

respira libre®

a Mariño

onal



EL PODER DE UNA MARCA

El equipo detrás de Respira Libre®



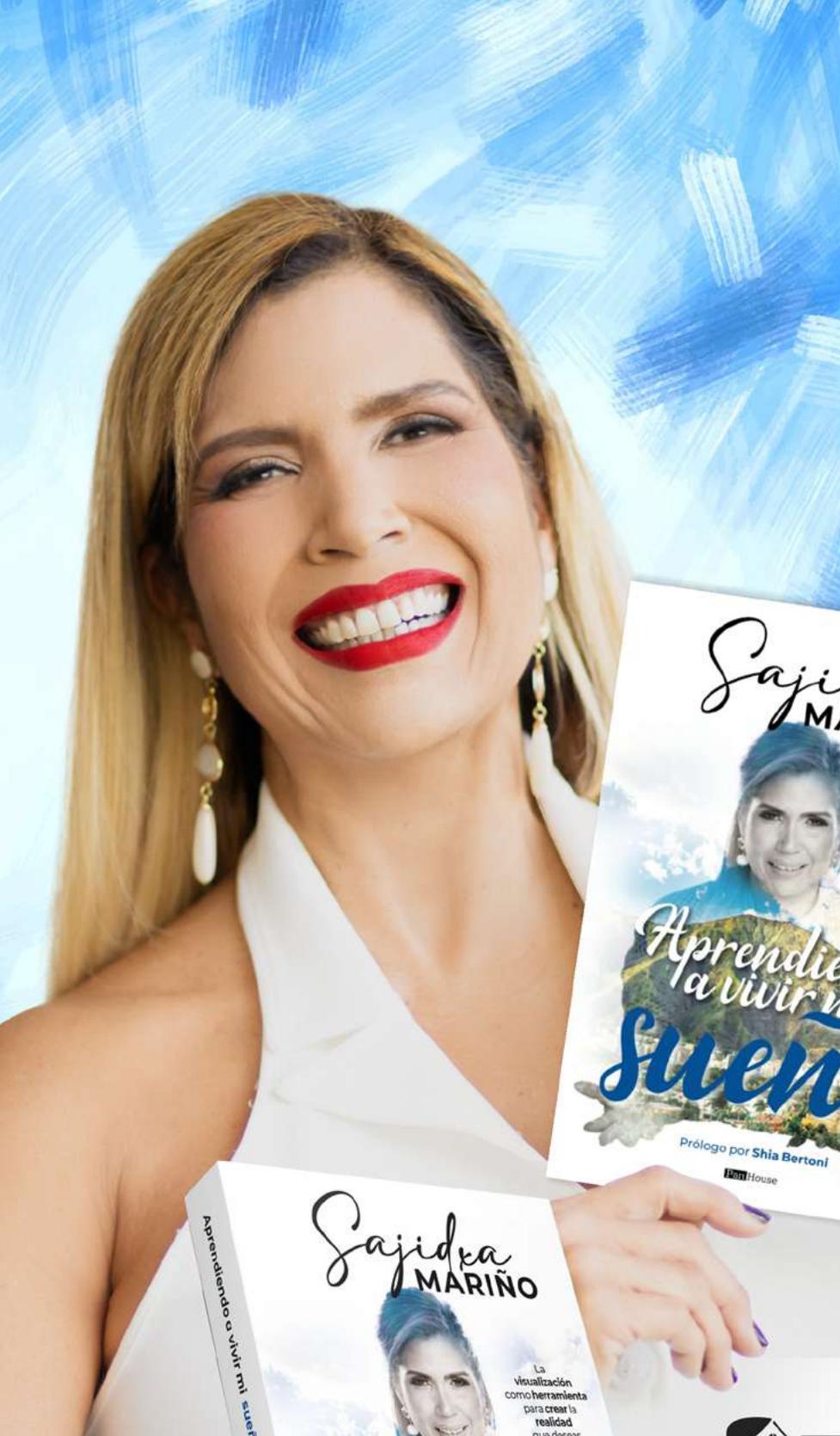
www.respiralibre.com

**ACNÉ MÁS ALLÁ DE
LA ADOLESCENCIA**

Por Francisco Franco

**LA COMPLEJIDAD DE
SER INTERSEXUAL**

