

respira libre®

Dra. Sajidxa Mariño

Magazine Internacional

JORGE LEÓN

El artista de la belleza

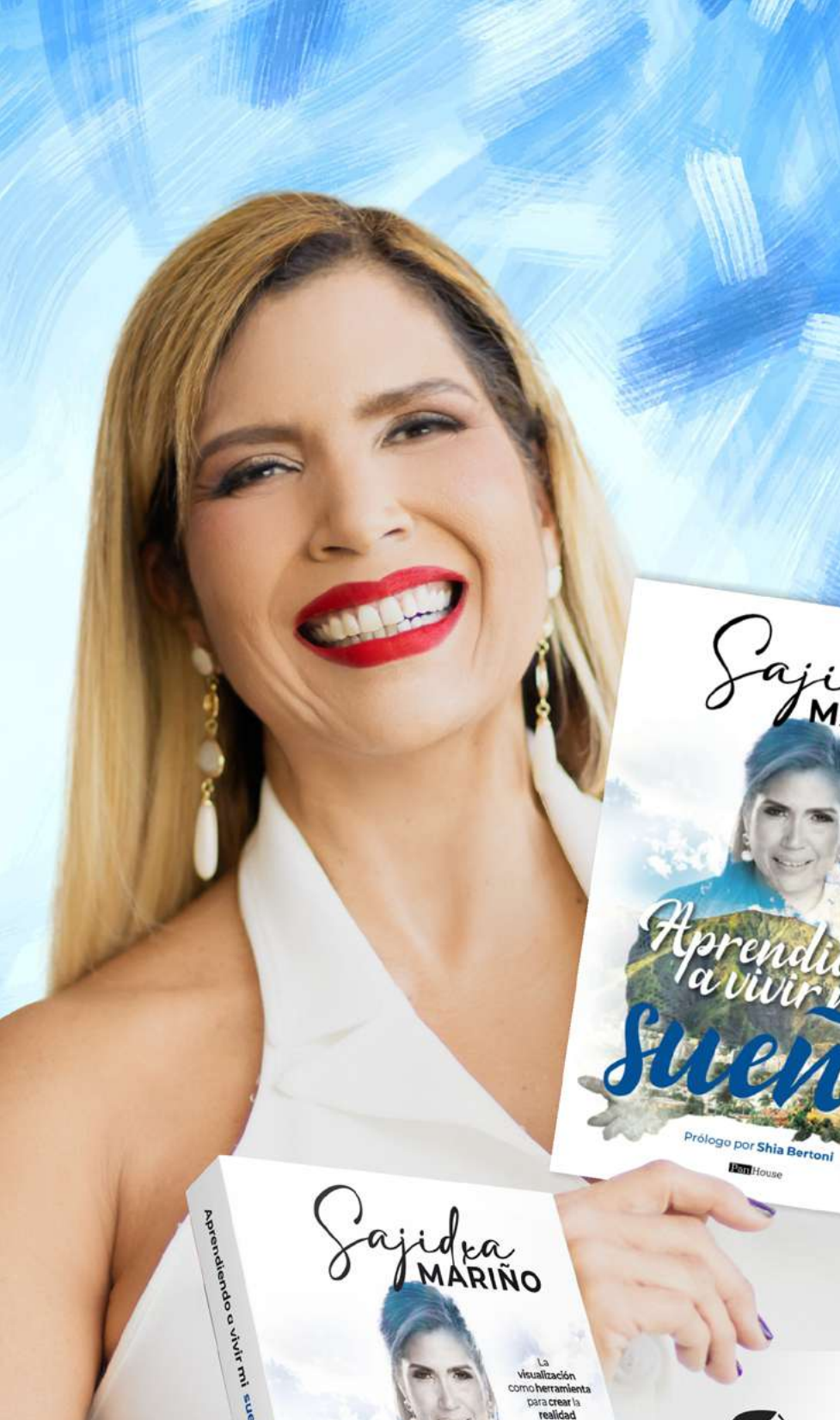
EL IMPACTO DE
LAS MUJERES EN
LOS NEGOCIOS

Por María Elena Orantes

DISFUNCIÓN
ERÉCTIL

Por Victoria de los Ríos





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



By
**Sajidka
MARIÑO**

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:
Dr. JORGE LEÓN
Médico estético



El artista
de la belleza
Por Enzo Esposito

Pág. 28



Respirando CALIDAD DE VIDA

Terapia oral
integrativa
Por Narelis Loreto

Armonización orofacial:
una nueva dimensión
Por Esther Cardozo

12 13



Respirando CORAZONES

El latido incansable
de Maru
Por María Eugenia del Castillo

14



Respirando ASUNTOS DE HOMBRES

Disfunción eréctil
Por Victoria de los Ríos

Mitos y verdades
sobre el pene
Por José Gregorio Hernández

16 18



Respirando ASUNTOS DE MUJERES

Prevención y
tratamiento del VPH
Por Gusbely Zambrano

Síndrome de Asia
Por Isaías Bello

20 22



Respirando ASUNTOS DE NIÑOS

Epigenética y
Prematuridad
Por Emilia Figueroa

Las pantallas actuales:
Efectos del tiempo excesivo
Por Ana Sofía Marciano

24 25



Respirando CONCIENCIA

Rompiendo
fortalezas
Por Ileana Marciano

Cuando parando
también avanzas
Por Anna Fortea Paricio

26 27



Respirando SALUD ÓSEA

Ortopedia infantil moderna

Por Jorge Favrin

32



Respirando SALUD MENTAL

Neuroimagen: la ciencia detrás de lo que proyectas

Por Verónica Ríos

33 34

La salud, nueva moda y obsesión
Por Claudia Uzcátegui



Respirando SALUD 120 AÑOS

Salud digestiva: Claves para mantenerla

Por Maritza Luzardo

36 38

Rejuvenece tu bienestar con el poder del láser
Por Marco Luna



Respirando EMOCIONES

Artes en la salud

Por Sharon Persovski

40



Respirando NEGOCIOS

La marca que trasciende: tu esencia en acción

Por Ely Figueroa

42 43

El impacto de las mujeres en los negocios
Por María Elena Orantes



Respirar y Degustar los AROMAS

Chocolate funcional: salud que se saborea

Por Lilibeth León

44 45

Champagne y salud
Por Wartan Keklikian



Respirando OTRO AIRE

Hasta la vista, Boston

Por Rubén J. Azócar

46

Cumbre mundial de líderes

48

Melissa Osuna la ginecóloga guía de las niñas

50

Por Enzo Esposito



Respirando NOVEDADES

Sajidxa Mariño consolidando su liderazgo internacional

Por Enzo Esposito

51



Quiero agradecer una vez más a todos los colegas y profesionales, quienes con su pluma nos han brindado el honor de nutrir nuestro contenido editorial en cada edición, así como guiarnos a través de sus artículos hacia un crecimiento personal y profesional. En esta cuarta edición contamos con una colaboradora de lujo: María Elena Orantes, cónsul general de México en Houston. Además, es Fundadora y Presidenta de 50+1, una colectiva internacional conformada por un grupo de mujeres políticas, académicas, activistas y especialistas con una amplia trayectoria y experiencia, a fin de generar, apoyar e impulsar mecanismos de empoderamiento a las mujeres que participan activamente en los espacios de decisión. Más allá de nuestro centro de salud Respira Libre®, hoy somos una plataforma multimedia internacional, gracias a nuestros programas en radio y televisión, al canal en YouTube y con Respira Libre Magazine Internacional —por ahora— complementamos nuestro pack audiovisual. La invitación es para que compartan esta nueva edición y como siempre invitarlos a disfrutar de nuestras páginas.

SAJIDXA MARIÑO - CEO

Seguimos sumando y avanzando. En esta cuarta edición, contamos con nuevos colaboradores internacionales, quienes enriquecen nuestras páginas, brindando mayor credibilidad y prestigio a nuestro contenido. Nos honra la presencia del doctor Jorge León como protagonista de este mes, engalanando nuestra portada. Pionero y siempre a la vanguardia en la medicina estética en Venezuela, además es un referente internacional en su especialidad. Más allá de compartir con ustedes esta nueva edición, nos sentimos muy orgullosos del alcance que hemos logrado en tan corto tiempo y los maravillosos comentarios recibidos por parte de nuestros colaboradores, especialistas de la salud, clientes y público en general. Cada uno de ustedes nos alienta y compromete a seguir adelante para superar cada edición. Como siempre, pueden acceder a todas nuestras ediciones mensuales a través de www.respiralibre.com, donde encontrarán contenidos elaborados por especialistas, presentados en un lenguaje accesible para todos...

ENZO ESPOSITO - Editor



DIRECTORIO

**Versión digital
4ta. edición
Julio/Agosto 2025**

CEO

Sajidxa Mariño
sajidxa_marino

Director Adjunto

José Alejandro Yépez Mariño
joseypz33

Editor

Enzo Esposito
soyenzoesposito

Productora General

Danielis Camargo
danieliscamargo

Diseño y diagramación

Carla Meza
arahuacadesign

Colaboradora

Yolanda Manrique
yomanrique

Imagen Gráfica Respira Libre®

Marisela Nexans
mariselanexans2021@gmail.com

Fotografía

Víctor Guillén
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

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://www.instagram.com/respiralibre)

Sajidxa
MARINO

PRODUCTORA RESPIRA LIBRE®

TELEVISIÓN



RADIO

REVISTA
DIGITAL



María Elena
Orantes



Nacida en México, ha sido Diputada y Senadora de Representación Proporcional por el PRI por Chiapas. Licenciada en Ciencias de la Comunicación, posee una Maestría en Administración Pública y Políticas Públicas, además de varios Diplomados. En 2023, fue nombrada Cónsul General de México en Houston. Es Fundadora y Presidenta de 50+1, una colectiva internacional conformada por un grupo de mujeres políticas, académicas, activistas y especialistas con una amplia trayectoria y experiencia.

María Eugenia
del Castillo



Nació en la Ciudad de México hace 58 años con una Tetralogía de Fallot compleja. Actualmente, es mamá y abuela de cuatro. Se desempeña como directora de Dar y Recibir2, un medio de difusión y vinculación entre organizaciones de la sociedad civil. Desde hace siete años, también coordina el Voluntariado Corporativo de Grupo Salinas, así como las acciones de vinculación con organizaciones de la sociedad civil.

Ileana
Calero



Es escritora, mentora y conferencista cristiana, apasionada por guiar a otros a descubrir su propósito divino y alcanzar el éxito sin límites. Reside en Florida, Estados Unidos, y ha publicado varios libros que inspiran transformación espiritual y personal.

Anna
Fortea Paricio



Profesional de la salud, especializada en neurociencias del comportamiento humano y transformación digital en medicina. Actualmente amplía su formación en inteligencia artificial aplicada a la salud en Harvard Medical School. Combina experiencia clínica, estrategia organizacional y liderazgo consciente. Su misión es construir puentes entre innovación tecnológica, bienestar humano y salud sostenible.



Verónica
Ríos

Estratega en proyección e imagen con 25 años de experiencia internacional. Creadora del Método NeuroImagen 360°, ha capacitado a candidatos políticos, empresarios y mujeres de alto perfil en Latinoamérica, Estados Unidos y España. Autora de tres libros y conferencista en más de 20 países. Galardonada con los premios Victory Awards y Reed Latino por su destacada labor en comunicación y transformación personal.



Sharon
PERSOVSKI

Diseñadora, excomisionada de Arquitectura y ex-candidata para el Council de la Ciudad de Beverly Hills. Es la Fundadora y CEO de la Organización de Beneficencia (Non-Profit) "Smiles Through Art" una Organización de Artes en la Salud, que es Binacional (US-México) y que tiene como objetivo utilizar el Arte como medio de sanación y mejoramiento de la salud mental y autoestima en las personas.



