras para
liderar con confianza
Por Doraly Mayorga

38 39



Respirar y Degustar los AROMAS

Tiempos de aromas,
momentos de sabor
Por Osmelia Díaz-Granados

Cúrcuma: el oro de la
cocina y tu salud
Por Walter Kovacs

40 41



Respirando OTRO AIRE

Salto cuántico hacia la salud:
activa tu poder de transformación
Por Andrea Vergara

42



Respirando NOVEDADES

Sajidxa Mariño: una mujer que conecta
Por Yolanda Manrique

44



Además de continuar al frente del Centro Respira Libre®, en los últimos dos años he dado un giro rotundo a mi vida profesional como Conferencista Internacional, participando en importantes eventos de talla mundial, que me han permitido expandir mis propios horizontes, pero lo más importante: cultivar relaciones interpersonales. En esta faceta, que disfruto muchísimo, he podido conocer gente maravillosa proveniente de todos los rincones del mundo, quienes me han nutrido intelectualmente con sus experiencias y sabiduría, no solo en el plano profesional sino también personal. Gracias a esas relaciones cultivadas, en esta tercera edición tenemos el honor de contar con la participación especial en calidad de colaboradoras con seis mujeres excepcionales que enriquecen cada una de nuestras páginas. Desde Colombia contamos con la reconocida psicóloga Manuela Zuluaga, la odontóloga Dilza Rocío Cruz y Andrea Vergara, especialista en comunicación positiva. Nacida en Ecuador, nos acompaña Paola Vivas, referente de la comunicación hispana. Por México, Doraly Mayorga poseedora de una exitosa carrera ayudando a personas a alcanzar el éxito y desde Puerto Rico, Leila Marcano Nieves, mi compañera de la Casa Editorial PanHouse y autora del libro “En primera persona”. Todas ellas imprimen a través de su pluma un carácter internacional a nuestro contenido y reafirma el compromiso que tenemos en Respira Libre® con el crecimiento y proyección de nuestra marca. La invitación es que a partir de ahora disfruten de nuestra tercera edición y como siempre agradecerles por su confianza.

SAJIDXA MARIÑO - CEO

Nos complace presentarles nuestra tercera edición correspondiente a Junio-Julio, en la que seguramente encontrarán temas de interés en cada una de nuestras 15 secciones, además de contar con la doctora Guzmely Zambrano quien engalana nuestra portada, por ser un referente de la nueva generación de profesionales dedicados a la salud en Venezuela y quien, siendo muy joven, en corto tiempo ha logrado consolidar su imagen profesional y como mujer exitosa en el plano empresarial. Ella, junto a un nutrido grupo de especialistas son los protagonistas de estas páginas. Más allá de compartir con ustedes esta nueva edición, queremos reconocer el valioso aporte de laboratorios, clínicas, proveedores de insumos médicos y profesionales del área de la salud y el bienestar, cuya participación resulta esencial para seguir construyendo espacios informativos dirigidos a una audiencia que valora la calidad de vida. Como siempre, pueden acceder a cada una de nuestras ediciones mensuales a través de www.respiralibre.com, donde encontrarán contenidos elaborados por especialistas, presentados en un lenguaje accesible para todos... ¡Disfruten nuestras páginas!

ENZO ESPOSITO - Editor



DIRECTORIO

Versión digital
3ra. edición
Junio/Julio 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
carlamezadiseno@gmail.com

Colaboradora

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

Imagen Gráfica Respira Libre®

Marisela Nexans
mariselanexans2021@gmail.com

Fotografía

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

Administración

Yetzabeth Caballero
respiralibre2017@gmail.com

Comercialización

Elías Ceballos
elias.a.ceballos@gmail.com

Asesor Legal

Renny González
renny.legal2013@gmail.com

Redes Sociales

Desahogo Marketing
[@desahogomarketing](https://www.desahogomarketing.com)

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

Sajidxa
MARIÑO

PRODUCTORA RESPIRA LIBRE®

TELEVISIÓN



RADIO

REVISTA
DIGITAL



COLABORADORES

INVITADOS INTERNACIONALES



Manuela
Zuloaga

Psicóloga clínica, enfocada en duelo de pareja. Es fundadora de una empresa colombiana de psicología, dedicada a acompañar el duelo de pareja de mujeres entre 25 y 45 años con su programa intensivo "Reconexión", que garantiza sanar el duelo en menos de 60 días garantizado por contrato.



Paola
Vivas

Mentora en Comunicación y Oratoria. Con experiencia como empresaria y presentadora en televisión es, además, una de las voces hispanas más influyentes en Estados Unidos. Reconocida por su trayectoria impecable, ha sido la maestra de ceremonias oficial de los Congresos Mundiales de Mujeres Líderes durante tres años en la prestigiosa Universidad de Harvard.



Doraly
Mayorga

Coach empresarial y personal, conocida por su metodología innovadora llamada META (Mente, Emoción, Transformación y Acción). Ha recibido reconocimientos como "Líder de América a la Excelencia Profesional" y el "Premio Júpiter como Conferencista Revelación en Desarrollo Humano".



Andrea
Vergara

Mentora en Comunicación Cuántica Transformacional. Directora de Comunicación y Líder Académica de Entre Líderes Business Strategy School. Entrenadora PL de Líderes Cuánticos. Miembro del Congreso Mundial de Mujeres Líderes. Creadora de la Comunidad Hablemos en Positivo.



Dilza Rocío
Cruz Bernal

Odontóloga colombiana con énfasis en odontología preventiva para el manejo de pacientes con trastornos del neurodesarrollo. Creadora del Protocolo para el Manejo Odontológico de Pacientes con Síndrome de Down, TEA y otras condiciones de neuro divergencia. Coautora del libro "Cepillo, Sonríe". Conferencista, asesora y docente.



Leila
**Marciano
Nieves**

Innovadora, educadora, autora, conferencista y estratega en neuromarketing. Fundadora del Mind Market NeuroLab y presidenta Emprendimiento Femenino LLC. Activa talentos, diseña experiencias y transforma ideas en proyectos con propósito. Fiel creyente en la magia de conectar la estrategia con el corazón.

COLABORADORES



Osmelia
Díaz-Granados

Periodista, locutora y presentadora de televisión con una sólida trayectoria en medios de comunicación. Cronista gastronómica y experta en enogastonomía. Especialista en producción de eventos sociales y corporativos. Desarrolla el amplio escenario de sus actividades profesionales bajo su agencia OD-G Producciones, en las que también incluye relaciones públicas e imagen corporativa.



Liebnnny
Cañizales

Especialista en Ginecología y Obstetricia, egresada del Hospital Militar Universitario Dr. Carlos Arvelo, Máster en Ginecología Estética Funcional y Regenerativa de la Universidad Europea Miguel de Cervantes, Madrid, España, con más de 10 años de experiencia en el ámbito médico.



Alfredo
López Strauss

Médico Internista-Infectólogo de la Clínica Santa Sofía con una destacada trayectoria en el ámbito de la infectología clínica. Es profesor universitario en el Postgrado de Infectología de la UCV, donde contribuye a la formación de nuevos especialistas en el área. Su compromiso con la educación y la atención médica lo convierten en un referente en su especialidad en Venezuela.



Nelson
Díaz Lairé

Urólogo-Oncólogo. (Fellowship Urología Oncológica Barnes Jewish Hospital, USA). Médico cirujano, especializado en oncología y urología que desde hace años viene trabajando desde el sector público y privado para mejorar la salud y hasta salvar vidas de pacientes. Su principal objetivo es siempre la vida humana.



Francis
Suárez

Cardiólogo clínico, especialista en estimulación cardíaca y arritmias, egresada de la Universidad Central de Venezuela. Actualmente se desempeña como coordinador académico de Postgrado de Cardiología del Hospital Universitario de Caracas.



Victoria
De Los Ríos

Médico Cirujano. Especialista en Urología y Cirugía General. Docente Universitaria. Desde 2020, se desempeña como médico adjunto y profesora en el servicio de Urología, liderando la formación de residentes de postgrado y estudiantes de pregrado de la UCV, Universidad Rómulo Gallegos y Universidad Francisco de Miranda.

COLABORADORES

Walter
Kovacs



Chef, comunicador gastronómico y embajador de alimentos con enfoque en cocina saludable y funcional. Apasionado por la nutrición, la investigación culinaria y el bienestar integral, combina sabor y salud en cada propuesta. Actualmente participa en medios de comunicación y colabora con marcas dedicadas a una alimentación consciente.

Alamí
Rivero



La medicina regenerativa en Venezuela da un salto cualitativo con el trabajo de la Dra. Rivero, médico cirujano especialista en terapias avanzadas para el tratamiento integral del dolor crónico y las enfermedades degenerativas.

José Luis
Torres



Psicólogo y Terapeuta Gestalt. Acompaña a sus pacientes a conectar con su sentir y desde ahí poder experimentar en momento presente mayores espacios de liviandad para atravesar situaciones comúnmente retadoras en la vida.

Lorena
Tovar



Odontólogo y especialista en Cirugía Bucal Mención Honorífica Facultad de Odontología Universidad Central de Venezuela. Docente Agregado de la Cátedra de Cirugía Bucomaxilofacial FO UCV. Adjunto en el Servicio de Cirugía Bucal y maxilofacial de la FHOI. Con 15 años de experiencia, ejerce su práctica privada en cirugía bucal e implantes.

Carlos
Cuenca



Médico Traumatólogo y Ortopedista. Enfocado a cuidar la salud y bienestar de sus pacientes. Ofrece consultas especializadas en cadera, rodilla, pelvis, artroscopias y reemplazos articulares. Con su experiencia y dedicación, recibirás el tratamiento adecuado para recuperar tu movilidad y calidad de vida.

Adriana
Zambrano



Venezolana, graduada en Publicidad y Mercadeo, Producción de TV, enfermera con diplomado en Terapias Naturales y Alternativas. Creadora y fundadora de Kintsugi Espacios Venezuela y Miami, Centro de Bienestar Integral donde convergen en un solo lugar herramientas y servicios para sanar y fortalecer cuerpo físico, mental, emocional y espiritual, para el logro de una vida en conciencia y plenitud.

COLABORADORES



Evlin
Pérez

Una mujer talentosa con distintas facetas que la han llevado al éxito: directora de la plataforma digital “Por mis tacones”, escritora, actriz, cantante, comunicadora, publicista, conferencista, motivadora, locutora de radio y TV. Autora del libro “Con los tacones bien puestos”. Desde el humor, reflexión y motiva a su audiencia en conferencias y talleres.