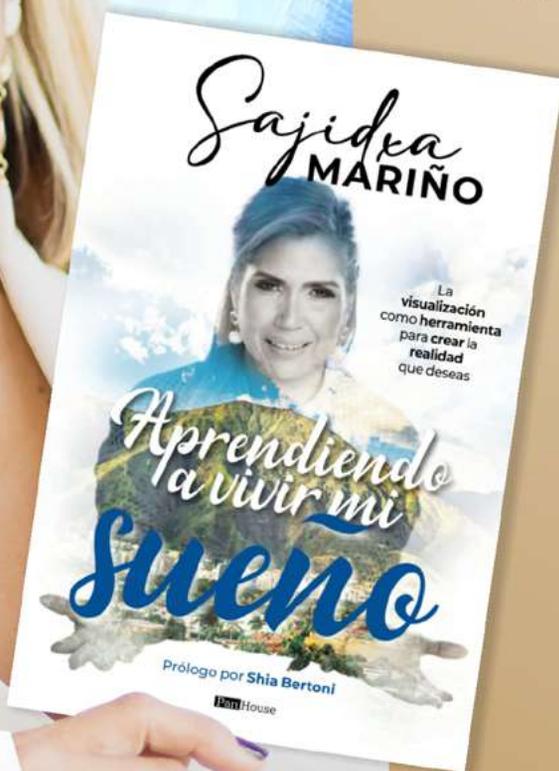
Por Melissa Osuna



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.

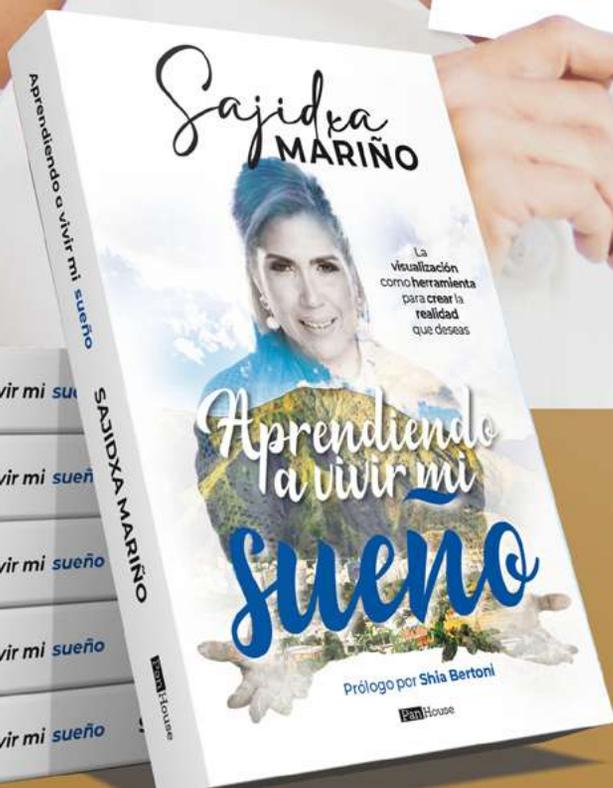


Disponible en

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.