Ely
Figueroa G.

Colombiana de nacimiento, Ely es conferencista internacional, autora bestseller, mentora de mujeres, coach de alto rendimiento y creadora de la certificación Líder Omega. Además, dirige Pinta Tus Sueños, una ONG que entrega becas solidarias a mujeres en situación de vulnerabilidad, integrando arte, educación y emprendimiento como herramientas de transformación.



Rubén J.
Azócar

Actual Jefe del Departamento de Anestesiología y Medicina Perioperatoria en Tulane University. Médico egresado de la Universidad Central de Venezuela, con formación en cirugía, anestesiología y cuidados críticos. Cuenta con más de 20 años de experiencia clínica, académica y ejecutiva. Ha ocupado cargos de liderazgo en instituciones como Harvard, Tufts y Boston Medical Center.



Lilibeth
León

Ingeniera venezolana y fundadora de Del Cacao al Chocolate LLC. Desde EE. UU., ha formado a más de 1.800 estudiantes en 29 países, además de ser fundadora y CEO de Chocolates Lyons, marca pionera en chocolates funcionales que fusiona ciencia, arte e innovación para elevar el bienestar.

COLABORADORES

Narelis
Loreto



Odontólogo-Ortopedista Funcional de los Maxilares. Miembro activo de la SVOFM. Promotora de la salud bucal materno infantil. Neuralterapéuta ULA. Coach Organizacional IAC. Higienista Dental UCV y Locutora Certificada por la UCV.

Estherí
Cardozo



Especialista en alta estética dental y armonización orofacial. Nominada a los Premios Tacarigua de Oro como Mejor Odontóloga Estética Impacto del Año 2025, es especialista en estética dental, rehabilitación oral, diseño de sonrisa. Perteneció también a la Sociedad de Armonización Orofacial y está siempre a la vanguardia de los últimos procedimientos estéticos dentales.

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.

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.

Gusbely
Zambrano



Especializada en cirugía, medicina antienviejecimiento 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. Ganadora por tercer año consecutivo, del Premio al Mejor Resultado Estético en la categoría Botched Labioplasty en el Congreso Mundial de Cosmetoginecología organizado por The Cosmetic Gyn Society ISCG.

Isaías
Bello



Médico Cirujano egresado de la Universidad Central de Venezuela. Con más de 30 años de experiencia. Cirujano plástico reconstructivo, estético y maxilofacial ha sido responsable del cuidado de la imagen de figuras relevantes del mundo del espectáculo y por supuesto, comprometido por igual con el resto de sus pacientes.

COLABORADORES

Emilia
Figueroa



Médica (2007) y pediatra neonatóloga con diez años de experiencia, es actualmente médico adjunto en la Terapia Intensiva Neonatal del Hospital Miguel Pérez Carreño. También fundó y dirige actualmente, la Unidad de Atención Temprana ATKIDS en Chuao, Caracas, enfocándose en el control del niño sano.

Ana Sofía
Marcano



Pediatra y Gastroenterólogo infantil. Diplomado en TEA. Brinda atención médica enfocada en la salud y bienestar de tu hijo. Especialista en manejo de patologías gastrointestinales. Intervención en niños con trastorno del espectro autista.

Jorge
Favrin



Médico egresado de la UCV. Especialización en Traumatología en el Hospital Doctor Miguel Pérez Carreño. Postgrado en Ortopedia Infantil en el Hospital Ortopédico Infantil. Fellowship en enfermedades Neuro ortopédicas y Análisis de Marcha del Hospital Ortopédico Infantil.

Claudia
Uzcátegui



Político por la Universidad de los Andes, Máster Oficial en Gestión Pública por la Universidad Autónoma de Barcelona, Diplomado en Escritura Creativa (UNIMET) y Máster en Guion de Cine y Televisión por The Core School. Autora de “Tu marido me engaña” (2018), “Pimpi, la verdadera Hada madrina” (2021) y “Cometí la locura de amarte” (2024).

Maritza
Luzardo Salas



Gastroenteróloga y endoscopista venezolana, con más de 40 años de experiencia. Egresada de la Universidad de Los Andes, con postgrado en Gastroenterología en la Universidad del Zulia. Ha trabajado en diversas clínicas del estado Zulia y participado en congresos internacionales. Es miembro activo del Capítulo Zuliano y de la Sociedad Venezolana de Gastroenterología.

Marco
Luna



Magister en Medicina Estomatológica, con 20 años restituyendo la salud, belleza y función del rostro, región oral y cérvico facial. Conocido como el “arquitecto de rostros”, este estilista estético se caracteriza principalmente por adaptar los rostros de las personas con prácticas sin invasión, utilizando tratamientos acordes a cada paciente.

Wartan **Keklikian**

Médico Cirujano UCV (1994). Cirujano General UCV (2000). Sommelier AVS (2014) con diplomados en Ronas (2018), Cervezas (2021). Estudios en Cocina Internacional (2017-2018), Panadería, Pastelería y Repostería (2018-2019), y Barista (2019).





Por Narelis Loreto
@dra.narelisloreto

La odontología neurofocal es una de las opciones terapéuticas de la medicina integrativa con excelentes resultados para aliviar el dolor crónico, para tratar disfunciones de la articulación temporomandibular (ATM) y su impacto en cervicalgia y lumbalgia

Terapia Oral Integrativa

Alivio para dolores crónicos

La ATM, como centro de los movimientos mandibulares, influye en la musculatura y nervios que conectan con otras áreas del cuerpo, provocando dolor irradiado. El bruxismo, una de las principales causas de tensión en la ATM, genera presión constante que se extiende a zonas como cuello y espalda baja.

Uno de los problemas asociados con la disfunción de la ATM es no abordar a temprana edad las maloclusiones en los niños. Estas maloclusiones, que pueden ser tratadas desde los cuatro años de edad, representan una problemática de salud pública a nivel mundial, y su manejo temprano es crucial para prevenir disfunciones de ATM en la edad adulta.

La odontología neurofocal, combinada con acupuntura y fisioterapia, permite un tratamien-

to holístico y efectivo para aliviar estas condiciones en la edad adulta. Los dispositivos de rehabilitación oclusal, junto con técnicas de relajación y terapia neurofocal, ayudan a reducir la presión mandibular y mejorar la función. Este tratamiento localiza y neutraliza puntos de interferencia nerviosa, favoreciendo la postura y reduciendo la inflamación crónica.

La conexión entre el bruxismo y los dolores crónicos muestra la importancia de considerar la cavidad bucal en un enfoque más amplio. La acupuntura y la fisioterapia complementan la terapia, ofreciendo un soporte integral que va más allá de la simple reducción del dolor. Los pacientes que han seguido este enfoque integrativo reportan una notable mejora en su bienestar, validando la efectividad de la odontología neurofocal y los tratamientos complementarios.



La odontología venezolana se encuentra en un momento de constante evolución, y con ella, la Armonización Orofacial (AOF) emerge como una disciplina que redefine el alcance de nuestra profesión

Por Esther Cardozo
@esthercardozo10

Armonización orofacial

Una nueva dimensión

Más allá de la salud bucal, la AOF nos permite abordar la estética y la funcionalidad del tercio inferior y medio del rostro, integrando conocimientos de anatomía, fisiología y farmacología para ofrecer resultados que superan las expectativas tradicionales.

Para el odontólogo venezolano, la AOF representa una oportunidad de crecimiento profesional y una diferenciación en el mercado. No se trata solo de corregir problemas dentales, sino de comprender la interconexión entre la sonrisa, los tejidos blandos periorales y las estructuras faciales adyacentes. Desde la aplicación de ácido hialurónico para restaurar volumen en labios y surcos nasogenianos, hasta el uso de toxina botulínica para relajar músculos hiperactivos que afectan la sonrisa o el bruxismo, las herramientas de la AOF son poderosas y versátiles.

La capacitación en esta área es fundamental. Es crucial que los profesionales se formen con rigurosidad, comprendiendo no solo las técnicas de aplicación, sino también la gestión de posibles complicaciones y la selección adecuada de materiales. La seguridad del paciente debe ser siempre nuestra

prioridad. Al dominar la AOF, el odontólogo se convierte en un arquitecto facial, capaz de mejorar la autoestima y la calidad de vida de sus pacientes mediante intervenciones mínimamente invasivas y con resultados naturales.

Integrar la Armonización Orofacial en la práctica odontológica amplía nuestro portafolio de servicios, así como también nos posiciona a la vanguardia de las tendencias globales en estética y salud. Es un paso hacia una odontología más integral, donde la belleza y la función van de la mano, brindando a los pacientes venezolanos acceso a tratamientos innovadores y de alta calidad. El futuro de nuestra profesión es más que dientes; es una armonía facial completa.



El latido incansable de Maru

Mi nombre es María Eugenia Del Castillo, Maru, soy mexicana, madre, abuela, y desde mis primeros días, una guerrera. Nací con una Tetralogía de Fallot compleja, una condición que marcó mi infancia con innumerables visitas a médicos y cirujías

Por **María Eugenia Del Castillo**
@dayrecibir2

Los primeros siete años de mi vida transcurrieron entre el hospital y la esperanza. México ofrecía pocas opciones, hasta que en un congreso médico se abrió una puerta milagrosa: la Clínica Mayo aceptó mi caso. La cirugía fue un éxito, el primero de tres corazones abiertos que forjarían mi resiliencia.

A pesar de una infancia llena de amor familiar, el bullying fue una sombra constante. Pero en medio de la adversidad, germinó en mí una semilla: la de ayudar a otros. Lo que empezó como una forma de identificación, se convirtió en la vocación de mi vida.

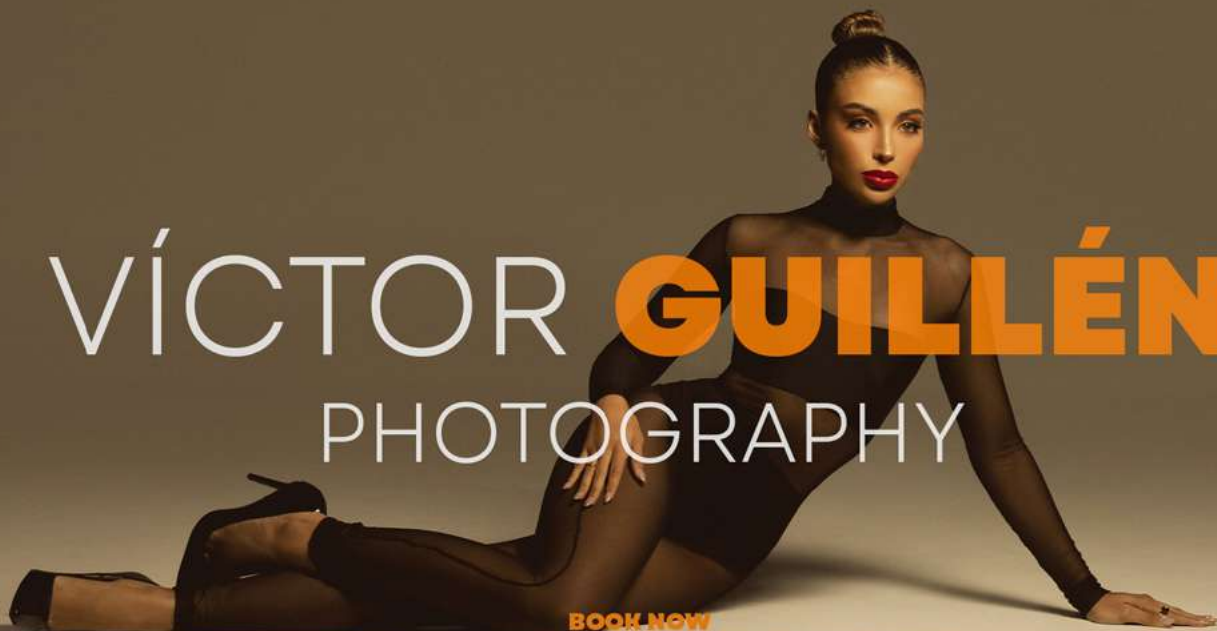
Formé mi propia familia; tengo dos hijos y cinco nietos que son mi motor. Durante años, mi historia personal permaneció en silencio, hasta que, en 2003, de forma anónima, la compartí para recaudar fondos y operar a otros niños con problemas cardíacos. Esa experiencia encendió una llama. En 2010, con el auge de las redes sociales, creé "Dar y Recibir con Maru", un espacio para difundir el invaluable trabajo de organizaciones civiles. Hoy, coordino el voluntariado corporativo de un grupo de empresas, hago vinculaciones con organizaciones y doy asesorías en temas de Responsabilidad Social. Mi misión: sembrar la cooperación, la empatía y la ayuda mutua.