María Fernanda
Avellaneda

Licenciada en Nutrición y Dietética de la Universidad Central de Venezuela. Diplomado en Nutrición Deportiva. Con experiencia laboral en el área de nutrición clínica y hospitalaria en pacientes pre y post operatorios de cirugía bariátrica y diversas cirugías, pacientes hospitalizados y evaluación de pacientes en consulta externa y APS.



Iván
Bezara

Cirujano General y Bariátrico. Especialista en Metabolismo. Medicina Regenerativa, Estética y Fotónica. Más de 20 años de experiencia. Postgrado en Cirugía General. Subespecialidad en Cirugía Bariátrica y Metabólica. Con diplomados en Medicina Estética, Fotónica, Ginecología Cosmética, Obesidad. Con certificación internacional en Medicina Regenerativa con Células Madre.



Carlos
Salas

Con más de 30 años de experiencia, es un experto en desarrollo humano y talento para negocios de servicio, hospitalidad y restauración. Líder de Somos Hospitalidad, impulsa la transformación de equipos y organizaciones hacia la excelencia. Su enfoque práctico y humano potencia el crecimiento sostenible del sector.



Carolina
Maldonado

Médico Cirujano Universidad Central de Venezuela. Postgrado de Medicina Interna y Cardiología Universidad Central de Venezuela. Magister en Imagen Cardíaca en la Universidad Complutense de Madrid, España. Representante de Venezuela (Sociedad Venezolana de Cardiología) ante la Sociedad Inter-Americana de Imágenes Cardíacas SISIAC en el capítulo de cardiología del Deporte.



Yolanda
Manrique

Editora con más de 20 años de experiencia en medios impresos y digitales. Ha liderado proyectos editoriales en áreas como estilo de vida, cultura, turismo y gastronomía, destacándose por su visión estratégica, criterio periodístico y compromiso con la calidad.



Los implantes dentales son estructuras biocompatibles, diseñados para reemplazar piezas dentales ausentes, actuando como raíces artificiales sobre la cual se coloca una corona que restituirá la apariencia y función de un diente natural. Es una solución duradera y estética para restaurar la sonrisa y mejorar la funcionalidad

Por Lorena Tovar
@lorenatovarf

Un tratamiento seguro para pacientes controlados

Tradicionalmente, muchos pacientes creían que los implantes dentales eran solo un tratamiento factible para pacientes sanos. Sin embargo, los avances odontológicos han demostrado que pacientes con enfermedades sistémicas controladas también pueden beneficiarse de esta solución segura y efectiva.

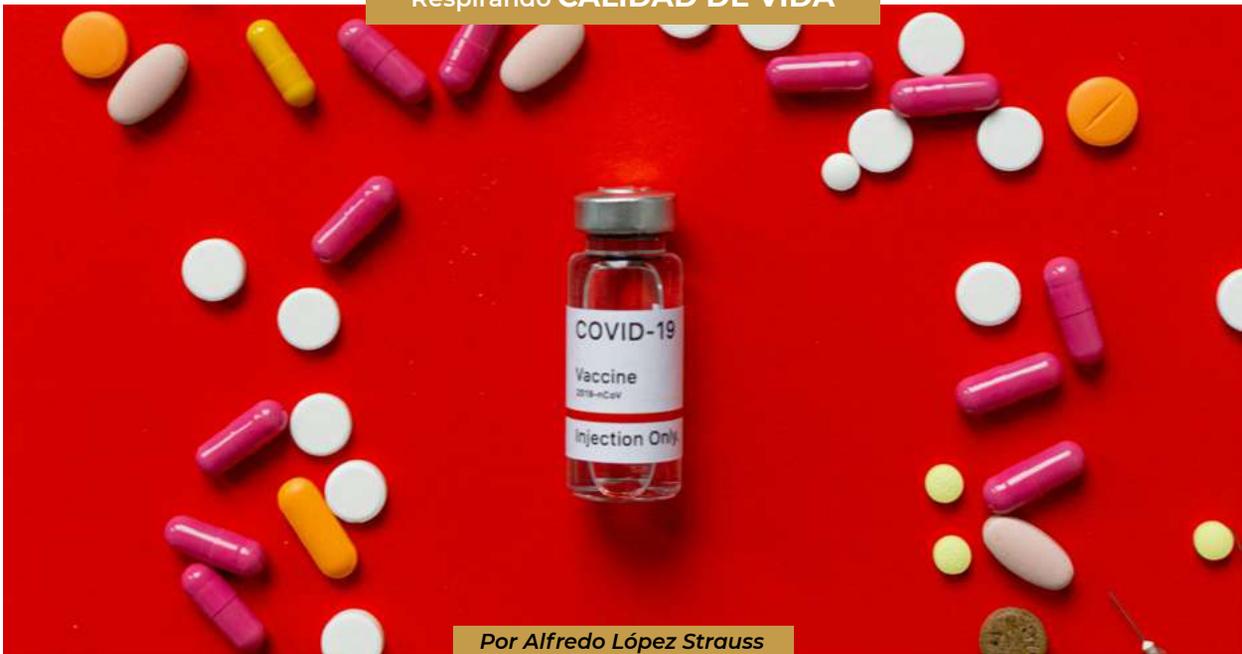
Las enfermedades sistémicas como la diabetes, la osteoporosis, la hipertensión arterial, afecciones cardiovasculares, autoinmunes, tabaquismo pueden afectar la salud bucal, pero con un manejo adecuado, los implantes dentales siguen siendo una opción viable. Lo fundamental es que el paciente esté bajo un control médico y que los periodoncistas, cirujanos bucales y maxilofaciales trabajen estrechamente con los médicos tratantes.

La evaluación preoperatoria y multidisciplinaria es crucial. Se deben analizar factores como la cica-

trización, la respuesta ósea y el control sistémico del paciente. En el caso de la diabetes, por ejemplo, un control óptimo de los niveles de glucosa reduce significativamente los riesgos de complicaciones en la oseointegración del implante.

Además, las técnicas modernas han mejorado la tasa de éxito. La planificación personalizada, el uso de tecnología como la cirugía guiada y la realización de cirugías sin levantamiento de colgajos, han permitido que los implantes dentales sean accesibles para mayor número de pacientes.

¿Qué podemos concluir? Que los implantes dentales no deben verse como un procedimiento exclusivo para individuos sanos. Con un enfoque multidisciplinario y una evaluación adecuada, los pacientes con enfermedades sistémicas controladas pueden ser candidatos para este tipo de tratamiento y disfrutar de una mejor salud bucal y calidad de vida.



Por Alfredo López Strauss

@drlopezstrauss

¿Qué hacer cuando las infecciones adquiridas en la comunidad no responden al tratamiento inicial?

Las infecciones adquiridas en la comunidad son aquellas que se contraen fuera de un centro de servicio de salud o ambiente hospitalario. Las más comunes son las respiratorias, principalmente las de origen viral, las urinarias y las de piel y tejido blando

En el caso de las infecciones respiratorias de origen viral son producidas por varios virus como: Virus Sincitial Respiratorio, Virus de la Influenza tipo A o B, Virus Parainfluenza, Coronavirus -2 o SARS Cov-2, Metaneumovirus, Rinovirus, Adenovirus; entre otros y todos estos virus NO responden al tratamiento con antibióticos, ya que estos medicamentos son solo para tratar bacterias, por lo que su indicación en estos casos constituye un error.

En cuanto a las infecciones urinarias es muy importante definir las características y el tipo de infección, si se trata de una Cistitis no complicada o de una infección urinaria complicada como una Pielonefritis que es cuando la infección alcanza el riñón. Se debe escoger el antibiótico adecuado para el tratamiento de estas infecciones basado en el conocimiento de las bacterias específicas que producen esta infección, conociendo el patrón de sensibilidad y resistencia de estos microorganismos a los antibióticos y así poder indicar aquel que haga mejor el trabajo, es decir que alcance bue-

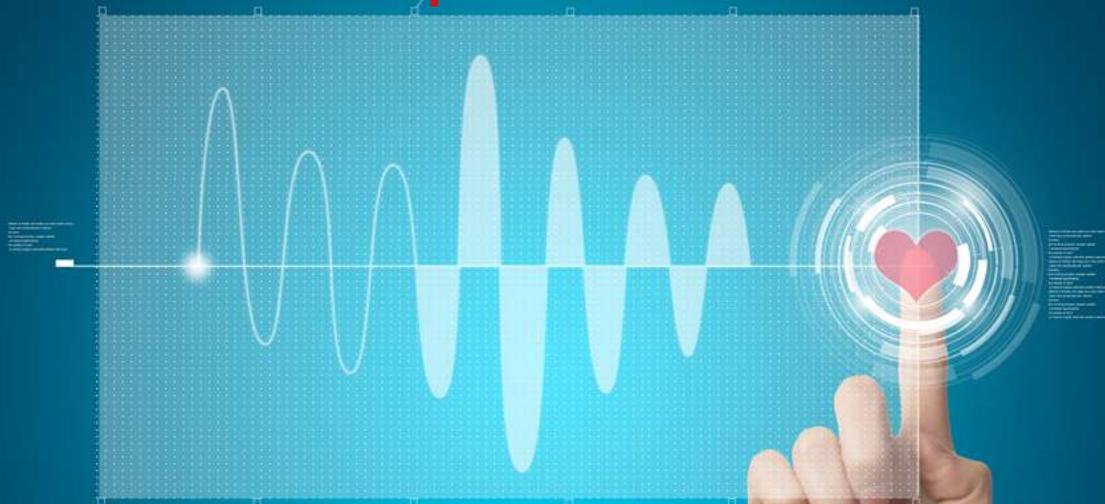
nos niveles en el tracto urinario, logre erradicar las bacterias y no produzca efectos adversos en el paciente o por lo menos la menor cantidad de efectos secundarios. Si la escogencia del tratamiento no se basa en todo lo mencionado anteriormente, es cuando ocurre falla en el tratamiento.

Por último, en el caso de las infecciones de piel, estas son producidas en su mayoría por el *Staphylococcus aureus* que es una bacteria que con frecuencia desarrolla resistencia a diferentes tipos de antibióticos y esto hace que ocurra falla en el tratamiento, por lo que en el caso de la infección de piel debe tomarse en cuenta todo esto y así escoger el antibiótico adecuado.

La recomendación en todos estos casos siempre será consultar al especialista a tiempo, realizarse los exámenes necesarios para hacer diagnósticos certeros (test virales, cultivos bacterianos), utilizar los antibióticos de forma racional y evitar la automedicación.