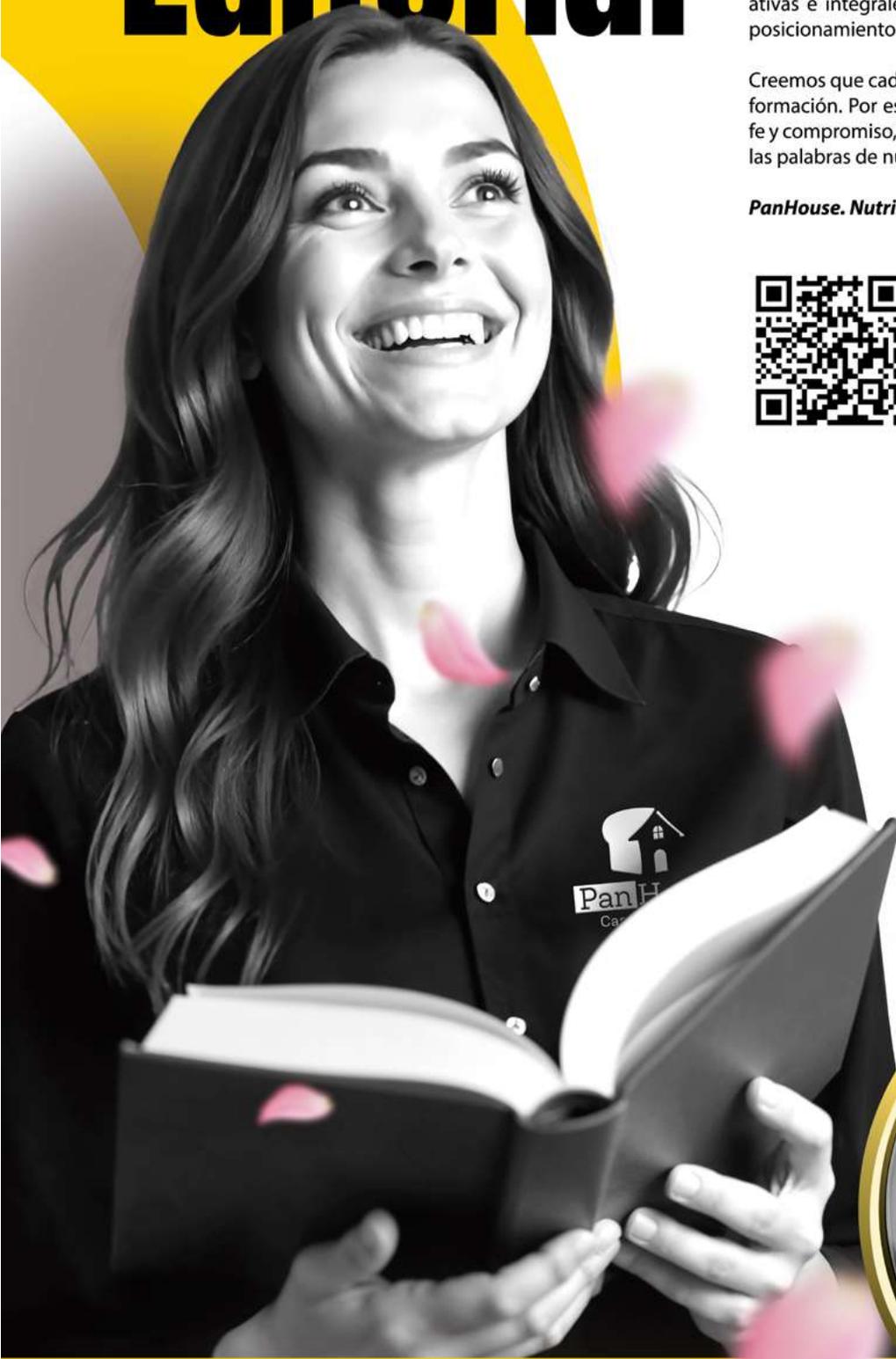
Con presencia en Venezuela, Colombia, EE. UU. y autores en más de 10 países de habla hispana, hemos acompañado a cientos de escritores en su camino editorial, brindando soluciones creativas e integrales: desde la escritura hasta el posicionamiento de sus marcas personales.

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:
Danielis Camargo
Dra. Sajidxa Mariño
Enzo Esposito



El poder de una
marca: el equipo
detrás de
Respira Libre®
Por Yolanda Manrique

Pág. 23



Respirando CALIDAD DE VIDA

Prevenir siempre debe
estar de moda

Por Andrea Vergara

11 | 12

El agua: fuente de vida
y manantial de salud

Por Yolanda Manrique



Respirando CORAZONES

El deporte y la salud
cardiovascular van
de la mano

Por Alejandro Franco

13 | 14

Enfermedades del corazón:
principal causa de
muerte en mujeres

Por Nutrillermo



Respirando ASUNTOS DE HOMBRES

Eyacuación Precoz
¿cuestión de tiempo?