He enfrentado múltiples pruebas: siete batallas contra el COVID, la dolorosa pérdida de mi primer nieto, la hospitalización de mi segunda nieta por un pulmón colapsado y, este mismo año, la lucha de mi nieto recién nacido en terapia intensiva. Cada desafío me ha enseñado a ser más fuerte. Mi vida es un testimonio de que, incluso con un corazón reparado, se puede amar y servir con una fuerza imparable. Vivo agradecida con Dios, con los médicos y, sobre todo, con mis padres, mis hermanos, quienes me dieron la fuerza para seguir adelante.





VÍCTOR **GUILLÉN**
PHOTOGRAPHY



BOOK NOW

INSTAGRAM: @VICTORGUILLENPH +58 414 370 22 30





Por Victoria de los Ríos
@dra.delosrios

Disfunción eréctil

El poder de recuperar tu vida sexual

La disfunción eréctil (DE) es un problema común que afecta a muchos hombres en algún momento de sus vidas. Se caracteriza por la dificultad para lograr o mantener una erección suficiente para tener relaciones sexuales satisfactorias para el hombre y su pareja

Aunque puede ser un tema incómodo de discutir, entender sus causas y soluciones es clave para mejorar la calidad de vida.

Causas principales:

Las causas de la DE pueden ser orgánicas o psicológicas. Entre las orgánicas destacan:

- **Enfermedades cardiovasculares, diabetes o dislipidemia.**
- **Obesidad y sedentarismo.**
- **Consumo de alcohol, tabaco o drogas.**
- **Efectos secundarios de medicamentos.**

En el aspecto psicológico: el estrés, la ansiedad y la depresión juegan un papel fundamental.

Tratamientos a disposición:

1. **Cambios en el estilo de vida: Ejercicio regular,**

alimentación saludable y reducir hábitos nocivos.

2. **Terapia psicológica: Útil cuando la causa es emocional.**
3. **Medicamentos: Como los inhibidores de la PDE5, siempre bajo supervisión médica.**
4. **Dispositivos de vacío o cirugía de prótesis de pene: en casos más graves.**

Y seguro te preguntarás: ¿Cuándo buscar ayuda? Si el problema persiste por más de tres meses, es recomendable acudir a un urólogo. La DE además, puede ser una señal temprana de otras enfermedades, como diabetes o hipertensión convirtiéndose actualmente en un factor de riesgo cardiovascular.

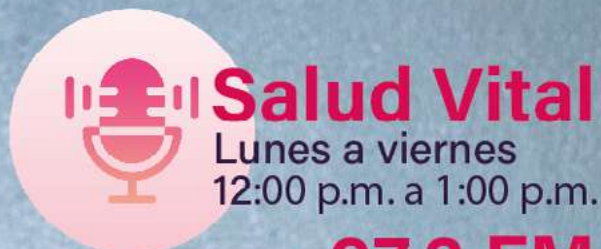
La disfunción eréctil no debe ser un tabú. Con el enfoque adecuado, es posible superarla y recuperar el control de tu vida sexual. Hablar con un profesional siempre será el primer paso.



Dra. Victoria de los Ríos

Urología - Cirugía General

Consulta médica
especializada en
patologías del aparato
genital masculino
y vías urinarias



Lunes a viernes
12:00 p.m. a 1:00 p.m.

Por Impacto Radio **97.3 FM**

www.impactoradio973fm.com



Ecografía Renal - Ecografía vesical con medición de residuo postmiccional - Ecografía prostática y transrectal
Ecografía testicular - Biopsia prostática - Uretrocistoscopia
Estudio Urodinámico y Uroflujometría - Cauterización de verrugas genitales con toma de biopsia y tipificación - Vacunación contra el VPH - Cirugías de próstata, riñón, vejiga, testículo, tumores - Colocación de prótesis de pene

📍 Avenida libertador, edificio Majestic,
piso 2, consultorio 024. Caracas.
☎ 02127627769 / 📞 04241014201

✉ vickydelosrios@gmail.com
📧 @dra.delosrios
📱 @dra.delosrios



Por José Gregorio Hernández
@drjghernandez

Mitos y verdades sobre el pene

Mucho se dice sobre nuestro buen amigo el pene, y siendo, todavía en pleno siglo XXI, una sociedad falocentrista, donde el tamaño y la potencia sí importan, vale la pena aclarar ciertos mitos que se tienen sobre el miembro viril

A propósito de esto, recogí parte de las preguntas frecuentes que se hacen en mi consulta y, con base en la ciencia y estadísticas serias, les respondo:

1. El pene tiene vida propia, lo cual no es chiste; más allá de los estímulos eróticos, el pene puede levantarse de modo espontáneo, ya que requiere llenarse de sangre para su buena nutrición. Recordemos que la erección es un fenómeno circulatorio.

2. Relación tamaño/medidas corporales y raza. Mucho se especula que el tamaño guarda conexión con la talla del zapato, medidas de las manos, nariz, estatura o color de piel, lo cual es falso. Si bien es cierto que hay zonas donde los promedios son más altos o bajos (Congo Belga, Corea del Norte, respectivamente), esto no es una relación siempre presente.

3. ¿El pene se puede encoger? Por supuesto que sí, por toda causa que disminuya el flujo

efectivo de sangre en los cuerpos cavernosos (diabetes, hipertensión, baja de testosterona, desuso, etc.).

4. ¿El pene se puede romper? Sí, no es un hueso ni un músculo, pero sus fibras pueden lesionarse y romperse de haber traumatismos sexuales serios, lo cual puede provocar, a la larga, deformidad y dolor en la erección.

5. ¿El pene puede aumentar de tamaño? Efectivamente, a través de un procedimiento médico quirúrgico llamado *Faloplastia*.

6. ¿Se puede eyacular sin llegar al orgasmo y obtener orgasmo sin eyaculación? Definitivamente sí, ya que son dos procesos complejos distintos, siendo esto la base de la *Multi Orgasmia Masculina*.

La idea, entonces, es educarse y buscar atención especializada si hay alguna duda o problema con la forma y funcionamiento de nuestro pene. Atención a sus preguntas y comentarios.

*Dr. José Gregorio
Hernández P.
Cirujano*

Especialidades:

- Medicina Sexual
- Medicina Estética
- Obesología
- Cosmética Genital

**QUE EL
TAMAÑO
NO SEA UN PROBLEMA**

**FALOPLASTIA COSMÉTICA
Aumento y Engrosamiento de Pene**

📍 Centro Profesional Las Mercedes. Caracas 📞 +58 412 7276202 (Wa)

📺 Medicate TV 📷 drjghernandez



Por *Gusbely Zambrano*

@dragzambrano

Prevención y tratamiento del VPH

El Virus del Papiloma Humano (VPH) es la infección de transmisión sexual más común en el mundo. Aunque muchos casos son transitorios y asintomáticos, ciertas cepas pueden causar lesiones precancerosas y cáncer de cuello uterino

El VPH es un grupo de más de 200 virus relacionados, de los cuales más de 40 se transmiten por contacto sexual. Estos virus se clasifican en dos grupos principales: de bajo riesgo y de alto riesgo. Los tipos de bajo riesgo pueden causar verrugas genitales, mientras que los tipos de alto riesgo están vinculados a varios tipos de cáncer. La mayoría de las infecciones por VPH desaparecen por sí solas, pero algunas pueden persistir y causar problemas de salud. La vacunación es una forma efectiva de prevenir la infección por VPH y las enfermedades asociadas.

En Woman Clinix, somos un equipo de ginecólogas comprometidas con la salud femenina. Contamos con servicios especializados para la prevención, detección y tratamiento del VPH. Ofrecemos la vacuna contra el VPH, recomendada tanto en adolescentes como en mujeres adultas, como una

de las herramientas más eficaces para evitar infecciones por los tipos de alto riesgo.

Además, realizamos detección temprana mediante pruebas de Papanicolaou, colposcopia y test de ADN viral. Estos estudios nos permiten identificar alteraciones en etapas muy iniciales, incluso antes de que aparezcan síntomas.

Para quienes ya presentan lesiones causadas por el virus, disponemos de tratamientos personalizados, según el tipo y grado de afectación. Utilizamos lo último en tecnología para ofrecer opciones seguras, efectivas y con mínima molestia para la paciente.

En Woman Clinix, nuestra misión es acompañarte en cada etapa con información clara, atención cálida y un enfoque médico actualizado. Prevenir el VPH es posible, y si ya lo tienes, estás en el lugar correcto para tratarlo.

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**

 @womanclinux



Síndrome de Asia

Se produce por una combinación de factores como: la predisposición genética, tipo de material en el implante y respuesta inmunológica de cada persona

Por Isaías G. Bello Díaz
@dr.isaiasbellodiaz

Síndrome antinflamatorio inducido por adyuvantes o síndrome de Shoenfeld. Es un trastorno inmune hipotético propuesto por el inmunólogo israelí Yehuda Shoenfeld en 2011. Se considera adyuvantes a cualquier sustancia exógena, por ejemplo: vacunas, prótesis de silicona o dispositivos médicos como marcapasos.

Hay diferentes presentaciones del Síndrome de Asia, cuando este está relacionado con los implantes mamarios. El retiro de los mismos se deja para los casos graves, aunque este punto es controversial. En un primer momento, se puede iniciar tratamiento con corticoesteroides sistémicos, como la mayoría de las enfermedades autoinmunes y fármacos inmunomoduladores.

Por la existencia de este síndrome hay que plantearse:

- **Pacientes con enfermedades autoinmunes, se consideran de riesgo.**
- **Uso de materiales sintéticos con fines cosméticos, deben ser indicados por personal médico calificado.**

Existen criterios mayores para el diagnóstico y también criterios menores.

Criterios mayores:

- **Exposición al adyuvante.**
- **Síntomas: debilidad, dolores articulares, fatiga, fiebre.**
- **La extracción de las prótesis mejora los síntomas.**

Criterios menores:

- **Presencia de anticuerpos anti-adyuvantes.**
- **Síndrome de intestino irritable.**
- **Grupos de Histocompatibilidad HLA específicos.**
- **Evolución hacia otra enfermedad autoinmune.**

El diagnóstico es principalmente clínico, basándose en la historia médica del paciente. No existe una forma definitiva de prevenir el Síndrome de Asia.

“

INCIDENCIA:

Es muy baja (menos de 5.000 casos reportados en el mundo desde 2011)

”

respira
libre®
Dra. Sajidxa Mariño

por



CADA SÁBADO
8:00 am



Conducido por

Sajidxa
MARIÑO



Por Emilia Figueroa

@dra.emiliafigueroa

Considerando que la epigenética trabaja en función de los “procesos de *expresión génica* que no intervienen en la modificación de la cadena de ADN, no afectan la lectura de las bases nitrogenadas, se estima que sus modificaciones pueden ocurrir en todo el transcurso de la vida humana” (Lorea-Conde & Molero, 2015, p. 44)

Epigenética y Prematuridad

Un análisis de la influencia materna en el desarrollo neonatal

Desde esta postura global, resulta relevante desarrollar este sucinto, pero no menos innovador tema, relacionando el nacimiento de bebés prematuros, hecho que representa hoy en día un desafío extraordinario para los médicos especialistas en estos casos.