Fibrilación Auricular:

una epidemia eléctrica



Es importante conversar sobre la Fibrilación Auricular (FA), ya que es la arritmia más frecuente en la práctica clínica e implica una carga significativa para los pacientes, médicos y los sistemas de salud a nivel mundial

Por Francis Suárez
@cardiologafrancis

Es necesario definirla como la taquiarritmia supraventricular con activación auricular descoordinada y contracción auricular ineficaz, la cual se traduce en “palpitaciones y/o corazón acelerado”, y puede ser diagnosticada a través del electrocardiograma de 12 derivaciones, holter, dispositivos portátiles, reloj y anillos digitales con tecnología de pletismografía, que permiten el diagnóstico rápido y preciso para cada paciente.

Se estima que para 2050 podría haber en España cerca de dos millones de personas con FA, según estudios de Framingham, en la población adulta; se calcula que una de cada cuatro personas mayores de 40 años sufrirá FA durante sus vidas, trayendo implicaciones médicas en el área neurológica, que

van desde el deterioro cognitivo, demencia e incluyen alteraciones hemodinámicas, que resultan en hipoperfusión cerebral, inflamación, e isquemia cerebral debida a microembolias subclínicas.

En la esfera renal, se ha demostrado que tener FA se asocia con un mayor riesgo de desarrollar enfermedad renal terminal en pacientes con patología renal crónica preexistente. Además, juega un papel fundamental en la Cardiopatía Isquémica, ya que puede acelerar la aterosclerosis y aumentar el consumo de oxígeno en el miocardio, desencadenando un desbalance entre la oferta y la demanda, lo que favorece el desarrollo o el agravamiento de la isquemia coronaria. Es por ello que existen terapias farmacológicas e invasivas del tipo Ablación de FA, con el fin de erradicar esta epidemia.





Enfermedad cardiovascular en la mujer: **mitos y realidades**

Por *Carolina Maldonado*

@mace Maldonado

La ECV es la principal causa de mortalidad en mujeres, superando incluso al cáncer y otras enfermedades crónicas. Sin embargo, persisten numerosos mitos y realidades que afectan su percepción, su diagnóstico y el manejo de esta enfermedad en el ámbito femenino

Esta afección en la mujer está rodeada de numerosos mitos que han contribuido históricamente a su subdiagnóstico y subtratamiento. Uno de los mitos más persistentes es que la ECV es una “enfermedad de hombres”; sin embargo, la mortalidad anual por ECV en mujeres ha superado a la de los hombres desde mediados de la década de 1980, y el número absoluto de mujeres que la padecen es mayor que el de los hombres a nivel mundial y en nuestro país.

Otro mito frecuente es que las mujeres están “protegidas” frente a la ECV hasta la menopausia. Si bien la incidencia de eventos cardiovasculares es menor en mujeres premenopáusicas, esta protección desaparece tras la menopausia, y el peligro se incrementa rápidamente, especialmente si existen factores de riesgo cardiovascular asociado (Obesidad, sedentarismo, hipertensión arterial, diabetes mellitus, tabaquismo). Existen además otros factores exclusivos o predominantes en la mujer, como antecedentes de preeclampsia, hipertensión gestacional, diabetes gestacional y síndrome de ovario poliquístico y edad de la menarquia. Además, la percepción de bajo riesgo en mujeres jóvenes es

errónea, ya que existe una importante variabilidad individual y la presencia de factores de riesgo tradicionales o específicos de la mujer puede aumentar su riesgo.

En cuanto a la presentación clínica, existe la creencia de que los síntomas cardiovasculares son diferentes en la mujer. Si bien es cierto que las mujeres pueden presentar con mayor frecuencia síntomas como disnea, fatiga o dolor epigástrico en lugar del clásico dolor torácico, esto no significa que los síntomas sean siempre atípicos, sino que existe una mayor heterogeneidad en la presentación clínica, lo que puede retrasar el diagnóstico y la terapéutica adecuada.

La mayoría de los eventos cardiovasculares en la mujer son prevenibles mediante la identificación y el control de los factores de riesgo, la promoción de estilos de vida saludables y la implementación de estrategias de prevención primaria y secundaria adaptadas al sexo. La concienciación tanto de la población como de los profesionales sanitarios es fundamental para revertir la tendencia de infradiagnóstico y promover la salud cardiovascular en la mujer.



Por **Victoria De Los Ríos**

@dra.delosrios

Virus del Papiloma Humano (VPH) en hombres: lo que debes saber

El VPH es la enfermedad de transmisión sexual (ETS) más frecuente, que afecta tanto a mujeres como a hombres. Aunque se habla menos de su impacto en varones, es crucial entender sus riesgos, síntomas y medidas de prevención

Este virus se transmite por contacto sexual (vaginal, anal u oral). Se estima que la mayoría de los hombres sexualmente activos contraerán al menos un tipo de VPH en su vida y la mayoría de las veces sin síntomas. Existen más de 150 cepas, algunas de bajo riesgo (como las que causan verrugas genitales) y otras de alto riesgo (vinculadas al cáncer).

Muchos hombres son portadores sin saberlo, favoreciendo la transmisión, pero cuando ya presentan síntomas estos suelen ser la expresión de verrugas a nivel del área genital: pene, escroto, ano o región inguinal, por cepas de bajo riesgo como el 6 y 11. Dentro de los de alto riesgo, el 16 y el 18 son los más comunes pudiendo provocar cáncer de pene, ano, oro faríngeo (garganta) y recto.

Es importante destacar que, así como en las mujeres existen exámenes para descartar VPH como lo es el Papanicolaou, para el caso del hombre

asintomático también contamos con una muestra sencilla, no dolorosa y que en 48 horas da resultado y es la “tipificación de VPH” mediante un hisopado genital. De existir alguna verruga, se le debe de realizar biopsia y tipificación. No toda verruga es VPH e inclusive hay que destacar, que las verrugas de VPH pueden salir en zonas diferentes al área genital.

El VPH se puede controlar y parte del tratamiento está en la vacunación, la cual en conjunto con las revisiones periódicas con el urólogo y tener un estilo de vida saludable, nos permite tener al virus con una baja carga viral. Usar preservativo no protege al 100% pero disminuye la probabilidad de contagio.

El VPH en hombres es un problema de salud pública subestimado. La educación, vacunación y prácticas sexuales seguras son clave para reducir sus consecuencias.

Síndrome hematúrico macroscópico:

Importancia, diagnóstico y tratamiento

La hematuria macroscópica es la presencia visible de sangre en orina. Afecta al 1 % de la población general

Por Nelson Díaz Lairé

@dr.nelsondiazlairé

Falsas hematurias. Ejemplos

Contaminación de la orina. Mujer: Menstruación; Hombre: Hemospermia, uretrorragia.

Orinas coloreadas. Fiebre, hemoglobinuria, alimentos con pigmentos.

Medicamentos: Rivoflavinas, ácido fólico, cloroquinas, laxantes, AINES, anabolizantes, antidepresivo, penicilina, etc.

Incidencia

Edad media, en ambos sexos. La litiasis urinaria es la causa más frecuente. En la mujer, la cistitis aguda. Adultos (*mayores de 50 años*). La causa más frecuente son los tumores vesicales, seguida la hiperplasia prostática.

Según la etiología

1. Nefropatías médicas. Generalmente es escasa.
2. Tumores (renales, uroteliales, vesicales y prostáticos).
4. Infeccioso.
5. Procesos congestivos. Hidronefrosis y riñón poliquístico
6. Embarazo.
7. Traumatismos.

Diagnóstico

Anamnesis:

Indagar si la hematuria es total, inicial o terminal; si ha aparecido de forma súbita, lenta, única, con o sin coágulos; si va con otros signos o síntomas (trastornos miccionales, litiasis, etc.). Ver antecedentes

familiares, fisiológicos, personales y patológicos del paciente, enfermedades hereditarias o familiares.

De forma general, cuando una hematuria es total su origen suele estar en el riñón. Al principio de la micción, sugiere procedencia de la uretra posterior o próstata. La hematuria terminal se origina siempre de la vejiga.

Exploraciones complementarias

Laboratorio urinario: Uroanálisis (presencia de sangre en orina)

Estudio morfológico: Radiografía simple del aparato urinario y ecografía abdominal. Posteriormente se completará según se requiera: Tomografía Axial Computarizada, Resonancia Magnética Nuclear. En casos especiales: Angiorresonancia, Angio-TAC o Angiogammagrafía,

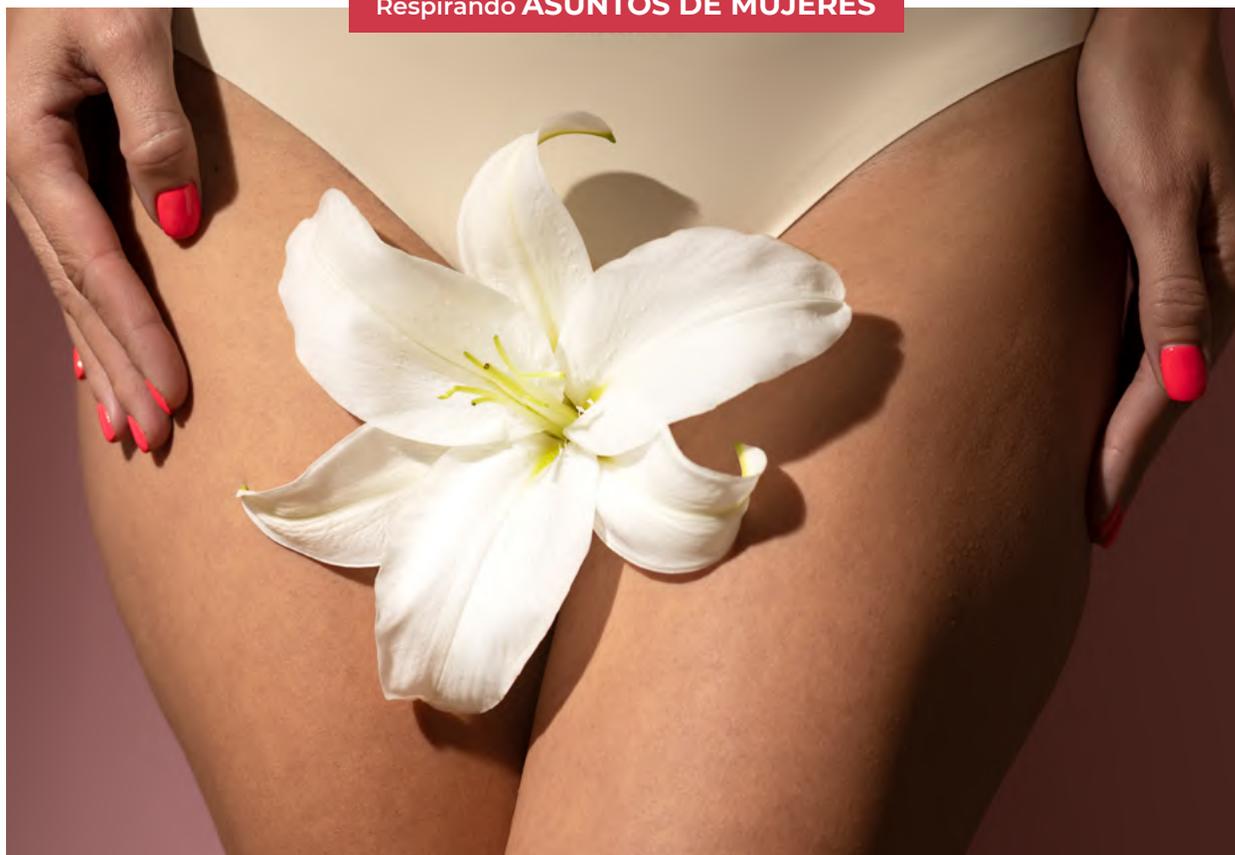
Endoscopia urinaria: (Cistoscopia y Ureterorenoscopia)

Tratamiento

El tratamiento se dirige a la causa subyacente. Ejemplo, si es infecciosa con antibióticos, cálculos o tumores con cirugía, etc.