Por Victoria de los Ríos

15 | 16

El hombre y la auto
confianza sexual

Por José Gregorio Hernández



Respirando ASUNTOS DE MUJERES

Tu salud mamaria
importa

Por Jacqueline Bello

17 | 18

Miomas uterinos
no al dolor

Por Carmen Mantellini



Respirando ASUNTOS DE NIÑOS

Cirugía bucal pediátrica:
un reto para los
profesionales

Por Lorena Tovar

19 | 20

Las distintas caras
del acné

Por Francisco Franco



Respirando CONCIENCIA

Compra ahora, paga
después

Por Jeanette Ríos

21 | 22

Tres trucos para ser la
mejor amiga de tu mente

Por Evlin Pérez



Respirando SALUD ÓSEA

Avances quirúrgicos en
fractura de cadera

Por Nicolás Tatoli

27 28

Mitos y realidades
sobre juanetes

Por Francisco Rondón



Respirando SALUD MENTAL

Emprender cuidándose

Por María Llanos

29 30

Cuerpos en disonancia:
la complejidad de
ser intersexual

Por Melissa Osuna



Respirando SALUD 120 AÑOS

Exosomas: el sorprendente
poder regenerativo
para tu salud

Por Juan Carlos Méndez

31 32

Polinucleótidos
el secreto para una piel
que rejuvenece
desde adentro

Por Jorge León



Respirando EMOCIONES

Elige sanar:
tu fuerza interior
es poderosa

Por Mercedes Guzmán

33 34

Hablar en público:
poder personal
y transformación

Por Isabella Cisneros



Respirando NEGOCIOS

La importancia del
negocio de invertir
en mujeres

Por Concha Valadez

35 36

Bienestar laboral y
neurodiversidad

Por Anaís Bermúdez



Respirar y Degustar los AROMAS

La remolacha en la
salud femenina

Por Enzo Esposito

37 38

El cocuy y sus
propiedades curativas

Por Osmelia Díaz-Granados



Respirando SALUD DEPORTIVA

Maratón CAF:
la fiesta que une a un país

Por Ernesto Linzalata

39 40

Baloncesto venezolano:
una historia bonita
de altos y bajos

Por Aldrhyh Adrianza



Respirando OTRO AIRE

El poder
de la radio

Por Héctor Romero

41 43

XII Ciclo de Conferencias
Oncológicas

Por Oncoaliado



Respirando NOVEDADES

Sajidxa Mariño se afianza en Estados Unidos

Por Enzo Esposito



Seguimos sumando y avanzando. En esta quinta edición, contamos con una nueva sección: Respirando Salud Deportiva en la que Ernesto Linzalata y Aldrhy Adianza regresan con nosotros como colaboradores, enriqueciendo aún más nuestras páginas, brindando, con su pluma, mayor credibilidad y prestigio a nuestro contenido. 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

Durante los años que tengo al frente de Respira Libre®, siempre me preguntan cómo hemos hecho para consolidar la marca en el sector salud en tan corto tiempo. Una de las razones que siempre he tenido presente es la necesidad de invertir publicitariamente, realizar eventos y manejar comunicaciones estratégicas. Hoy, no solamente hemos construido una marca sólida y estable, también me han ayudado a construir mi marca personal, contribuyendo al posicionamiento que actualmente me permite ejercer como conferencista, no solo en el sector salud, sino también como mujer líder en negocios. Orgullosamente, somos una plataforma multimedia internacional, gracias a nuestros programas en radio y televisión, al canal en YouTube y con Respira Libre Magazine Internacional. Pero detrás de todo esto existe un equipo que ha logrado entender y cristalizar esa visión que tuve al inicio y que en esta edición quiero compartir con ustedes y poner a su disposición a través de la Productora Respira Libre®. La invitación también es para que compartan esta nueva edición y, como siempre, invitarlos a disfrutar de nuestras páginas.

SAJIDXA MARIÑO - CEO



DIRECTORIO
Versión digital
4ta. edición
Agosto/Septiembre
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

Yezabeth Letterni
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

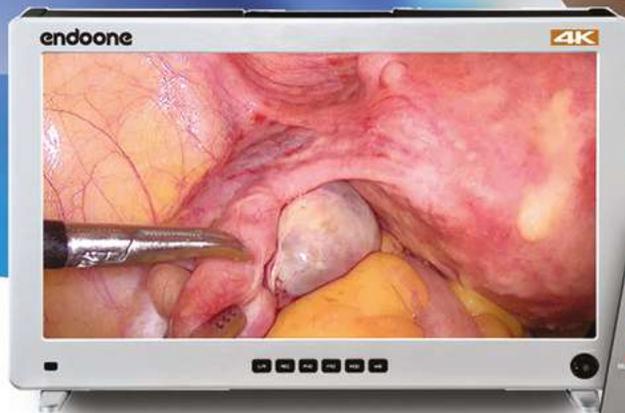
Productora Respira Libre C.A.
Rif.: J-506442159
Calle A, Villa Respira Libre
Urbanización Caurimare
Caracas – Zona postal 1061

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

Tecnología de Vanguardia al Servicio del Otorrinolaringólogo



endoone
4K INTEGRATED IMAGING SYSTEM

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



CHEESE Pro

GIGAA LASER

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

TU ALIADO EN TECNOLOGÍA MÉDICA

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

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



Distribuidor Exclusivo

LASERMED
EXPERTOS EN LÁSER

RIF J-41170888-7



@lasermedvzla

lasermed.com.ve

@lasermed

+58(424) 232-7332

Colaboradores

Invitados Internacionales



Nutrillermo

Guillermo Navarrete es un reconocido experto en nutrición y alimentación saludable. Referente iberoamericano en temas de nutrición, con experiencia en la dirección de la Fundación Universitaria Iberoamericana en Centroamérica, donde impulsó la creación de facultades de Nutrición.



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".



Jeanette
Toro

Coach y mentora financiera, fundadora de "Money Smart with Jeannie". Apasionada por empoderar a mujeres a sanar su relación con el dinero. Es autora colaboradora en libros de liderazgo y forma parte activa de comunidades internacionales que promueven el desarrollo integral de la mujer.