Se sabe que el bebé prematuro, no solo se expone a un entorno extrauterino inmaduro, sino que también revela la profunda influencia de la dieta materna en la salud física del neonato a través de mecanismos epigenéticos. Mucho antes del primer contacto piel con piel, los nutrientes (o su ausencia) consumidos por la madre durante la gestación están programando biológicamente al futuro prematuro.

Desde este contexto, resulta ineludible enfocar una de las áreas que, desde el punto de vista epi-

demiológico se ha profundizado en los estudios de la epigenética es la asociación de eventos perinatales y los eventos posteriores en el desarrollo del individuo después del nacimiento y hasta incluso la vida adulta.

Para explicarlo, se toma como ejemplo la exposición del feto desde el vientre de una mujer embarazada, consumidora de café y cigarrillos, bebidas gaseosas las cuales poseen alto contenido de azúcar y entre las más populares, cafeína, dichos eventos también constituyen un ejemplo de factores externos que podrían iniciar los mecanismos epigenéticos de metilación del ADN no solo en la madre, sino de manera intergeneracional, logrando provocar en el niño, por sobre estímulo cerebral, trastornos conductuales como el déficit de atención, la hiperactividad, incluso, síndrome de abstinencia al instante del nacimiento y corte del cordón umbilical.

Bibliografía

-Aportes de la epigenética en la comprensión del desarrollo del ser humano. Rev Med Chile 2010; 138: 366-372
-Epigenética y desarrollo humano. Lic. Ana Rosa Casanova Perdomo. Universidad de la Habana. 2013

-Collins A, Hill LE, Chandramohan Y, Whitcomb D, Droste SK, Reul JMHM. Exercise Improves Cognitive Responses to psychological Stress through Enhancement of Epigenetic Mechanisms and Gene Expression in the Dentate Gyrus. Plos One. 2009;4(1).

Las pantallas actuales: efectos del tiempo excesivo



Por Ana Sofía Marcano
@gastropediatra.ve

Las pantallas (celulares, Tablet, computadoras) representan hoy en día una herramienta de comunicación ultrarrápida y universal que, entre otros problemas, puede afectar el sistema gastrointestinal de los más pequeños

A través de estos equipos se transmite material de contenido múltiple, de calidad variada y duración indeterminada, y considerando estas características, se recomienda en el caso de los niños y adolescentes que el uso sea con el objetivo, principalmente educativo, para reforzar el aprendizaje cognitivo y favorecer así, el adecuado desarrollo social de estas franjas etarias.

Este es el tiempo recomendado por la Organización Mundial de la Salud para el uso de pantallas:

- Niños menores de 2 años: nada de pantallas.
- De 2 a 4 años: hasta una hora (60 minutos).
- De 5 a 17 años: no pasar dos horas (120 minutos).



Si bien el tiempo excesivo frente a la pantalla es inevitable, hay cosas que los padres pueden hacer para ayudar a sus hijos a prevenir problemas y afecciones digestivas:

- Asegúrese de que tome descansos que les obliguen a levantarse, moverse y estar activos, si es posible.
- Intente limitar el tiempo de pantalla recreativa.
- Ofrezca opciones de refrigerios saludables como frutas, verduras y alimentos ricos en fibra.
- Ofrezca muchos líquidos, especialmente agua.
- Mantenga los teléfonos y otras pantallas fuera del dormitorio y elimine el tiempo frente a la pantalla inmediatamente antes de acostarse.
- Vigilar los hábitos y la frecuencia del baño para saber si lo hacen con demasiada frecuencia o con menos frecuencia de lo habitual.



Por Ileana Calero
@ileana_calero_

Rompiendo fortalezas

Vivimos en una batalla diaria que no siempre es visible. Muchas veces, los obstáculos más grandes no están fuera de nosotros, sino dentro de nuestra mente. La Biblia llama a estos obstáculos “fortalezas”: pensamientos, creencias, traumas, mentiras y temores que se levantan contra el conocimiento de Dios, por ende, es casi imposible desarrollarnos en alguna área dado a que estamos bloqueados

“Porque las armas de nuestra milicia no son carnales, sino poderosas en Dios para la destrucción de fortalezas”. —2 Corintios 10:4

Las fortalezas no se derriban con buenas intenciones, ni con fuerza humana. Necesitamos las armas espirituales: la Palabra de Dios, la oración, la fe y la obediencia, implantando positivos. Cada vez que creemos lo que Dios dice por encima de nuestras circunstancias, una fortaleza se debilita.

De manera que inicia a renovar nuestra mente y transformar nuestro corazón. Hoy te invito a derribar pensamientos tóxicos que han gobernado por años. Por ejemplo:

“No vales nada”.

“Nunca cambiarás”.

“Dios no te escucha”.

Todos estos son ¡Mentiras!

Sabes que para el Creador eres amado, renovado, escuchado y libre.

Romper fortalezas es un proceso que comienza con una decisión de cambio, de creencia. Recuerda que, tomados de la mano de Dios, todo es posible. Por eso hoy te digo: cree a Dios más que a tu pasado. Cada vez que eliges la verdad, estás rompiendo cadenas que ataban tu identidad, tus decisiones y tu destino.

“Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres”. Juan 8:32

Hoy puedes empezar de nuevo. No estás solo. Con Cristo, toda fortaleza puede caer. Y recuerda mi frase lema: ¡Yo pude lograrlo, tú también puedes con la actitud correcta, la fe en Dios!

Cuando parando también avanzas El valor del descanso



Por Anna Fortea Paricio

@forteaanna

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



Numerosos estudios en neurociencia muestran que el cerebro necesita pausas reales para consolidar aprendizajes, resolver problemas de forma creativa y tomar decisiones más conscientes. En el ámbito de la salud, la falta de descanso está vinculada al aumento del estrés, la inflamación crónica, la alteración metabólica y la disminución de la calidad del sueño.

Desde una mirada estratégica, incluso en contextos empresariales o clínicos, el descanso no es tiempo perdido, sino una inversión. Las organizaciones más innovadoras están incorporando pausas conscientes, rediseño de jornadas y políticas de bienestar que favorecen la productividad sostenible.

Descansar es también un acto de cuidado personal. Una forma de recordarnos que somos humanos antes que profesionales, y que la calidad de vida no es un lujo, sino una base necesaria para rendir mejor y vivir más plenamente.

**Respira.
Haz pausa.
Vuelve con propósito.
Porque parar también es avanzar.**

PROTAGONISTAS

JORGE LEÓN

El artista de la belleza

Por Enzo Esposito
@soyenzoesposito

Fotos: Guillermo Felizola
@guillefelizola

CEO y Fundador de Body Light Center, el doctor Jorge León ha estado siempre a la vanguardia de la estética en Venezuela. Goza de una consolidada imagen a nivel internacional como *speaker* de importantes laboratorios, pero en el fondo se define como “médico de profesión, artista y músico de corazón”

Desde el inicio de su carrera, Jorge León tuvo claro el enfoque de lo que es el tratamiento integral de la mujer. Que ya no es solo de la mujer, porque el hombre también se preocupa mucho en la actualidad por su imagen. Entonces, todo se define en que no solo es verse bien, sino sentirse bien.

“Yo hice primero ginecología y obstetricia. Ya con la visión de que quería hacer una clínica integral de la mujer. Curso gineco-obstetricia e inmediatamente me voy a Argentina y estudio en la Universidad John F. Kennedy. Hago la especialidad en medicina estética y anti-envejecimiento. Cuando regresé a Venezuela, no ejercí la gineco-obstetricia. Me dediqué más a la parte de medicina estética”.

En sus orígenes fue pionero en el país: “Básicamente empecé por la parte de la medicina estética, era una especialidad incipiente en la cual se hacían pocas cosas: toxinas botulínicas, peelings, tratamientos de nutrición y dietética, las famosas pastillas azules, que fueron muy populares acá. Luego el área del láser y así fue creciendo todo lo que es el mundo de la medicina estética”.

JORGE LEÓN MÁS ALLÁ DE BODY LIGHT CENTER

Desde su creación y fundación hace 25 años, Body Light Center se maneja con la filosofía de la confiabilidad, calidad y excelencia. Bajo la dirección de Jorge León, su personal médico y nutricional recibe un constante entrenamiento y capacitación científica, brindándole al paciente una atención profesional, valores que le han otorgado alta aceptación y posicionamiento en el mercado venezolano.

Body Light Center creció y Jorge León creció junto a su proyecto, al punto de que siempre estuvo determinado a ser referente de la medicina estética internacional. “Ya me invitan a congresos mundiales de medicina estética, congresos donde están los mejores ponentes, sin duda alguna, del mundo. He tenido la oportunidad de codearme con personas que para mí eran los *Rock Star* de la medicina. Hoy comparto con esos ídolos y hasta me siento a tomar un café con ellos en cualquier congreso mundial”.

Actualmente, Jorge León es *speaker* global de Aptos: un sistema de hilos innovador. Es la ten-

dencia que ha ganado el premio en los congresos internacionales como el mejor hilo para realizar lifting facial no quirúrgico. Jorge León es uno de los mayores colocadores de hilos. Está rankeado dentro de los primeros 70 médicos de colocación de estos hilos en el mundo y, además, es certificador de ellos a nivel global.

También es *speaker* de Infini, una importante marca italiana de fillers y de otras múltiples marcas a nivel global. También es requerido para dictar talleres, conferencias o workshops de diversos laboratorios a nivel nacional. Actualmente es profesor de una academia en México donde se dictan cursos de manera virtual.

Además de Body Light Center, ese es el rumbo que actualmente Jorge León está siguiendo: consolidarse como *speaker* mundial. También está consciente del poder y el alcance que tienen las redes sociales. Trabaja en ello, más no le quita el sueño, porque su comunidad está cimentada en la experiencia y más allá de la cantidad de seguidores —los cuales superan los 100k— Jorge sabe



muy bien cuál es el peso de su marca personal en el ámbito empresarial.

Junto al doctor Víctor Ollarves y la doctora Zulay Rivera, como socios comerciales, impulsan el proyecto: Caracas Anatomy, un evento único e inédito a realizarse los días 24 y 25 de octubre en el Caracas Camp, antiguo Procter & Gamble. Este es un encuentro donde van a estar por primera vez en Venezuela los grandes ponentes de la medicina estética, cirugía plástica, dermatología, enfocados a la anatomía y a la aplicación de procedimientos médicos en el área facial. Una actividad dirigida a médicos dermatólogos, cirujanos plásticos, otorrinos y médicos estéticos.

EL ARTISTA DETRÁS DEL BISTURÍ

El enfoque de Jorge León de la belleza es la naturalidad y elegancia, con un perfil minimalista donde menos, es más. Son muchas las personalidades que recurren a Jorge León como “el artista de la belleza”. Es el médico de muchas personalidades, artistas y figuras públicas de renombre, quienes confían en él su belleza, gracias a su experiencia, sentido artístico y naturalidad con que realiza su trabajo. Una de ellas es Maite Delgado, quien tiene muchos años confiando en sus manos. Especialmente cuando tiene eventos de gran envergadura como la conducción del Miss Venezuela, responsablemente, ella y el Dr. León planean anticipadamente los procedimientos a realizar para que el resultado sea lo más natural posible.

Pero cuando se despoja de la bata de médico, debajo Jorge sigue manteniendo viva su pasión por la música. Mientras cursaba sus estudios de medicina, alternaba como vocalista de la agrupación venezolana Feedback, con la que alcanzaron éxito y grabaron tres discos con el sello Sonográfica, durante los años 80, además de haber realizado varias giras nacionales y presentaciones en grandes festivales hasta mediados de los 90.