Por último, aunque el sangrado pueda desaparecer en forma espontánea, este hallazgo nunca debe ignorarse y siempre justificar la evaluación de un especialista.

Referencias: (Medline plus, Niddk/NIH, Mayo Clinic)



Por Liebny Cañizalez
@dra.liebnycañizales

Labioplastia: mas allá de la estética

La labioplastia de labios menores o ninfoplastia es un procedimiento cada vez más solicitado por mujeres que buscan recuperar comodidad, seguridad y armonía en su zona íntima

Aunque durante años fue un tema poco hablado, hoy muchas pacientes descubren en esta intervención una solución efectiva a molestias físicas como irritación, incomodidad al usar ropa ajustada, dolor durante las relaciones sexuales, malestar durante el ejercicio físico o baja autoestima.

No se trata únicamente de una mejora estética. La ninfoplastia tiene un impacto profundo en el bienestar íntimo, emocional y funcional. Consiste en una armonización íntima de los labios menores, utilizando técnicas seguras y mínimamente invasivas, con resultados naturales. Una de las herramientas más efectivas en este proceso es el uso del láser CO₂, que permite una mayor precisión quirúrgica, menor sangrado, cicatrización más rápida y un postoperatorio de recuperación rápida y con poco dolor. Además, el láser puede utilizarse como tratamiento complementario para mejorar la to-

nicidad de la piel vulvar, mejorar la incontinencia urinaria de esfuerzo y favorecer el tensado vaginal .

Más de 10 años de experiencia en el ámbito médico, me ha permitido acompañar a muchas mujeres en este proceso, incorporando tratamientos innovadores y seguros para mejorar tanto la salud como la calidad de vida de mis pacientes. Estos procedimientos, cuando están indicados y se abordan con sensibilidad y conocimiento, transforman profundamente la forma en que una mujer se relaciona con su cuerpo, su intimidad y su bienestar general.

“

Si estás interesada en este tipo de procedimiento no dudes en consultarlo con un especialista

”



VÍCTOR **GUILLÉN**
PHOTOGRAPHY



BOOK NOW

INSTAGRAM: @VICTORGUILLENPH +58 414 370 22 30





Por Gusbely Zambrano

@dragzambrano

Rejuvenecimiento íntimo: la alternativa funcional

El rejuvenecimiento íntimo es una opción terapéutica eficaz y mínimamente invasiva, diseñada para mejorar la calidad de vida de mujeres que presentan síntomas como sequedad vaginal, dolor durante las relaciones sexuales, laxitud vaginal o pérdida de sensibilidad

Aunque estos síntomas se asocian comúnmente con la menopausia, también afectan a mujeres en etapa postparto, quienes experimentan cambios físicos y hormonales significativos.

Los procedimientos de rejuvenecimiento genital funcional y estético pueden incluir el uso de tecnología láser, radiofrecuencia, ácido hialurónico y técnicas quirúrgicas como la labioplastia o la perineoplastia. Estas intervenciones no solo buscan una mejora estética, sino que apuntan principalmente a restaurar la función y el confort íntimo, favoreciendo la lubricación, el tono vaginal y la autoestima de la paciente.

La consulta médica especializada es clave para determinar el tratamiento más adecuado, considerando la sintomatología, la etapa de vida y las expectativas de cada mujer. En mi práctica diaria, he constatado cómo el abordaje integral y personalizado en ginecología estética y funcional puede generar un impacto positivo en la salud sexual, emocional y relacional de las pacientes.

El bienestar íntimo no debe postergarse ni minimizarse. Hablar de estos temas con libertad y respaldo profesional es fundamental para brindar a las mujeres opciones reales, seguras y efectivas que contribuyan a su plenitud física y emocional



INNOVACIÓN Y CUIDADO ÍNTIMO:
TU BIENESTAR ES PRIORIDAD

Con la experiencia y el aval de la Dra. Gusbely Zambrano, y la innovación de Rhelen, presentamos una **línea de cuidado íntimo pensada para ti.**

BENEFICIOS DE NUESTRA LÍNEA ÍNTIMA:



Máxima hidratación y comodidad íntima:

Nuestro gel íntimo con ácido hialurónico proporciona una **hidratación profunda** y duradera para tu vulva, actuando también como un excelente lubricante íntimo que no altera el pH vaginal.



Alivio y recuperación cutánea:

Gracias al D-Pantenol, el gel íntimo es perfecto para aplicar después del afeitado, aliviando y **favoreciendo la recuperación de la piel.**



Respeto al pH natural:

El jabón íntimo es sin fragancia, asegurando una limpieza suave que **no altera tu pH natural.**

**Siente la diferencia
de un cuidado íntimo
con PROPÓSITO**

Dra. Gusbely Zambrano

GINECOLOGÍA ESTÉTICA Y FUNCIONAL

@dragzambrano



Alimentación saludable en los primeros mil días



Por María Fernanda Avellaneda
@mfanutricionista

Los primeros mil días de vida hace referencia a la suma del periodo desde el momento de la concepción de la madre más el primer y segundo año de vida del niño

En este tiempo, la alimentación de la madre durante el embarazo representa un abanico de oportunidades para el desarrollo del individuo, ya que le proporciona al niño todos los nutrientes necesarios para su formación aunado a los beneficios nutricionales e inmunológicos para el resto de su vida; lo que va a favorecer su desarrollo tanto físico como intelectual, además de la formación de hábitos saludables sostenibles en el tiempo.

Las posibles alteraciones que puedan ocurrir durante esta etapa van a determinar la futura posibilidades del individuo a padecer diversas enfermedades y a su vez, la posible alteración del desarrollo del niño.

La nutrición es fundamental para la prevención de diversas enfermedades, tanto a corto como a largo plazo y, además, ejerce diversos efectos sobre

la salud a nivel de la programación inmunológica y metabólica del individuo. Por lo que una alimentación saludable durante los primeros 1.000 días de vida va a garantizar beneficios en el estado de salud posterior a dicho periodo.

La formación de hábitos saludables desde edades tempranas, en este caso a partir de la etapa gestacional de la madre, va a fomentar un estado de salud óptimo para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles del adulto (ECNTA), tales como: el cáncer, la diabetes, hipertensión arterial, entre otras.

Adquirir buenos hábitos que perduren en el tiempo desde la infancia, va a permitir que el individuo pueda sostenerlo a largo plazo, de manera tal que contribuya a cuidar su salud a través de la nutrición para garantizar la prevención de múltiples enfermedades mediante una alimentación saludable.



Por *Dilza Rocío Cruz Bernal*

@dilzarociacruz

Existe una tendencia constante al hablar de salud oral y es enfocarnos solamente en el estado clínico bucal, en la situación en que se encuentran los dientes, encías y las estructuras del sistema oro facial

Más allá de la boca

Odontología y Discapacidad

Hoy en día, la atención odontológica está obligada a ir mucho más allá de la boca, y con muchísima más razón cuando nuestro paciente presenta algún tipo de trastorno del neurodesarrollo, como el síndrome de Down, trastorno del espectro autista u otro. En este abordaje es apremiante involucrar las emociones, dinámicas familiares, desafíos diarios y, sobre todo, una gran necesidad de empatía por parte del profesional.

Con demasiada frecuencia, se olvida la realidad que atraviesa la familia, no se tiene en cuenta la cantidad de consultas médicas a las que se han sometido, las rutinas agotadoras para lograr un simple cepillado dental, o en las luchas silenciosas que han vivido, para que se tolere mínimamente una revisión bucal. En este escenario, el odontólogo está llamado a convertirse en un aliado, con la capacidad de entender, adaptarse e incluir.

Únicamente cuando logra conectar auténticamente con la situación de la familia, el niño podrá empezar a confiar, colaborar y acceder al tratamiento odontológico.

En este contexto, sería posible aplicar lo que llamaríamos la Tríada Odontológica: donde en su vértice superior, ubicamos el niño, siendo el pilar fundamental; en los laterales, el odontólogo y la familia. Este triángulo debería estar en equilibrio, porque es de la única manera que se puede garantizar que el tratamiento dental sea verdaderamente efectivo.

Si en esta tríada —niño, familia y odontólogo— con comprensión y comunicación se establecen objetivos comunes, el niño estará más dispuesto a cooperar y el tratamiento odontológico será no solo posible, sino también más asertivo y muchísimo más humano.

5 síntomas que confirman tu amor propio



Por Evlin Pérez

@pormistacones

Sales de ti y te observas. Con esos ojos externos, miras con lupa lo que te dices y lo que piensas. Por fin se acabó el “No sirvo para nada”, “Qué fea estoy”, “Soy estúpido”, “En la lucha” y demás expresiones y pensamientos limitantes. Finalmente, eres consciente de que lo que dices y lo que piensas crea tu realidad. Eres cuidadoso y bondadoso con las palabras hacia ti y hacia los otros. Ahora eres tan claro contigo y con los demás que casi ni te reconoces.