A pesar de la fama que pudo experimentar en una época donde las estrellas nacionales eran el top of the top, Jorge siempre tuvo claro que su norte era la medicina. Con un dejo de inocencia, recuerda: “Yo terminaba el show, iba al hotel y me entregaba a estudiar. O sea, yo viajaba con los libros de medicina todo el tiempo”.

Ya convertido en todo un profesional y con una carrera exitosa en la medicina, Jorge sigue auto-definiéndose como un artista. Por eso, su rumbo se encaminó hacia la medicina estética, porque su enfoque es totalmente artístico.

Recientemente retomó la música gracias a la llamada de un colega para invitarlo a formar parte de una banda. Uno de ellos es un médico inmunólogo importante, que también es músico y juntos forman parte de la agrupación Touch. Al verlo allí nuevamente, los otros músicos de Feedback se pusieron en contacto para hacer todos juntos un nuevo proyecto y revivir los tiempos de gloria con la madurez del ahora.



Médico Cirujano Universidad Central de Venezuela, Caracas.

Postgrado Ginecología obstetricia Hospital José Ignacio Baldo, Algodonal.

Postgrado Medicina Estética Universidad John F. Kennedy - Buenos Aires, Argentina.

Diplomado en Medicina Estética UIME - Buenos Aires, Argentina.

Miembro de Unión Internacional de Medicina Estética París, desde 2000.

Miembro de la Sociedad Venezolana de Ginecología y Obstetricia.

Diplomado en Medicina Fotónica en Dermoestética (AILMED) Universidad Lisandro Alvarado, Venezuela.

DIRECTOR MÉDICO UNDEAD MÉDICO QUIRÚRGICA 1010. Desde 2004.

CEO Y FUNDADOR DE UNIDAD MÉDICA ESTÉTICA @BodyLightCenter CCCT, Vizcaya, Barinas y Barquisimeto.

ECOGRAFISTA, ESPECIALIZADO CARA Y CUELLO PRIMERA COHORTE DE MÉDICOS ESTÉTICOS EN VENEZUELA.

LÍDER DE OPINIÓN MÉDICA NACIONAL E INTERNACIONAL.

CONFERENCISTA NACIONAL E INTERNACIONAL.

Speaker desde el 2013 de Marcas Reconocidas como;

BOTOX

DYSPOX

HYACORP

PROFIMEDICA

APTOS

INFINI

ALIANZAMED

Amplia experiencia en dirección y administración de unidades de atención médica y salud pública.


@jorgedaleon
@bodylightcenter



Dr. Jorge León
MEDICINA ESTÉTICA



📷 @jorgedaleon
📷 @bodylightcenter

Ortopedia infantil moderna: **marcha en puntas**



Por Jorge Favrin
@dr.favrin

Todo padre ha visto con alegría los primeros pasos tambaleantes e inseguros de nuestros pequeños, para luego ver cómo apoyan en puntas y corren sin parar por toda la casa

Usualmente, luego de un par de meses, esa marcha en puntas desaparece, permitiendo el apoyo plantígrado, aquel en donde la planta del pie se apoya completamente en el suelo.

Sin embargo, en algunas ocasiones, el apoyo en puntas se mantiene. Es entonces cuando tenemos un problema que debe ser corregido a la brevedad posible, para evitar consecuencias cada vez más severas.

Durante la evaluación de la marcha en puntas tendremos en cuenta la historia clínica obstétrica, perinatal y pediátrica, realizaremos un examen físico detallado estático, análisis de marcha, solicitaremos exámenes de imagen y/o laboratorio de ser necesario e, incluso, biopsia muscular en determinados casos, así como discutir las limitaciones generadas por la patología con la finalidad de desarrollar el plan de tratamiento más adecuado para sus hijos.

La marcha en puntas es una entidad médica extremadamente severa, que nunca debe dejarse pasar por alto. Dependiendo de la edad y forma de aparición, puede tener gran variedad de causas,

desde una condición congénita como el Aquiles Corto Congénito, hasta ser el síntoma de enfermedades potencialmente discapacitantes, como la parálisis cerebral infantil o inclusive letales, como la Distrofia Muscular de Duchenne, pasando por otras entidades no menos importantes como el pie plano valgo, trastornos del espectro autista y deformidades anatómicas, entre otros.

Una vez establecida la causa de la patología desarrollaremos un plan de tratamiento que puede abarcar desde la Medicina Física y Rehabilitación, el uso de Ortesis, tratamiento médico farmacológico hasta cirugía. Ante una marcha en puntas persistente o de nueva aparición acude a tu ortopedista de confianza lo antes posible.



Neuroimagen: la ciencia detrás de lo que proyectas



Por Verónica Ríos

@veroriosg

Tu imagen no comienza frente al espejo. Comienza en tu sistema nervioso. La neurociencia ha demostrado que el cuerpo y el cerebro están en comunicación constante, y que nuestras emociones y pensamientos moldean nuestra postura, tono de voz y lenguaje corporal. Eso que transmites sin decir una sola palabra... también es ciencia

A eso le llamo Neuroimagen 360°, un método que une la neurobiología con herramientas de imagen, comunicación y psicología para que proyectes desde el centro quién eres, no solo lo que haces.

Cuando estás en estrés, tu sistema límbico, el que regula las emociones, activa señales que alteran tu respiración, tu expresión facial y tu presencia. A la inversa, cuando te percibes en calma, seguridad o poder interno, tu cerebro responde alineando tu cuerpo a ese estado. Esto no solo transforma tu proyección externa: también impacta tu salud mental, tu claridad emocional y tu toma de decisiones.

La imagen ya no puede seguir pensándose como algo superficial. Hoy sabemos que es una forma de comunicar quiénes somos a nivel profundo, con

base científica y emocional. Desde esta perspectiva, cuidar tu imagen es cuidar tu neurología, tu energía y tu bienestar.

Tu presencia deja una huella. La pregunta es: ¿estás proyectando desde el miedo... o desde tu poder interior? Cuando alineas tu mente, cuerpo y comunicación, dejas de "aparentar" y comienzas a habitar con coherencia la imagen que te pertenece.





Por Claudia Uzcátegui
@clauzca

La salud, nueva moda y obsesión

Nadie pone en duda que debemos cuidar nuestro bienestar, pero ¿cómo saber si del autocuidado estamos saltando a una nueva moda y obsesión?

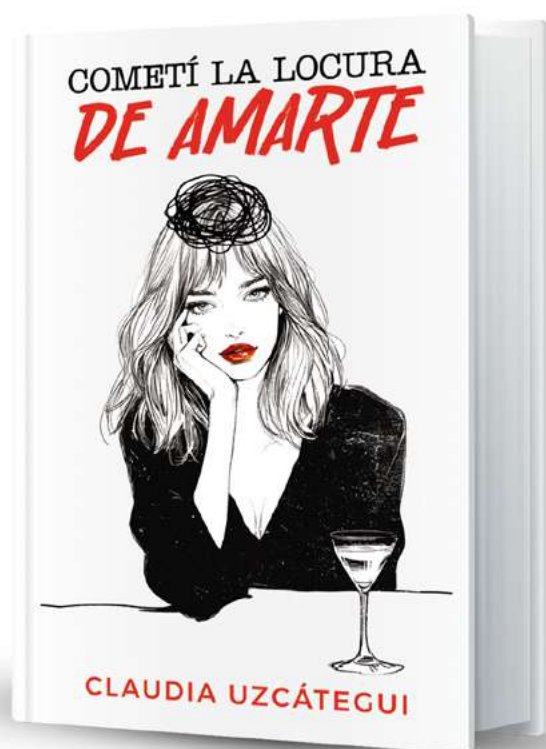
La salud es un bienpreciado, pero ahora la estamos volviendo una métrica más. Veo más y más personas (incluso jóvenes y por ende con mayor probabilidad de que estén libres de patologías) que usan dispositivos que miden diferentes cosas de su condición física para que un algoritmo les diga diariamente qué tan sanos están, qué tan bien duermen y qué tanto se mueven.

¿Necesitamos un dispositivo que nos diga todo eso? ¿O de forma intuitiva podríamos saber qué tan bien o qué tan mal nos sentimos? Si usted duerme mal, ¿al día siguiente no lo sabe? E incluso, si ese dispositivo le dice que debe moverse más o irse a la cama más temprano ¿cambiaremos nuestras decisiones de vida bajo su tutela o finalmente haremos lo que nos dé la gana?

No sé, pero el salutismo (una tendencia cultural que convierte la salud en una obligación moral permanente) me respira en la nuca, al punto que cosas que toda la vida he comido como frutas o cereales, cada vez que me las llevo a la boca en frente de alguna amiga “saludable” me siento vigilada y juzgada por la policía de la salud.

La peor parte de este artículo es que critico la tendencia, pero soy parte de un conglomerado que me empuja y me lleva ahí. Incluso, al estar consciente de ello, ¿qué queda para los que no se hacen estas preguntas? Mientras preparo esta crónica, una sobrina me ha puesto un *oura ring* (con la esperanza que se lo compre), y calza perfectamente en mi dedo. Quizás ahora nos casemos y comprometamos ciegamente con nuestra salud, y no con un compañero de vida.

¿Y si el deseo fuera más fuerte que la razón?



amazon



Ya disponible
en Amazon y principales
librerías del país

@clauzca

www.claudiauzcategui.com



Por Maritza Luzardo Salas
@dra.maritzaluzardo

Salud digestiva

Claves para mantenerla

Como gastroenteróloga y endoscopista, observo a diario la importancia de mantener un sistema digestivo saludable. Muchas veces subestimamos su función, pero es clave para nuestra inmunidad, bienestar emocional y absorción adecuada de nutrientes

Cuando el sistema digestivo funciona correctamente, las digestiones son ligeras, el tránsito intestinal es regular, no hay distinción ni inflamación, y los nutrientes se absorben eficientemente.

Uno de los grandes protagonistas es el intestino, considerado nuestro “segundo cerebro”. En él se aloja el microbioma, una comunidad de billones de bacterias que influyen tanto en la inmunidad como en la salud mental. Mantener este ecosistema en equilibrio es fundamental.

Para cuidar la salud digestiva, recomiendo una dieta rica en fibra (frutas, verduras, legumbres, cereales integrales), junto con alimentos probióticos como el yogur o el kéfir, y prebióticos como el ajo o la cebolla. La hidratación también es esencial.

El ejercicio regular estimula el intestino y reduce el estrés, mientras que dormir bien ayuda a mantener el ritmo digestivo. Comer despacio y masticar bien también favorece una buena digestión desde el inicio.

Por otro lado, ciertos factores pueden afectar nuestra salud digestiva: una dieta alta en procesados, azúcares y grasas saturadas, el exceso de alcohol, cafeína o tabaco, así como el estrés crónico, la falta de sueño y el uso indebido de antibióticos.

Escuchar a tu cuerpo y adoptar hábitos saludables es clave para proteger tu sistema digestivo.

Como tu especialista, estoy aquí para acompañarte en este camino hacia un bienestar integral.



TU ESPACIO
DE SALUD Y CALIDAD DE VIDA

TODOS LOS SÁBADOS

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

*respira
libre*
Dra. Sajidxa Mariño


actualidad
103.9^{FM} | 107.1^{FM} | 1040^{AM}
MIAMI - FL.

Conducido por la Doctora

Sajidxa
MARIÑO



En nuestra constante búsqueda de soluciones para mejorar la salud y el bienestar, surge una tecnología innovadora que está transformando la manera en que abordamos el dolor, la recuperación y el rejuvenecimiento: la fotobiomodulación (FBM) láser. ¿Alguna vez imaginaste que la luz podía ser una herramienta tan poderosa para tu cuerpo?

Por Marco Luna
@drmarcoluna

Rejuvenece tu bienestar con el poder del láser

La fotobiomodulación también conocida como terapia con láser de baja intensidad (LLLT), utiliza longitudes de onda específicas capaces de penetrar en los tejidos a nivel celular. Lejos de ser un tratamiento invasivo, este proceso es completamente indoloro y no térmico, lo que significa que no genera calor ni riesgo de quemaduras. Su magia radica en su capacidad para estimular la función celular.

¿Qué significa esto para ti? Las ventajas son múltiples y asombrosas. Si sufres de dolor facial crónico, en articulación temporomandibular o músculos de cara, cabeza o cuello contribuye en la mejoría, también se pueden tratar la parálisis facial y otras condiciones o patologías.

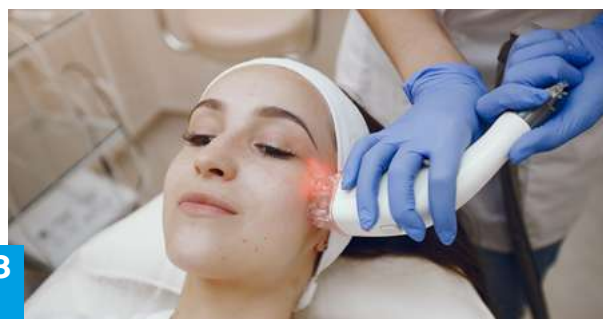
La fotobiomodulación puede reducir significativamente la inflamación de los tejidos y acelerar su reparación, brindándote un alivio duradero. Es una herramienta eficaz para la recuperación post-tratamientos, disminuyendo el dolor y la inflamación acortando los tiempos postoperatorios optimizando los resultados.

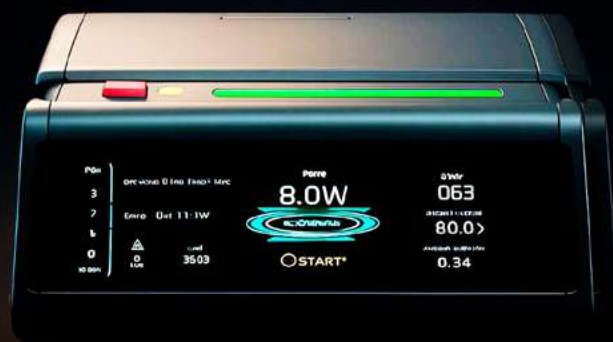
La FBM acelera la cicatrización de heridas, reduce hematomas y minimiza la formación de ci-

catrices. Incluso en el ámbito de la estética, se ha demostrado su potencial para mejorar la calidad de la piel, estimular la producción de colágeno y reducir los signos del envejecimiento.

En Venezuela, gracias a las empresas como **Profimedica**, líder en importación y comercialización de equipo láser de alta gama, contamos con la presencia de esta tecnología segura y efectiva que en manos de especialistas nos pone a la vanguardia.

En esencia, la fotobiomodulación láser no es solo un tratamiento, es una inversión en tu calidad de vida. Es una tecnología segura y efectiva que empodera a tus propias células para sanar, rejuvenecer y optimizar su función. Consúltanos para descubrir cómo la FBM puede integrarse en tu plan de bienestar y ayudarte a vivir una vida más plena y sin limitaciones. ¡La luz puede ser tu aliada más brillante para la salud!





LEVAGE FUSION

Reshaping Laser System

Sistema líder para Endolifting

980 nm
Coagulación, Termocontracción,
fototerapia, fotobiomodulación



1470 nm
Lipólisis grasa, retracción de piel,
producción de colágeno, elastina

Lipólisis HD, mejor resultado
con menos energía, mayor
licuefacción, mayor retracción

Lifting poderoso con Lipólisis efectiva

La tecnología que está revolucionando
la medicina estética



Antes

Después



Contacto WhatsApp

Profi**médica**
INNOVANDO EL FUTURO

LUNMED

FotoBiomodulación Láser

Actúa en músculos,
articulaciones, inflamaciones
y recuperación postoperatoria



✓ Más Aplicaciones

✓ Más Pacientes

✓ Más Inteligente

**láser de vanguardia que marca
el próximo paso en su clínica**

Profi**médica**
INNOVANDO EL FUTURO

Profimedica

www.profimedica.com



Por Sharon Persovski
@sharonpersovski

Artes en la salud

Smiles through art

Se trata de un campo multidisciplinario que utiliza las artes visuales, música, danza, espectáculos, diseño ambiental y arquitectura para promover la reducción de la ansiedad y mejoramientos en la salud

Muchos estudios hablan de la influencia que genera el diseño ambiental en los pacientes; la percepción de los espacios y colores tiene una influencia directa en la conducta y el mejoramiento de la salud. No es lo mismo estar dentro de una habitación de color blanco que promueve un ambiente de tranquilidad que estar en un espacio de color negro que genera sensación de depresión.

El trabajo de Artes en la Salud en pacientes con discapacidades o condiciones con salud mental es un trabajo difícil que involucra una gran observación y soluciones que se adapten específicamente a sus necesidades. Saber entender sus límites y lo que pueden o no desarrollar, así como su cultura, son elementos necesarios que deben considerarse cuando se diseñan programas de Artes en la Salud.

El objetivo es canalizar las emociones a través del arte y mejorar los estados de salud mental, autoestima y bienestar en general. Desde la pande-



mia y con las recientes políticas federales en deportaciones, separación de familias y redadas se ha generado en diversas comunidades una gran ansiedad, estrés, miedo, depresión entre otras emociones. Por eso, es esencial poder tener la capacidad de realizar programas e intervenciones diversas relacionadas con proyectos donde las artes mejoren la salud.

En Estados Unidos, una de cada cinco personas presenta un problema de salud mental. Recordemos que la salud mental es el bienestar emocional y psicológico de una persona. Vivimos en un mundo donde no siempre se le da importancia a este problema, pues muchas cosas no se perciben a simple vista; alguien puede padecer alguna enfermedad mental sin que otros lo noten o ellos mismos sin saber que la padecen.

Para alcanzar una salud mental sana se requiere de mucha fortaleza y resiliencia. La capacidad de poder salir adelante de situaciones difíciles es esencial en el bienestar total. Por eso es importante implementar actividades de saneamiento como hacer ejercicio, caminatas en contacto con la naturaleza, terapias ocupacionales y actividades de arte y cultura.

En la Organización de *Smiles Through Art*, que fundé en 2013, realizamos programas de arte considerando varios factores. Se toma en consideración a quién va dirigido: si son niños, adolescentes o adultos y si tienen alguna discapacidad o se encuentran en un hospital o clínica; si forman parte de diversas instituciones de educación o rehabilitación.

Una de mis experiencias más significativas fue cuando realicé el programa en el Hospital General de México, el Hospital más grande de Latinoamérica en el Departamento de Oncología Pediátrica, donde me encontré con niños desde 3 años hasta adolescentes que sufren de cáncer. Cuando vi sus caras de tristeza, dolor y desesperanza pensé que tenía que crear algún método de arte que les regresara un momento de felicidad.

Comenzamos haciendo un programa llamado "Mis Amigos de la Suerte" donde tenían que poner diferentes figuras de franela, pegarlas y crear unos animalitos de colores, así como pintar con acuarelas animalitos que representaran un recuerdo bonito o similitudes con la naturaleza. Esos momentos, donde sus mentes se abstraeron en crear pensamientos positivos y plasmarlos gráficamente con pintura, fueron invaluable desde el punto de vista de la recuperación. Pues se comenzó a canalizar esas emociones negativas en positivas a través del arte. Para mí esos momentos son "mágicos". Que yo pueda brindarles un momento de felicidad y alegría dentro del dolor y desesperanza que viven es esencial en su recuperación. Las artes en la medicina incluyen diferentes roles en los cuales la expresión creativa está integrada con la salud donde se mejora el bienestar general.

Smiles Through Art es una Organización de Beneficencia 501 C3 y Binacional (Estados Unidos-México). Constantemente buscamos proyectos donde se pueda ayudar a las dos naciones y continuar con un servicio público en áreas tan importantes como es la salud.



El impacto de las mujeres en los negocios



Por **María Elena Orantes**
@mariaelena.orantes

Durante mucho tiempo, millones de mujeres hemos soñado con la oportunidad de demostrar nuestro talento, de liderar y construir nuestros propios negocios. Con determinación y trabajo, hemos demostrado que sí es posible transformar viejas estructuras sociales que limitaban nuestra participación

La firma Gran Thornton encontró que en 2024, el 32.4% de los puestos directivos de las empresas eran ocupados por mujeres, frente al 19.4% registrado en 2004, es decir, un aumento del 72.7% en dos décadas.

Este progreso, además de representar una conquista individual, está modificando el panorama empresarial y social al demostrar que el empoderamiento de las mujeres es fundamental para el desarrollo de nuestras sociedades. Por ello, vale la pena preguntarnos: *¿cuál es el impacto del empoderamiento de las mujeres en el ámbito de los negocios y por qué es clave para el desarrollo socioeconómico?*

De acuerdo a Moody's, cerrar la brecha de género de los países miembros de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) puede añadir 7 billones de dólares a la

economía global. En el caso de México, el Instituto Mexicano para la Competitividad (IMCO) estimó que incorporar a 18.6 millones de mujeres a la economía formal, añadiría 6.9 billones de pesos mexicanos en el PIB.

El beneficio no solo es económico. Las mujeres en puestos clave aportamos nuevas formas de liderazgo: una mejor capacidad de organizar recursos, mayor empatía, cooperación y orientación al trabajo en equipo. Muchas mujeres líderes ponemos en el centro valores novedosos como la equidad de género, la sostenibilidad y la responsabilidad social.

El liderazgo femenino es colaborativo, solidario y orientado al bien común. Estos enfoques no restan, sino que complementan y enriquecen las dinámicas laborales para construir un futuro más justo, equitativo y sostenible; aunque es un hecho que aún falta mucho por hacer.

La marca que trasciende:

tu esencia en acción

No se trata simplemente de construir una imagen, sino de liberar la verdad más profunda que habita en ti. De abrazar tus luces y sombras con integridad, permitiendo que ese encuentro interno sea el fundamento de tu identidad. Porque tu marca personal no es solo lo que proyectas, sino la huella invisible que dejas en los demás

Por Ely Figueroa
@elybusinessworld

Uno de los principales obstáculos No es cuestión de perfección ni de un título o diseño elaborado, menos de un logo o un hermoso feed. Creo firmemente que una marca auténtica es más que presencia; es presencia con intención.

Es un testimonio vivo que se refleja en tu compromiso diario, en la coherencia de tus acciones y en el servicio que ofreces al mundo. La verdadera marca personal se siente, se escucha y se respira en la manera en que impactas y elevas a quienes te rodean.

Cuando actúas desde tu esencia, tu marca fluye como un río natural, no se erige como un muro que separa. Una marca con propósito no vende; convoca. No presume; inspira. No persigue; atrae. Eres un faro que guía desde la integridad, una voz que transforma sin imponerse.

En tu marca habita un legado que trasciende, porque cada acción coherente es una semilla que florece más allá del tiempo. No es un asunto de técnica, sino de alma. No se construye solo en la vista, sino en el sentir. Tu marca personal no es un destino final, sino un camino que eliges recorrer con valentía, consciente de que al final, lo que realmente importa es quién te atreviste a ser.