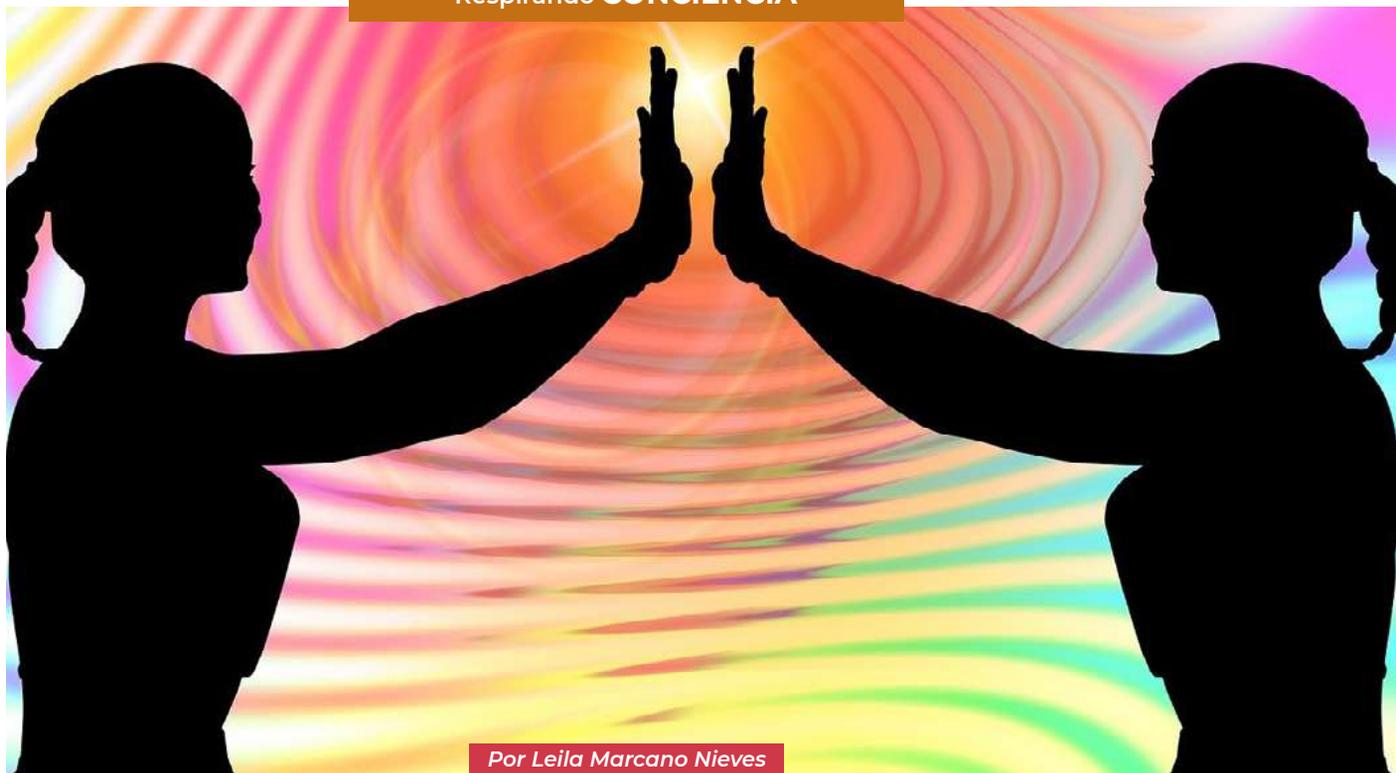
Tu cuello ya no voltea a donde no debe mirar. Lo que piense la gente, es suyo. Lo que la gente haga, ya no te lo tomas personal. Lo que opinen de ti es de los otros y te resbala. Si el otro quiere cambiar, que lo haga, ya dejó de ser tu problema. Dejas de meterte en la vida ajena porque la tuya es deliciosa. Te alejas de los “opinadores” de oficio. Eliges mejor con quien te juntas desde tus amigos, socios y hasta tu pareja. Si alguien no debe estar en tu vida, lo alejas con una delicadeza que nunca antes habías experimentado y lo que sientes, en lugar de culpa, es una paz envidiable. Aprendiste a decir: No y, ¡qué gusto te da!

El espejo ya no es tu enemigo. Finalmente aceptas el cuerpo que tienes porque es único y perfec-

to. Si algo no te gusta le pones remedio al asunto y te cumples. Ya no te da miedo verte a los ojos porque amas lo que reflejan: tu alma. La persona que ahora ves reconoce sus talentos y fortalezas, y sin duda hace lo que ama. Ya no andas como la bruja de Blancanieves preguntando a tu espejo quién es más bonita, ya **NO TE COMPARAS CON NADIE**, porque sabes que eres único.

Te emocionan las crisis. El entorno ya no define tu realidad porque aprendiste a creer en ti. Sabes que eres capaz y te arriesgas, te lanzas confiando en tus capacidades y talentos. Hueles las oportunidades de lejos, vas por ellas y no esperas que aparezcan. Dices: Sí, sin miedo, porque entendiste que, si sale mal, solo era un experimento del que seguramente aprenderás para seguir creciendo.

Te gusta tu soledad porque sabes que te tienes. Ya te da igual la gente que te manda a casar o que te ve con cara de “pobrecita”. Y si estás en pareja sabes que tus espacios contigo no son negociables. Encontrarte en tu paz a solas es un signo inmenso de amor propio. Nadie es responsable de ti, ni de nada de lo que te sucede. Cuando descubres eso y lo aceptas, amas tu compañía para siempre.



Por *Leila Marcano Nieves*
@enprimerapersona.pr

Encender tu luz interior

Durante mucho tiempo me esforcé por cumplir con todo: metas, expectativas, roles... y aunque por fuera parecía fuerte y feliz, por dentro sentía que algo se había apagado. Mi energía no era la misma, mi alegría se volvía intermitente y, sin darme cuenta, me fui desconectando de mí

Fue entonces cuando entendí que la salud no es solo física. Hay un cansancio que no se cura con dormir, y un dolor que no se ve en exámenes médicos. Era mi luz interior la que estaba opacada.

Decidí parar. Respirar. Escucharme. Volver a lo simple. Comencé a preguntarme qué me hacía vibrar, qué me llenaba de verdad. Empecé a reconectar con mi esencia: esa mujer auténtica, sensible, fuerte y también imperfecta. Poco a poco, la luz regresó.

Hoy sé que todas llevamos dentro una chispa divina. Pero la vida, las presiones y las heridas pueden nublarla. Encender nuestra luz interior no es un lujo, es una necesidad. Se trata de cuidarnos, de hablar con amor hacia nosotras mismas, de rodearnos de personas que nos eleven, de mover el cuerpo con alegría y alimentar el alma con propósito.

Sanar también es eso: volver a brillar desde adentro. Y cuando tú te iluminas, inspiras a otras a hacer lo mismo. Porque una mujer encendida, con su luz propia, transforma el mundo.

Por eso hoy te invito a hacer una pausa. Cierra los ojos, respira profundo y pregúntate: ¿cómo está mi luz? Si la sientes débil, no tengas miedo. Aún con una chispa basta para comenzar. Reconéctate contigo, con lo que te hace bien y enciende, poco a poco, esa fuerza que vive en ti. Porque tú también mereces brillar.



PROTAGONISTAS

GUSBELY ZAMBRANO

*La doctora que revoluciona
el mundo 2.0*

Por Enzo Esposito

@soyenzoesposito

Fotos: Alejandro Santafé
@alsantafe



Por tercer año consecutivo, se convierte en orgullo para el gremio médico, al ganar el Premio al Mejor Resultado Estético en la categoría *Botched Labioplasty* en el Congreso Mundial de Cosmetoginecología realizado en Fort Lauderdale el pasado mes de marzo, organizado por The Cosmetic Gyn Society ISCG

En Venezuela, la doctora Gusbely Zambrano pertenece a una nueva generación de jóvenes profesionales dedicados a la salud, que han sabido comprender cuán importante es poder conectar con sus pacientes a través de las herramientas digitales que ofrece la tecnología en materia comunicacional. Así mismo, se ha aplicado en una constante búsqueda, preparación e innovación para seguir alimentando su carrera, siendo abanderada en su especialidad, que le ha valido el reconocimiento internacional por su incansable labor.

Su formación profesional y académica avalan un currículo que denota la orientación hacia la excelencia. Y es eso precisamente lo que ha hecho que en tan corto tiempo el nombre de la Dra. Zambrano esté posicionado en el ámbito médico, pero más aún en la población de pacientes femeninas, quienes encuentran en ella a una profesional empática y generadora de la confianza necesaria para poder adentrarse en el tan complejo universo femenino.

Especializada en cirugía, medicina antienviejimiento y longevidad es, además, fundadora de Woman Clinix. Su experiencia en el área de ginecología estética y regenerativa la ha llevado a brindar capacitaciones a otros colegas a nivel internacional. Gusbely Zambrano 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 la zona más íntima de la mujer, en aras de vivir una vida más joven, para demostrar que sí es posible envejecer activos y en plenitud de nuestras facultades.

Recientemente, acaba de regresar de Río de Janeiro, Brasil, ciudad donde se llevó a cabo el 4to. Congreso Mundial de Ginecología Estética y Regenerativa realizado los primeros días de junio, en el que Gusbely aprovechó su participación para poder traer a Venezuela nuevos protocolos, nuevas herramientas de trabajo y nuevos conocimientos, con el fin de estar siempre a la vanguardia con tecnología de punta e innovación para todas sus pacientes.



WOMAN CLINIX

Con un concepto 100% femenino, cálido, acogedor, pero, sobre todo, empático con la mujer, nace en 2020, Woman Clinix: un espacio concebido por la doctora Gusbely Zambrano en el que sus pacientes no solo reciben consulta, sino en el que encuentran un lugar donde relajarse para entrar en confianza y tratar un tema tan personal como el cuidado de la salud íntima. La sensación que se percibe al entrar a sus instalaciones es la de conexión e incluso hasta de complicidad con todo su equipo de profesionales y a su vez desconexión de todo lo externo, porque la mujer una vez que entra, encuentra allí una suerte de oasis para su bienestar, comodidad y tranquilidad. En Woman Clinix, las pacientes tienen acceso a procedimientos de labioplastia, lifting de labios mayores, perineoplastia, relleno de labios mayores, lipomodelación, tensado vaginal, corrección de cicatriz post parto, V-plastia, corrección de incontinencia urinaria y mucho más.

Más allá de ser “otra clínica más” para la mujer, Woman Clinix es un lugar de encuentro muy *girlie*, en el que reciben asesoría médica profesional con un plus: encontrar a una amiga que pueda brindar cuidados, bajo un código legal médico-paciente, en el que todo lo que se transmita en la consulta queda como una suerte de “secreto de confesión” y brindar la confianza necesaria a sus pacientes.

Línea de cuidado íntimo

Los logros alcanzados por la doctora Zambrano despertaron en 2022 el interés por parte de RHELEN en buscar una imagen y una firma que genere confianza y prestigio hacia su mercado, especialmente en el público femenino. RHELEN es una marca de productos, conocida por sus cremas para piernas cansadas, el famoso gel de árnica y otros productos para el cuidado personal.