Por Lilibeth León
@bylilibethleon

Chocolate funcional

Salud que se saborea

¿Y si el placer también pudiera sanar? El chocolate funcional nace de una fusión poderosa: el cacao puro, rico en antioxidantes, magnesio y compuestos que elevan el estado de ánimo, se une a superalimentos con propiedades terapéuticas. Así, un pequeño trozo de chocolate puede convertirse en un ritual de bienestar



Imagina un chocolate antioxidante, anti-envejecimiento, antiinflamatorio... capaz de nutrirte mientras lo disfrutas. Al combinar el cacao con superalimentos, adaptógenos como la ashwagandha y hongos funcionales como Reishi, Cordyceps o Lion's Mane, es posible crear fórmulas que apoyen la salud inmunológica, el foco mental y el equilibrio emocional.

En nuestras formulaciones también integramos frutas liofilizadas, una técnica que conserva nutrientes esenciales y ayuda a equilibrar los sabores umami y el amargor natural del cacao. Esto no solo mejora la experiencia sensorial, sino que potencia el valor nutricional del producto final.

El chocolate es un vehículo ideal para estos ingredientes, no solo por su sabor, sino por su capacidad de mejorar la absorción de muchos compuestos bioactivos. Esta sinergia entre sabor y salud ha impulsado el auge de los chocolates funcionales como parte de un estilo de vida consciente.

Como ingeniera y maestra chocolatera, he comprobado que no se trata solo de transformar el cacao, sino también la manera en que nos relacionamos con lo que comemos. Cada tableta puede ser una herramienta de sanación, una experiencia sensorial con propósito y una elección de bienestar.

Champagne y salud



Por Wartan Keklikian

@drwartan

Como sommelier y médico, siempre me ha fascinado cómo el Champagne va más allá de ser una simple bebida efervescente para disfrutar. Es un líquido mágico con implicaciones sobre nuestra salud que merecen un examen cuidadoso. Aunque a menudo se generaliza que todo alcohol es dañino, un disfrute moderado y consciente del champagne puede, de hecho, brindarnos muchos beneficios

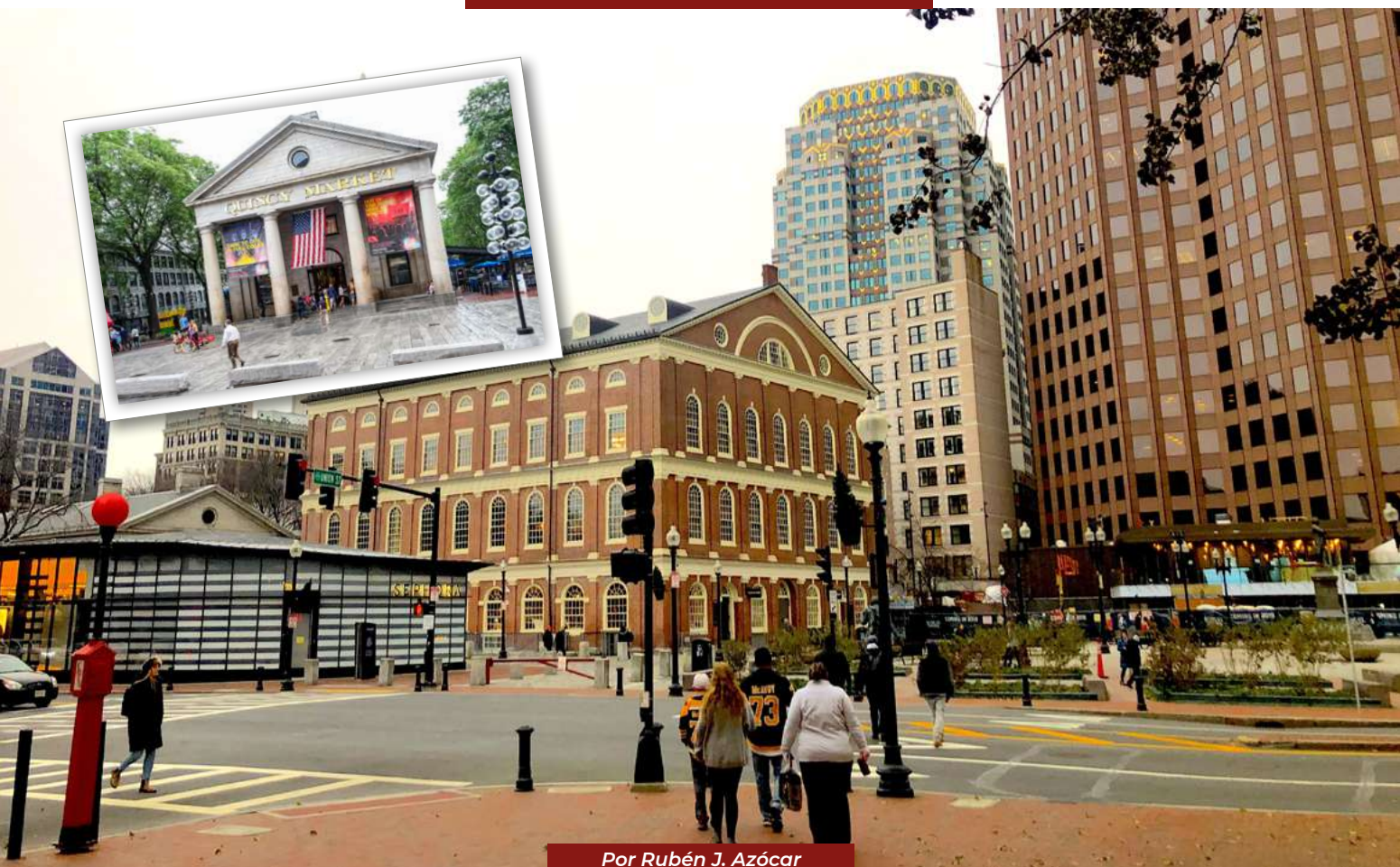
Pensemos en los polifenoles (antioxidantes presentes en las uvas Pinot Noir, Pinot Meunier y Chardonnay): ellos son nuestros aliados contra el estrés oxidativo, un factor clave en el envejecimiento y en el desarrollo de males crónicos como las enfermedades cardiovasculares. Algunas investigaciones sugieren que un consumo moderado de champagne, podría incluso mejorar la salud de nuestro corazón al optimizar la función de los vasos sanguíneos. En cuanto a nuestro cerebro, hay estudios que exploran cómo compuestos específicos del champagne, como el tirosol, podrían potenciar la memoria. El ritual de compartir una copa de champagne también tiene un impacto positivo en nuestra salud mental. ¿Quién no ha sentido cómo la socialización y la celebración pueden reducir el estrés? Es un efecto psicosocial legítimo que contribuye a nuestro bienestar general.

Ahora, como médico, es mi deber presentar el panorama completo: el consumo desmedido de

champagne, como cualquier bebida alcohólica, entraña riesgos significativos. El alcohol es un tóxico directo para nuestro hígado, pudiendo causar desde hígado graso hasta cirrosis. A nivel cardiovascular, el consumo elevado se asocia con hipertensión y arritmias. No olvidemos las "calorías vacías" del alcohol, que pueden llevar al aumento de peso. Lo más importante: el alcohol es un carcinógeno conocido. Hay asociaciones claras con varios tipos de cáncer. Por eso, la recomendación de salud pública es clara: limitar el consumo de alcohol.

En conclusión, el champagne, disfrutado con cabeza y moderación, puede ofrecer antioxidantes y alegría social. Pero los riesgos de excederse superan cualquier beneficio.

Mi consejo es simple: disfrutémoslo como un placer ocasional, saboreando cada burbuja, siempre con nuestra salud como prioridad. ¿No creen que la moderación es la clave para un disfrute pleno y duradero?



Por Rubén J. Azócar
@rubenazocar68

Hasta la vista, Boston

Hace exactamente 40 veranos llegué por primera vez a la capital de Massachusetts. Y fue amor a primera vista

A pesar de las ineficiencias de Logan, el tráfico del túnel Callahan y los puentes que cruzaban lo que hoy es el Rose Kennedy Parkway, me enamoré de inmediato. Era como si ya hubiese vivido aquí en otra vida.

Ese verano, viviendo en Wellesley y tomando clases en Babson, esperaba con ansias los jueves para leer el suplemento "Calendar" del Boston Globe y planear mis fines de semana: bicicleta, T, caminatas, conciertos, museos, Chinatown, Quincy Market (el centro del universo), Fenway, el Garden, exposiciones... incluso la "zona de combate".

Todo era descubrimiento. Spo Boston Pops en la explanada, Seiji Ozawa, Sting en Worcester, músicos latinos en Berklee... Volví muchas veces. Pero fue la residencia en Anestesiología en Boston Medical Center lo que selló mi destino.

Desde entonces, han pasado 28 años: la mitad de mi vida. En Boston viví, crecí, enseñé, practiqué, estudié en Harvard, formé una familia, entrené generaciones de colegas brillantes. Corrí maratones, celebré títulos de los Red Sox, lloré con el atentado del maratón, me sentí orgulloso con Big Papi. Vi cómo la ciudad crecía sin perder su alma. Rumbeé en Sofia's, comí en la Casa de Pedro, admiré cada otoño, paleé nieve hasta no poder más.

Pero lo más valioso fue el capital humano —profesional y personal— que coseché. Como esta ciudad: de primera clase. Hoy me toca partir. Nueva Orleans me abre las puertas, nuevos caminos y aires. Ya les contaré...

Pero, al igual que mi querida Caracas, Boston vivirá siempre en mi mente y en mi corazón.

Gracias, mi Boston.



97.7 FM
círculo
difusiónlatina
siempre contigo

@DIFUSIONLATINA977FM

WWW.DIFUSIONLATINAFM.COM

Desde Canadá, una colombiana lidera con propósito

La colombiana Ely Figueroa G., radicada en Canadá, impulsa una red global que está transformando el liderazgo desde el alma. Su visión tomó forma con la Primera Cumbre Global de Líderes con Propósito, una experiencia virtual que reunió a más de 90 líderes de 15 países, unidos por una causa: ejercer un liderazgo con identidad, servicio y profundidad

Agradecimiento
@inque.lideresconproposito

Más que logros, los participantes compartieron llamados personales, aprendizajes reales y el propósito que guía su impacto. En un mundo saturado de apariencias, este evento celebró la autenticidad como base del liderazgo.

Ely es conferencista internacional, autora bestseller, mentora de mujeres, coach de alto rendimiento y creadora de la certificación Líder Omega, una formación enfocada en desarrollar liderazgo consciente y con legado. Además, dirige Pinta Tus Sueños, una ONG que entrega becas solidarias a mujeres en situación de vulnerabilidad, integrando arte, educación y emprendimiento como herramientas de transformación.

Con el respaldo de instituciones como la Universidad Simón Bolívar (Colombia), y el apoyo de aliados como Respira Libre®, de la Dra. Sajidxa Mariño, esta red de líderes continúa creciendo. Cada año, más personas se suman como Constructores de Sueños, patrocinando procesos que cambian vidas.

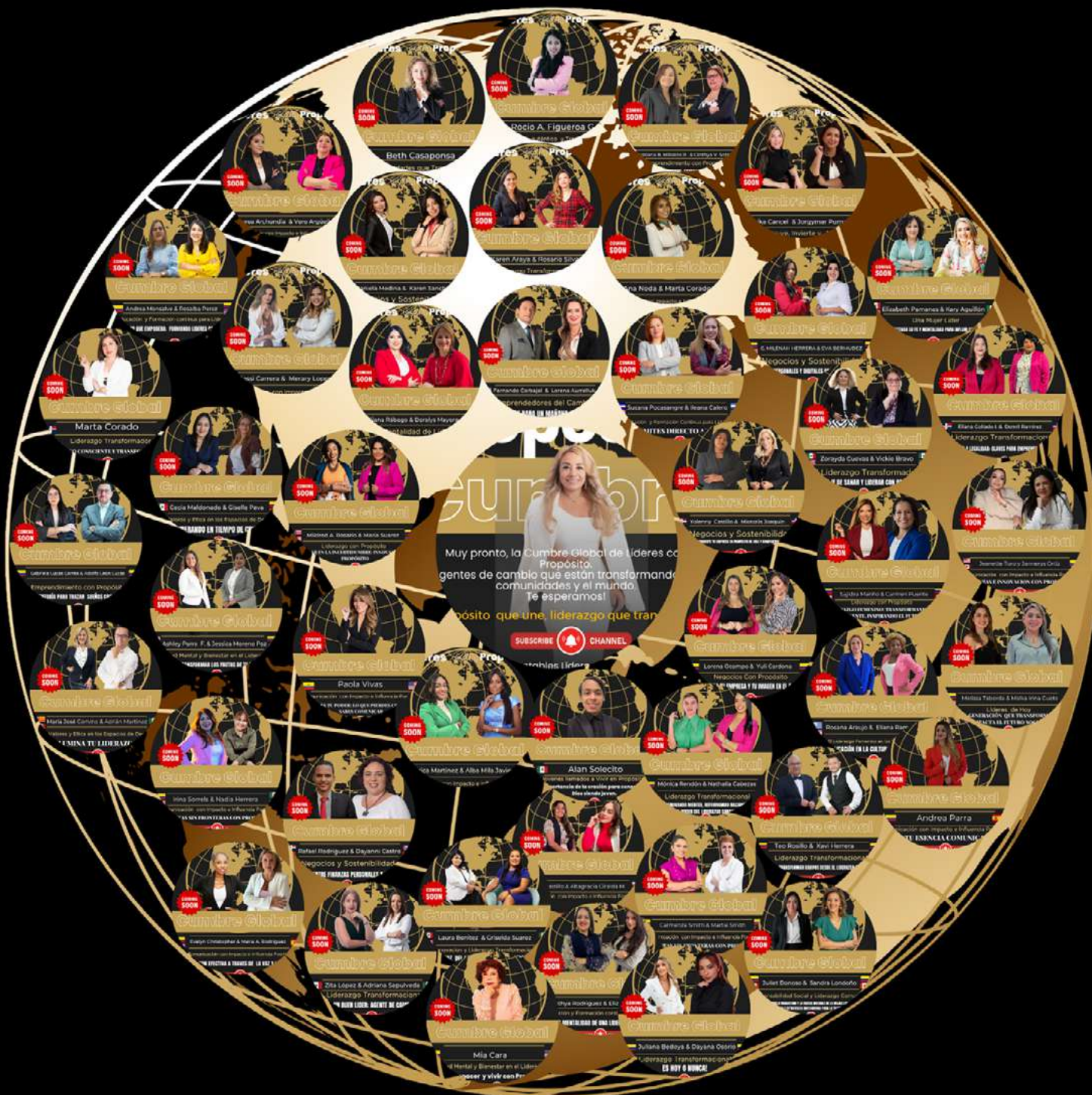


“No es fama, es fruto. No es ego, es legado”, afirma Ely.

La Cumbre es solo el inicio de una agenda internacional que incluirá formaciones especializadas, experiencias presenciales y colaboraciones estratégicas para seguir impactando desde el propósito.



Cumbre Líderes con Propósito



**UN ESPACIO SIN FRONTERAS, DONDE VOCES DE DIFERENTES
NACIONES SE UNEN CON UN MISMO SENTIR : LIDERAR CON
PROPÓSITO.**



Melissa Osuna:

la ginecóloga y guía de las niñas

En Venezuela, Melissa Osuna es la abanderada en la ginecología infanto-juvenil o pediátrica, pero sobre todo es la “doctora confiable” en cuyas manos los progenitores dejan la educación y el cuidado de la salud íntima de sus niñas

Por Enzo Esposito

@soyenzoesposito

Mientras Melissa realizaba su especialidad en Cumaná (estado Sucre), se dio cuenta que la ginecología infantil estaba un tanto desolada y una ginecóloga proveniente de Caracas fue su inspiración para realizar el posgrado y así iniciar un camino en el que son muy pocos los profesionales que hoy la ejercen.

Desde entonces, Melissa se ha destacado profesionalmente y a eso se le suma un aspecto fundamental: su imagen fresca, jovial, moderna y, sobre todo, muy cercana. Genera una empatía inmediata con la paciente y por supuesto con la madre, quien es por lo general la que acompaña a su niña en este proceso. Su manera de hablar inspira confianza y, además de practicar consulta, es una guía fundamental en esta etapa indispensable para todo el núcleo familiar.

La doctora Melissa Osuna no solamente está comprometida con su profesión, también imparte clases de salud sexual para niños en escuelas y es la coordinadora docente del Posgrado de Ginecología Infanto-juvenil con sede en el Hospital Dr. José Manuel de los Ríos, distinción ganada a pulso gracias a sus conocimientos y entrega.

La experiencia no se improvisa y el respeto se demuestra con bases sólidas. Aun siendo bastante joven, son muchos los logros alcanzados por Melissa

Osuna que la convierten en inspiración para las nuevas generaciones, quienes ven en ella un ejemplo a seguir. Melissa es una mujer de riesgos y asume los retos que se le presenten, inculcándole a sus residentes esa seguridad que deben tener para ejercer la profesión. Su pasión es la cirugía reconstructiva y sus colegas la reconocen como la más eficaz para corregir malformaciones en infantes, al punto de abordar casos que han sido rechazados por otros especialistas por su complejidad y que, con valentía, pero con mucha mística, la doctora Osuna los asume para que otros puedan seguir su ejemplo.

Si bien es cierto que no es la única ginecóloga pediátrica en Venezuela, actualmente Melissa es poseedora de reconocimiento, demanda profesional y académica; motivos que la encaminan velozmente hacia una consolidación en su gremio, además de llevar con humildad la satisfacción de ser la responsable de graduar a sus futuros colegas.

- Médico cirujano egresada de la Universidad Nacional experimental Francisco de Miranda
- Especialista en Ginecología y Obstetricia egresada de la Universidad de Oriente núcleo Sucre
- Especialista en Ginecología Infanto-juvenil egresada de la universidad Central de Venezuela
- Miembro titular de la Sociedad Venezolana de Obstetricia y Ginecología
- Miembro directivo de la Sociedad Venezolana de Ginecología Infanto-juvenil
- Facilitadora de UNFPA-Venezuela

DRA MELISSA OSUNA

Ginecología y Obstetricia
Ginecología Infanto Juvenil

SERVICIOS Y PROCEDIMIENTOS

- ♥ Patologías de la infancia y adolescencia
- ♥ Control ginecológico y obstétrico
- ♥ Biopsia de endometrio y cuello uterino
- ♥ Vaginohisteroscopia
- ♥ Vaporización de verrugas con Láser CO2
- ♥ Vacuna contra VPH
- ♥ Manejo y seguimiento de pubertad precoz
- ♥ Y más!



**San Bernardino.
Caracas, Venezuela**



@tuginecoinfantil

En un año de grandes cambios y acontecimientos a nivel mundial, la doctora Sajidxa Mariño sigue consolidando en ascenso su liderazgo a nivel internacional, ahora reconocida por la revista Forbes en México como una de las mujeres latinas más influyentes en los Estados Unidos

SAJIDXA MARIÑO

Consolidando su liderazgo internacional

Por Enzo Esposito

@soyenzoesposito

Agradecimiento:
Revista Forbes México - @forbesmexico



La prestigiosa revista Forbes, en su edición México del mes de junio, exaltó la labor realizada por la doctora Sajidxa Mariño junto a otras cuatro mujeres latinas y exitosas, quienes redefinen lo que significa impactar positivamente en Estados Unidos, con visión global y una agenda de cambio incluyente. A través de sus acciones, estas cinco mujeres —tres venezolanas, una colombiana y otra ecuatoriana— ejemplifican cómo el liderazgo con propósito puede generar transformaciones reales en comunidades y organizaciones, marcando el camino hacia un futuro más inclusivo y equitativo.

Conociendo a estas poderosas mujeres

La otorrinolaringóloga venezolana Sajidxa Mariño es destacada por ser pionera en su rubro, gracias a su técnica Respira Libre®, una cirugía láser en consultorio para tratar afecciones respiratorias. Fundadora de seis centros Respira Libre® —entre ellos en Miami y Punta Cana— ha combinado salud, comunicación y empoderamiento. Es autora, conferencista internacional, y conductora de sus propios espacios en radio y televisión, donde a través de ellos educa a la audiencia sobre bienestar y prevención con un lenguaje accesible y humano.

5 mujeres que transforman el liderazgo latino en Estados Unidos

Más que ocupar espacios de poder, estas cinco líderes latinas redefinen lo que significa impactar positivamente en Estados Unidos, con visión global y una agenda de cambio incluyente.



Otra venezolana destacada en los Estados Unidos es la Dra. Roselin Cabrales, quien como presidenta del Congreso Mundial de Mujeres Líderes y del Women Economic Forum Houston, ha reunido a cientos de líderes globales para discutir los retos del siglo XXI, desde la equidad de género hasta la diplomacia internacional. A través de EntreLíderes, su escuela de estrategia empresarial en EE.UU., forma a una nueva generación de líderes con visión sostenible y espíritu colaborativo. Hoy es una figura influyente en la mentoría ejecutiva de mujeres latinas en más de 12 países.

Marianna Agudello, oriunda de Maracaibo, estado Zulia, emigró en 2017, y recientemente se lanzó como escritora en pro del empoderamiento y liderazgo femenino. Fundadora de Mare Equum Productions, ha elevado la producción de eventos a una herramienta de desarrollo social. Además de su trabajo empresarial, lidera proyectos con organizaciones como El Camino a la Felicidad y Jóvenes por los Derechos Humanos, atendiendo crisis humanitarias y promoviendo valores éticos en ciudades clave de EE.UU.



Patricia Sierra nació en Santa Marta, Colombia, y hoy dirige el Departamento de Inmigración de una reconocida firma legal en EE.UU. Su trabajo combina excelencia jurídica con sensibilidad humana. Con especializaciones en Derecho Internacional, Penal, Administrativo y una sólida trayectoria como ex jueza en Colombia, ha trasladado su experiencia al contexto migratorio estadounidense. Además, lidera una startup de impacto social que provee información esencial en varios idiomas a migrantes que no hablan español ni inglés.

Gaby Bravo es una reconocida Líder Latina nacida en Ecuador y radicada en Atlanta. Galardonada con un Emmy y múltiples Telly Awards por su trabajo en la industria audiovisual. Conferencista Internacional, Coach 10X y Directora Ejecutiva de 404-SOS. CEO de BRAVOS COMM y fundadora de SOS News, ha impactado a más de 3.000 hispanos con programas de formación y liderazgo. También es vicepresidenta de Hines Law Firm y creadora de las "7 Estrategias de Ventas", con las que ha transformado negocios.

Abriendo su paso en México

Durante los primeros días de julio, Sajidxa Mariño recibió una invitación formal como Presidenta de la colectiva 50+1 en Miami para acompañar a María Elena Orantes, Cónsul de México en Houston, además de Fundadora y presidenta de 50+1 Internacional, donde acudieron a importantes reuniones con miembros del sector social, político y económico; incluyendo una vista al Senado mexicano, en la que pudieron establecer grandes relaciones.

Nuevo reconocimiento

Hace pocos días Sajidxa Mariño decidió postular su técnica Respira Libre® y de manera casi inmediata recibió la nominación al Premio Mujer Innovación, una categoría especial impulsada por CAF Banco de Desarrollo de América Latina y el Caribe dentro de los Women in Tech LATAM Awards 2025. Este reconocimiento celebra a mujeres que están desarrollando soluciones tecnológicas con impacto social y compromiso con la igualdad de género en América Latina y el Caribe. El anuncio de los ganadores será realizado próximamente en la ciudad de Panamá en el mes de agosto, en el que le deseamos a nuestra doctora la mayor de las suertes.

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