Es así como la marca personal y el nombre de Gusbely Zambrano avala, junto a RHELEN, una línea de cuidado íntimo desarrollada por dos productos iniciales 100% hechos en Venezuela y que constan de dos pasos: solución jabonosa para uso diario y gel íntimo hidratante para combatir la sequedad vaginal. Ambos productos están disponibles y distribuidos a través de las cadenas farmacéuticas más prestigiosas del país.

Al día con la tecnología y redes sociales

Su contenido en las plataformas digitales además de ser fresco, divertido y entretenido, no se divorcia de la premisa inicial de Woman Clinix y de la misma doctora Zambrano, que es educar y concientizar a su comunidad. Solamente en Instagram cuenta con más de 111k y siguiendo las tendencias, Gusbely ha sabido adaptar su contenido sin perder el enfoque médico, hasta volverse viral, pero encontrando un punto de inflexión de una manera cercana y ser popularmente conocida entre su comunidad como la “Doctora Toto”.

Si hasta ahora, con apenas 35 años, la doctora Gusbely Zambrano ha logrado saborear el éxito y ser reconocida mundialmente por sus colegas, el futuro que le depara, sin duda, es prometedor y re-

presenta un ejemplo tangible para las generaciones que le suceden. Como una mujer exitosa en la que encontrarán un referente de ética y profesionalismo, estamos seguros de que su nombre quedará plasmado en el gremio de la salud por estar un paso al frente en la medicina y, seguramente, sabrá reinventarse con los años para continuar estando a la vanguardia femenina.



WOMAN CLINIX

@womanclinix / dragzambrano

Telf: +58 414-2546490 / +58 414-7305282

Email: contacto@womanclinix.com

gusbezambrano@gmail.com

Dirección: Av. Sucre de Los Dos Caminos,
Torre Quadra, Nro 2-7, Caracas, VE

CEO, DIRECTORA Y FUNDADORA DE WOMAN CLINIX, Caracas, 2020

Médico adjunto desde enero 2020 en Servicio de Obstetricia y Ginecología Hospital Dr. Miguel Pérez Carreño, Caracas.

GANADORA 3 AÑOS CONSECUTIVOS; BETS AESTHETIC RESULTS, Congreso de Cosmetoginecología, Fort Lauderdale, USA/2023-2025.

CONFERENCISTA TALLER PRE CONGRESO DE GINECOLOGÍA LÁSER REGENERATIVA Y FUNCIONAL XXXVI.

Congreso Nacional de Obstetricia y Ginecología/Mayo 2023.

PONENTE 1er. SIMPOSIO DE GINECOLOGÍA REGENERATIVA Y FUNCIONAL, Caracas, 2022.

PONENTE 2do. SIMPOSIO DE GINECOLOGÍA LÁSER REGENERATIVA Y FUNCIONAL, Caracas 2024.

FORMACIÓN ACADÉMICA SUB. ESPEC. EN GINECOLOGÍA ESTÉTICA REGENERATIVA Y FUNCIONAL, Universidad Gran Mariscal de Ayacucho/Agosto 2019 - Enero 2020.

ESPECIALISTA EN GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA. Hospital Dr. Miguel Pérez Carreño/Enero 2017 - Dic. 2019.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL DE GINECOLOGÍA ESTÉTICA, REGENERATIVA Y FUNCIONAL ABLs.

MÉDICA CIRUJANA, Universidad del Zulia (LUZ) Feb. 2008 - Nov. 2014.

MIEMBRO:

- SOCIEDAD ESPAÑOLA DE GINECOLOGÍA ESTÉTICA REGENERATIVA Y FUNCIONAL.

- SOCIEDAD INTERNACIONAL DE COSMETOGINECOLOGÍA ISCG, USA.

- SECCIÓN DE LÁSER DE LA ASOCIACIÓN VENEZOLANA DE GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA (2023 - 2024).

- SOCIEDAD VENEZOLANA DE GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA.

“
El Congreso Mundial de
Cosmetoginecología es un evento
que reúne a los mejores especialistas
del mundo y pone a la doctora
Zambrano a la vanguardia femenina
”

WOMAN CLINIX

TU CENTRO DE SALUD Y BELLEZA ÍNTIMA.

La Dra. Gusbely Zambrano creó este centro clínico pensando en ti: un lugar donde te sentirás **cómoda y segura**, siempre con el respaldo de profesionales buscando los mejores resultados.

SERVICIOS Y PROCEDIMIENTOS:

- **Control** Ginecológico y Obstétrico
- **Labioplastia**
- **Tensado Vaginal** con Láser CO2
- **Corrección** de Incontinencia Urinaria
- **Lifting** de Labios Mayores
- **Relleno** con Ácido Hialurónico
- **Ampliación** del Punto G
- **Corrección** de Cicatrices Postparto
- **Depilación** Láser (Diodo 4 ondas)
- **¡Y más!**



 **Los Dos Caminos,
Caracas, Venezuela**

 @womanclinx

Hablemos del manguito rotador



Por Carlos Cuenca
@dr.carloscuenca

Se trata de una estructura compuesta por cuatro tendones (Supraespinoso, infraespinoso, subescapular y redondo menor) que abrazan a la cabeza humeral, coaptándola al cuerpo en la glenoides, el cual sirve de domicilio

Su gran función es dar los movimientos de elevación, flexión, rotación interna y externa indispensables para las labores diarias como pueden ser aseo personal, domésticas, ejercicios y trabajos bien sean livianos o pesados.

¿Cuándo empieza a lesionarse el manguito rotador? Este complejo tendinoso sufre como consecuencia principal, traumas a repetición de baja energía por la amplitud de los movimientos articulares, de acuerdo al uso de la articulación del hombro, donde al elevar por encima de los 90° y de acuerdo a variantes anatómicas entre el acromion, que viene a ser como una suerte de techo para la cabeza humeral y esta última, sufre un contacto íntimo a repetición que comienza a lesionar la inserción con más frecuencia del tendón del supraespinoso.

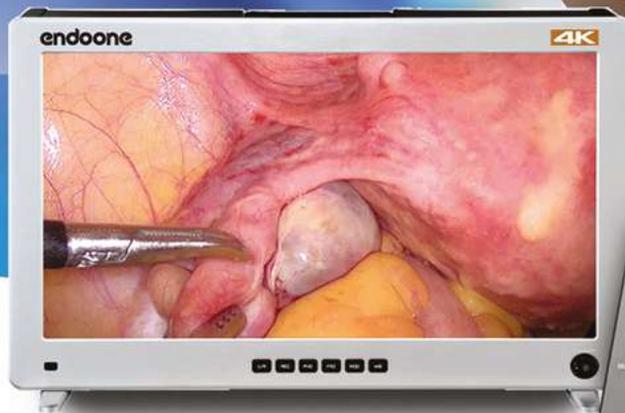
Es significativa la importancia de las fuerzas musculares que pueden estar sujetas a desba-

lances y ser un factor adicional para aumentar la posibilidad de estos micro traumas generados, apareciendo el pinzamiento subacromial. Existen otras lesiones que empeoran el cuadro clínico y su resolución, tales como las lesiones múltiples del manguito rotador y el tiempo que se tarde en darle atención especializada.

Los tratamientos logran restituir la anatomía y función de la articulación, y van desde analgésicos, fisioterapia dirigida por un profesional, ortobiológicos (PRP, células mesenquimales) siempre de acuerdo al origen de la lesión y personalizado según la actividad que desarrolle cada individuo, hasta las cirugías de preferencia artroscópicas.

El desconocimiento de sus implicaciones por parte de la persona que padece la lesión y por otra parte los entrenadores, patronos, y el mismo paciente son factores que solo logran agravar los síntomas y la lesión.

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



Por José Luis Torres
@psicogallego

Presencia plena

Conocemos cinco sentidos básicos cuya función primaria es conectarnos con lo externo, con el mundo para experimentarlo. Poder ver, escuchar, respirar, oler, degustar y tocar se convierten en funciones que comúnmente ocurren en piloto automático sin estar nosotros plenamente conscientes

Vemos sin observar, respiramos sin percatarnos, oímos sin escuchar, comemos apurados y ansiosos pensando en el mañana, tocamos y abrazamos sin sentir ni los latidos de nuestro corazón. ¿Realmente disfrutamos?

En el ejemplo de la vista:

¿Hacia dónde ven los ojos? Respuesta obvia: "hacia afuera". Lo que no resulta tan evidente y suele pasar desapercibida es la necesidad de cerrarlos para poder comenzar a "vernlos" y conectarnos hacia adentro.

La práctica de la llamada presencia plena, comúnmente originaria de culturas orientales, a través de técnicas como la meditación, suele iniciar con el cierre de ojos (reduciendo la distracción externa) y seguir con la conexión con nuestra respiración. También existen otras prácticas como la contemplación, quizás más exigentes y avanzadas, que sí consideran mantener los ojos abiertos.

La intención profunda consiste en poder conectarse con el interior, con nuestra verdadera esencia, plenamente y luego desde ese centro del bien SER individual conectarse en presencia con los otros, con el bien SER colectivo.

Comenzar a recorrer el camino hacia nuestro interior al practicar el "estar presentes aquí y ahora" hasta volverlo habitual en nuestra vida cotidiana, sin dudas, conllevará beneficios como:

- **Claridad mental.**
- **Mejor manejo de nuestras emociones.**
- **Acciones más coherentes con nuestro pensar y sentir genuino.**
- **Incremento en nuestro nivel de conciencia.**
- **Mayor sentido de plenitud y bienestar general.**

Hasta la próxima reflexión.



LA
FAMILIA
ES PARA
Siempre

El reflejo de la familia en la sociedad

Por Adriana Zambrano
@adriana.zambrano

Cuando el bienestar integral de la familia se quiebra, también lo hace el equilibrio social. Aumentan la violencia, el abandono escolar, los trastornos emocionales y la desconexión entre generaciones

Según la OMS, crecer en un entorno familiar sano reduce en un 45 % el riesgo de desarrollar ansiedad o depresión en niños y adolescentes. Sin apoyo emocional ni vínculos afectivos sólidos, los jóvenes son más vulnerables a conductas de riesgo, exclusión y pobreza intergeneracional.

La familia no es solo un refugio: es el primer espacio donde se aprende empatía, respeto, resiliencia y convivencia.

Invertir tiempo, diálogo y cuidado en casa no es un acto individual: es una apuesta directa por una sociedad más humana, justa y sostenible.

Cómo fortalecer el bienestar integral en la familia

- **Comunicación afectiva y abierta**

Hablar con respeto, escuchar con atención y sin juzgar. Validar emociones, aunque sean incómodas.

- **Cuidar la salud mental y emocional**

Permitir que todos hablen sobre lo que sienten sin miedo.

- **Educar en valores y emociones**

Los hijos aprenden más por lo que ven que por lo que se les dice. Enseñar respeto, solidaridad y gratitud con el ejemplo.

- **Compartir actividades de bienestar**

Hacer cosas juntos —jugar, leer, caminar, cocinar— fortalece el vínculo familiar. No se trata de gastar dinero, sino de regalar tiempo y presencia.

- **Promover hábitos saludables**

Los buenos hábitos comienzan en familia.

- **Fomentar un clima de respeto y apoyo mutuo**

Escuchar a los hijos, según su edad, les enseña que su voz importa.

- **Espiritualidad o sentido de propósito**

Buscar un espacio de reflexión, conexión interior o espiritualidad.

Familias sanas crean sociedades fuertes.

El cambio empieza en casa.

¿Qué estamos haciendo hoy por el bienestar de nuestra familia? La respuesta a esa pregunta puede transformar el futuro colectivo.



Más allá de calmar el síntoma, su enfoque busca sanar desde la raíz, identificando factores ocultos que muchas veces pasan desapercibidos en los diagnósticos convencionales

Por *Alamí Rivero*
@DraAlamíRivero

Tratamiento del dolor crónico con células madre, exosomas y test epigenético

Uno de los hallazgos más importantes que sustenta su práctica es el papel de la fascia, una red continua de tejido conectivo que recubre todo el cuerpo —desde la cabeza hasta los pies— y cuya inflamación puede generar dolores referidos en zonas alejadas de su origen.

Muchos pacientes consultan por dolor lumbar, de rodilla o de hombro, y descubren que el problema real está en una contracción de la fascia en regiones como el cuello o la pelvis. No es raro que quienes se someten a cirugía articular no mejoran, porque el origen del dolor no era articular, sino fascial.

La fascia puede inflamarse como consecuencia de hábitos alimenticios inadecuados, el consumo excesivo de medicamentos, sedentarismo, toxinas o alcohol. El diagnóstico preciso requiere un examen médico exhaustivo y una mirada integrativa para poder seleccionar la terapia adecuada y efectiva en cada caso.

La propuesta terapéutica combina: inyectar células madre autólogas en zonas específicas de la fascia inflamada, lo que permite regenerar tejidos y disminuir la respuesta inflamatoria. Aplicar exosomas que estimulan la reparación celular y reduce la inflamación. Realizar un análisis epigenético que revela cómo el entorno, el estrés y los hábitos alimenticios impactan la expresión genética.

Gracias a esta estrategia innovadora, pacientes con dolor crónico, rodillas operadas sin mejoría, hombro congelado o fibromialgia han logrado recuperar su movilidad y calidad de vida, evitando en muchos casos intervenciones quirúrgicas invasivas o el uso prolongado de analgésicos.

“

La medicina del futuro es regenerativa, personalizada y preventiva. Y ya está ocurriendo hoy

”



Por Iván Bezara
@drbezara

Estrategias innovadoras para tratar enfermedades metabólicas

Hoy en día, se prioriza la nutrición personalizada, el análisis del microbiota intestinal y la aplicación de la nutrigenómica para corregir desequilibrios que afectan el metabolismo. Estos cambios ayudan a optimizar la energía, reducir la inflamación y mejorar la salud general.

El ayuno intermitente, junto con terapias integrativas, ha demostrado ser efectivo para mejorar la sensibilidad a la insulina, reducir los niveles de glucosa y activar procesos de autofagia, reparando células dañadas y rejuveneciendo el organismo. Además, la modulación epigenética, a través de ajustes en la dieta, el ejercicio y la gestión del estrés, busca abordar las causas subyacentes de estas enfermedades.

Sin embargo, en casos donde los cambios en el estilo de vida no logran revertir completamente la patología, la cirugía bariátrica se presenta como una herramienta adicional y efectiva. Este pro-

El tratamiento de las enfermedades metabólicas ha evolucionado hacia un enfoque integral y personalizado que va más allá de los medicamentos tradicionales

cedimiento no solo ayuda en la pérdida de peso, sino que también tiene un impacto positivo en la mejora del control glucémico y la remisión de la diabetes tipo 2.

Finalmente, el uso de suplementos ortomoleculares, como antioxidantes, probióticos, complementan este enfoque al combatir el daño celular y el estrés oxidativo. El objetivo es proporcionar un tratamiento integral que mejore los síntomas, así como potenciar la calidad de vida e impulse al paciente a recuperar el control de su salud, ya sea a través de cambios en el estilo de vida o mediante opciones quirúrgicas cuando sea necesario.



Poder y beneficios de la comunicación asertiva

Por Paola Vivas
@paolavivastv

Querido lector, ¿sabías que la forma en que nos comunicamos puede influir directamente en nuestra salud? Como mentora en comunicación, mi misión es ayudar a las personas a descubrir el poder de la comunicación asertiva

Esta habilidad, que permite expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa, tiene un impacto directo en nuestra salud física y emocional. Al aprender a comunicarse con asertividad, no solo conseguimos que nuestra voz sea escuchada, sino que también logramos reducir el sufrimiento interno que a menudo se origina por el miedo al conflicto o la falta de expresión.

La comunicación asertiva es clave para mejorar el bienestar general. Diversos estudios respaldan los beneficios de esta habilidad. La American Psychological Association indica que las personas asertivas experimentan menores niveles de ansiedad y depresión.

Esta capacidad de expresar nuestras emociones y necesidades de forma equilibrada nos da un mayor control sobre las situaciones, reduciendo el estrés y previniendo efectos negativos en la salud. Además, la Universidad de Harvard ha encontrado que la asertividad está asociada a una mejor salud cardiovascular y un sistema inmunológico más fuerte, gracias a la reducción de la tensión emocional.

Con más de dos décadas de experiencia en el mundo de la televisión, donde la comunicación efectiva es esencial, mi voz ha sido un puente firme entre historias. En Univisión, donde desempeñé con orgullo el rol de presentadora durante varios años, consolidé una experiencia invaluable que fortaleció mi comprensión sobre la comunicación auténtica y consciente.

Más allá de la pantalla, tuve el privilegio de conectar con mis televidentes, acercarme a sus realidades y descubrir que comunicar es, sobre todo, un vínculo humano profundo y transformador. Como empresaria, conferencista y presentadora, además de escritora *Best Seller*, he dedicado mi vida a construir puentes que unen a las personas con sus ideas y emociones más genuinas.





El duelo tras una ruptura

Por *Manuela Zuluaga*
@psicologacol

Cómo superarlo

La ruptura de una relación se toma como una de las experiencias más intensas del ser humano porque en un vínculo amoroso se activan todas las heridas que no has sanado. En el momento en que pierdes a la otra persona, esas heridas quedan abiertas, eso es lo que hace que sea tan doloroso

El duelo es el momento perfecto para entrar a sanar lo que hemos dejado guardado, lo que nos afecta en todas las áreas de nuestra vida.

Lo que no te deja salir del duelo en el que has estado estancada hace meses o años seguramente sea alguna de estas tres cosas:

- Evitas descargar, entonces sales a distraerte para evitar sentir.
- Sigues teniendo contacto con esa persona o viendo sus redes.
- No has identificado lo que realmente no te deja soltar (la herida de raíz).

Para sanar un duelo en menos de dos meses lo más importante que tienes que hacer es:

- Descargar y permitirte sentir lo que llegue (hablar en voz alta, escribir o llorar).
- El deseo propio, conectarte día a día con lo que quieres en realidad, desde pequeñas decisiones.
- Heridas de infancia, identificar cuál es el dolor principal, el no sentirte vista, amada, valorada o con un lugar.





Por Carlos Salas
@luchosalas4

Marca personal y marca de negocio

Un equipo para crecer juntos

Cuando hablamos de marca, muchas veces pensamos solo en el logo, el nombre o el producto. Pero la verdad es que detrás de una marca fuerte hay algo mucho más profundo: la conexión humana. Y aquí es donde entra la marca personal, esa huella única que cada uno de nosotros deja en el mundo

Desde mi experiencia como coach y consultor, he visto cómo el desarrollo de la marca personal no solo impulsa a la persona, sino que también fortalece la marca del negocio que representa. ¿Por qué? Porque las personas compramos a personas, no a empresas frías y distantes. Cuando un dueño o líder muestra autenticidad, valores claros y pasión, su marca personal se convierte en el motor que mueve la marca del negocio.

Pero ojo, no se trata de que la marca personal opaque al negocio ni viceversa. Lo ideal es que ambas convivan en armonía, creando un ecosistema robusto donde se retroalimentan. La marca personal aporta confianza, cercanía y credibilidad; mientras que la marca del negocio ofrece estruc-

tura, producto y experiencia. Juntas, generan una sinergia que potencia el crecimiento y la fidelidad del cliente.

Por eso, si tienes un negocio, te invito a que trabajes en tu marca personal con la misma dedicación que en tu producto o servicio. Sé auténtico, comunica tus valores y conecta con tu audiencia desde el corazón. Así, tu marca personal y la de tu negocio caminarán de la mano, construyendo un camino sólido hacia el éxito y una mejor calidad de vida para ti y tus clientes.

Recuerda: una marca fuerte nace de personas reales que inspiran confianza y generan valor. ¡Haz que tu marca personal sea el mejor aliado de tu negocio!

Liderazgo femenino

Este no es un concepto nuevo, pero sigue siendo un desafío para muchas mujeres debido a las trabas mentales que hemos heredado de una sociedad cargada de estereotipos y expectativas limitantes. Derribar estas barreras es esencial tanto para las mujeres como para el crecimiento colectivo de nuestras comunidades y organizaciones



Por **Doraly Mayorga**
[@doralymayorga](#)

Uno de los principales obstáculos que enfrentamos las mujeres es el síndrome del impostor, esa voz interna que nos dice que no somos lo suficientemente buenas o capaces. Sin embargo, liderar no significa saberlo todo, sino tener el coraje de aprender, de adaptarse y de avanzar con propósito. Es importante recordarnos que nuestras experiencias, habilidades y perspectivas únicas nos hacen imprescindibles en cualquier espacio donde decidamos actuar.

Otra gran barrera es la creencia de que debemos cumplir con estándares imposibles: ser perfectas, equilibrar todo y no fallar nunca. El liderazgo femenino no necesita perfección, necesita autenticidad. Ser líderes significa abrazar nuestras vulnerabilidades como una fortaleza, porque conectar desde la

empatía y la humanidad genera confianza y transforma equipos.

Para liderar desde un lugar de libertad y confianza, necesitamos apoyarnos en dos pilares fundamentales: romper los límites autoimpuestos y construir redes de apoyo genuinas. Al rodearnos de mujeres que nos inspiran y nos apoyan, encontramos el impulso necesario para enfrentar retos con seguridad.

Hoy, liderar como mujer no solo implica romper techos de cristal, sino también liberar nuestra mente de patrones que ya no nos sirven. El liderazgo femenino transforma nuestras vidas e inspira a otras a creer que también es posible. Respira libre, lidera con confianza y deja tu huella.



¡Tiempos de aromas!

Momentos de sabor



Por Osmelia Díaz-Granados

@Osmeliadiazg

Cuando mi hija era bebé y, por razones laborales yo debía ausentarme por unas horas, ella quedaba al cuidado de mi mamá. En el primer momento, notamos su desgano para ingerir su tetero (con mi leche materna claro). De inmediato, optamos por colocar a su lado una prenda mía y ¡Voilà! De inmediato la bebé tomó su leche completa. Eso no es más que ¡el milagro natural que producen los aromas y sabores en el ser humano!

De vieja data es conocido el efecto contundente de los aromas en la gastronomía ya que activan de inmediato las papilas gustativas... ¡Mmm! Qué sensación tan agradable cuando aparece ese aroma que nos remonta al pan casero y demás platillos que elaboraban la abuela, mamá y las tías ¡Puro amor! Eso también es salud.

He allí el punto focal que enriquece nuestro sistema inmunológico según apuntan los especialistas. Si estamos plenos de sensaciones positivas, nuestra salud se enriquece física y mentalmente. Hasta mejora la actitud frente a los embates diarios. Por el olfato percibimos los diferentes aromas que pueden determinar nuestro estado de ánimo, emociones y recuerdos que, a su vez, generan un estímulo activo (como el chocolate o una rica cena romántica...) O, sensación de calma y relajación como las infusiones o leche caliente antes de dormir. Pero, atención con los sabores, ya que pueden impactar fuertemente en nuestra ingesta y saciedad, llegando a afectar nuestra salud física y men-

tal. Es de suma importancia prestar atención si aparece disminución al captar aromas y por ende los sabores, ya que puede incidir en la elección del tipo y cantidad de alimentos. Hay que consultar de inmediato con el especialista.

En cuanto a los sabores, han influido fundamentalmente en la historia de los pueblos, tanto en su crecimiento cultural como social y económico. En la actualidad conocemos cinco: dulce, salado, amargo, ácido y umami. Desde que se determinó este quinto sabor, el umami, los sabores se consideran elementos de transculturación y de amplia globalización gastronómica. Venezuela se caracteriza y se reconoce a título mundial por ser uno de los países de exquisita y variadísima gastronomía... ¡Vara alta!

Los aromas y los sabores, felizmente nos acompañan en nuestro día a día. Así que, vaya nuestra invitación a disfrutar al máximo tus mejores **TIEMPOS DE AROMAS Y ¡MOMENTOS DE SABOR!**

Cúrcuma: el oro de la cocina y la salud



Por **Walter Kovacs**
@waltkovacs

El compuesto activo de la cúrcuma, la curcumina, posee propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y digestivas. En mi rutina diaria, la incorporo en infusiones matutinas, aderezos o platos salados, especialmente combinada con pimienta negra, que mejora hasta 2.000 veces su absorción. También la mezclo con jengibre, limón y miel como tónico natural.

¿Lo mejor? Su potencial para aliviar molestias articulares, fortalecer el sistema inmunológico y favorecer la salud metabólica. ¿Lo no tan ideal? Consumida en exceso o sin acompañamiento adecuado, puede generar molestias digestivas o interferir con ciertos medicamentos.

Un dato curioso: en la India, donde su uso es diario, las tasas de enfermedades inflamatorias crónicas son notablemente más bajas. Y aunque muchos la conocen como “azafrán de los pobres”, para mí es un tesoro al alcance de todos.

Como chef, me apasiona descubrir ingredientes que no solo nutren, sino que sanan. La cúrcuma, raíz de intenso color dorado y sabor terroso, ha sido utilizada durante siglos en la medicina ayurvédica y en la cocina oriental. Hoy, más que una moda, es un aliado real para el bienestar

Mi recomendación: úsala con equilibrio. Una pizca diaria en tus comidas puede marcar la diferencia. Evita los suplementos sin supervisión médica; mejor integrarla de forma natural, creativa y constante.

La cúrcuma es un ejemplo claro de cómo la cocina puede ser medicina. Y como chef, siempre defenderé que lo sabroso y lo saludable pueden ir de la mano.



Por Andrea Vergara
@andreavergaracomunica

Salto cuántico hacia la salud

Las enfermedades cardiovasculares continúan siendo la causa número uno de muerte en el mundo (heart.org, enero 2025). Como individuos, tenemos la responsabilidad de hacernos cargo de nuestra salud y procurar, día a día, un estilo de vida que nos permita disfrutarla y ser plenamente productivos

i Quieres transformar tu salud? El método CDC —Claridad, Declaración y Compromiso— facilita el proceso cuando decides dar un salto cuántico. Pero un verdadero salto cuántico va más allá de lograr un resultado rápido o inesperado bajo presión. En salud, todo comienza desde adentro: regenerando lo necesario, equilibrando los sistemas y reconociendo que el cuerpo responde cuando la mente, la emoción y la intención trabajan en armonía.

La física cuántica nos revela que el átomo —base de todo lo que existe— está compuesto en un 1% por materia y un 99% por energía. Ese 99% corresponde al campo cuántico, el campo de las infinitas posibilidades. Nuestra consciencia, a través de pensamientos, emociones y vibración, colapsa esas posibilidades en una realidad física. Comprender que somos más que cuerpo físico —que también somos energía— nos permite recuperar el control de nuestro bienestar.

La neurociencia ha demostrado cómo los estados emocionales sostenidos impactan el sistema inmune, endocrino y nervioso. Emociones como la gratitud y el amor generan coherencia, un estado en el que corazón y cerebro se sincronizan. Según el HeartMath Institute, esta coherencia se transmite por el campo electromagnético del corazón, conectándonos e influenciando incluso a quienes nos rodean. La respiración consciente es clave para inducir este estado: activa el sistema nervioso parasimpático, reduce el estrés y eleva tu frecuencia.

Muchas veces no das el primer paso, porque quieres entender cómo será el proceso, o porque en tu mente tienes una idea preestablecida que percibes algo complicada, comprométete contigo mismo y comienza.

“Cuando tienes claro el qué, el Universo se encarga del cómo”



97.7 FM
circuito **difusiónlatina**
siempre contigo

@DIFUSIONLATINA977FM

WWW.DIFUSIONLATINAFM.COM



Ser pionera en la medicina al patentar su técnica de cirugía laser en consultorio y fundadora de Respira Libre®, le ha abierto las puertas para poder conectar e inspirar a través del poder que tiene la palabra con otros líderes y convertirse en “la doctora que comunica”

Por Yolanda Manrique
@yomanrique

SAJIDXA MARIÑO

una mujer que conecta

Una actitud positiva puede ser contagiosa y atractiva para los demás. El carisma es la capacidad de una persona para atraer, cautivar e influir en otros. Es una cualidad personal que puede manifestarse en la forma de hablar, lo que se dice, y cómo se comunica, incluyendo el lenguaje corporal y la expresión de emociones. No es solo una cuestión de apariencia, sino también de comportamiento y actitud. Todas esas cualidades, sumado a su trayectoria profesional, han hecho de Sajidxa una mujer que hoy recibe los frutos cosechados durante años y que prestigiosas organizaciones reconozcan sus méritos.

Premios MujerEva®

El pasado 29 de mayo se llevó a cabo la novena Gala Benéfica de los Premios MujerEva® realizada en la ciudad de Doral, en la que Sajidxa recibió el reconocimiento por su extraordinario impacto como mujer al transformar vidas, inspirar cambios y ser una líder con determinación. Los Premios MujerEva® nacieron en Cali, Colombia y fueron creados para reconocer el trabajo y la labor de mujeres hispanas en los Estados Unidos y Latinoamérica que están





transformando la historia. Este premio se otorga a mujeres destacadas, influyentes y ejemplares en sectores como la cultura, la ciencia, el emprendimiento, política, el liderazgo e impacto.

Liderazgo femenino

En el marco de la Cumbre Mundial de Líderes con propósito, evento organizado por Ely Figueroa, a quien tuvimos el honor de tener como colaboradora en la edición pasada, Sajidxa Mariño, junto a Carmen Puentes, recibieron la invitación a participar como panelistas y ambas expusieron el tema “Liderazgo femenino: transformando el presente, inspirando el futuro”. En esta cumbre participaron más de 50 figuras como agentes de cambio que están transformando sus comunidades y el mundo, representando a todos los países del continente.

50 +1 Capítulo Miami

Sajidxa Mariño tomó posesión formal a mediados del mes de mayo de su cargo como presidente del Movimiento 50+1 en el Capítulo de la ciudad de Miami y que forma parte de 50+1 Internacional, a su vez, presidida por María Elena Orantes. En él, se congrega un representativo grupo de mujeres empresarias, políticas, activistas, diplomáticas, académicas y especialistas en la lucha de los derechos humanos en el mundo. En su rol como presidenta de 50+1 Miami, Sajidxa estuvo al frente de su primer evento organizado en la ciudad durante la

primera quincena de junio, en el que reunió a un importante grupo de mujeres líderes que forman parte de la organización y futuras miembro en un encuentro sobre violencia doméstica.

Una latina que inspira

Expology es la feria que conecta empresarios para crear alianzas estratégicas, impulsando así el crecimiento de cada una de las marcas vinculadas. Esta experiencia tendrá lugar el próximo 24 de agosto en el Fire Tower Doral y en el marco de su cuarto Aniversario, Sajidxa Mariño recibirá un reconocimiento como parte de la fuerza de latinos que inspiran. La invitación fue extendida por parte de la Junta Directiva de este importante evento y contará con la presencia de autoridades de la ciudad de Miami.

Y para finalizar, la doctora Mariño celebra el cierre de la negociación de la nueva sede de Respira Libre® en la ciudad de Orlando. Su inauguración se estima para el último trimestre del año. De esta manera, Sajidxa Mariño concluye el primer semestre de este 2025 con un balance positivo a favor de su imagen y como marca personal, para seguir abriendo camino no solo para expandir su propio negocio, sino también para seguir afianzando su presencia en importantes escenarios internacionales que le permitan poder alcanzar sus objetivos, tal y como lo expresa en su libro, “Aprendiendo a vivir mi sueño”.

Tratamiento láser en consultorio

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

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



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