María
Llanos

Es fundadora de ARTERE y voz clave en el ecosistema empresarial y comunitario. Como conferencista, escritora e instructora de negocios, ha sido reconocida por ser fundamental para dar presencia y crecimiento en espacios de emprendimiento, liderazgo, educación y desarrollo económico inclusivo.



Isabella
Cisneros

Empresaria, psicóloga, coach de vida, conferencista internacional y autora de diferentes libros de empoderamiento femenino, autoestima, liderazgo, mentalidad de abundancia y cómo transformar el dolor en propósito. Fundadora de Isabella Cisneros Academy y CEO del movimiento Mujeres Iluminando Mujeres.



Mercedes
Guzmán

Es autora internacional, conferencista y creadora del método Inner Child Love Process (ICLP). Ha impactado miles de vidas en el mundo hispano y colaborado con empresas como Coca-Cola, así como medios como CNN, Telemundo y Univisión.



Concha
Valadez

Su trayectoria la ha llevado a ocupar espacios de influencia internacional donde su voz y labor resuenan con fuerza. Egresada de la Universidad Iberoamericana como Historiadora del Arte, BA en Administración y Contabilidad con diferentes certificados en NYU y Columbia, así como Diplomado en Protocolo y Etiqueta en L'Institutte Villa Vierrefeu en Suiza.



Anaís
**Bermúdez
Rodríguez**

Ingeniera ambiental, Máster en Salud Ocupacional, especialista en derecho laboral, consultora, conferencista internacional y fundadora de "Creando Bienestar". Desde su comunidad "Mujeres Cocreadoras" promueve la "Ruta de la Inclusión". Locutora, productora de radio y televisión, especialista en eventos corporativos y sociales.

Colaboradores

Alejandro
Franco



Cardiólogo Infantil, hemodinamista y especialista en Cardiología Deportiva. Dedicado a cuidar corazones desde el nacimiento. Sus conocimientos son requeridos con frecuencia como colaborador de la plataforma multimedia de Respira Libre®.

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.

Jaqueline
Bello



Especialista en Ginecología, Obstetricia y Mastología. Egresada del Hospital Militar Dr. Carlos Arvelo, su práctica se centra en la salud ginecológica y mamaria, haciendo hincapié en un enfoque humano y el diagnóstico precoz del cáncer de mama.

Carmen
Mantellini



Especialista en Obstetricia y Ginecología. Tras años de formación y especialización en Obstetricia y Ginecología, se ha dedicado a la cirugía ginecológica mínimamente invasiva, la histeroscopia y el piso pélvico.

Lorena
Tovar Flores



Odontólogo y Especialista en Cirugía Bucal Mención Honorífica Facultad de Odontología Universidad Central de Venezuela. Docente Agregado de la Cátedra de Cirugía Bucomaxilofacial Facultad de Odontología UCV. Adjunto en el Servicio de Cirugía Bucal y Maxilofacial de la Fundación Hospital Ortopédico Infantil. 15 años de experiencia, práctica privada en cirugía bucal e implantes.

Colaboradores



Francisco
Franco Arcia

Médico Dermatólogo con más de 20 años de experiencia. Jefe del Departamento de Dermatología del Hospital Militar Dr. Carlos Arvelo, docente universitario del postgrado de Dermatología UCV, docente de pregrado de medicina, director del Instituto de Diagnóstico y Terapéutica Dermatológica IDTDerm. Coordinador de la consulta de acné. Conferencista.



Evlin
Pérez

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



Nicolás
Tatoli

Reconocido traumatólogo. Cirujano de cadera y rodilla con más de 25 años ayudando a pacientes a recuperar su movilidad y calidad de vida ofreciendo tratamientos de última generación para mejorar la movilidad, aliviar el dolor y recuperar la calidad de vida.



Francisco
Rondón

Traumatólogo y ortopedista. Coordinador del Comité de Investigación de la Sociedad Venezolana de Traumatología. Representante de Venezuela ante la Federación Latinoamericana de Pie y Tobillo. Coordinador de la Unidad de Pie y Tobillo del IVSS – HMPC. Miembro titular de la SVCOT y secretario del Comité de Pie y Tobillo de la SVCOT. Médico de la Vinotinto absoluta de Futsala.



Melissa
Osuna

Médico Cirujano egresada de la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda. Miembro directivo de la Sociedad Venezolana de Ginecología Infanto-juvenil. 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.



Juan Carlos
Méndez

Especialista en Medicina Antienvjecimiento y presidente de la Sociedad Venezolana de Medicina Antienvjecimiento y Longevidad Sovenal. Miembro fundador de la Federación Iberoamericana de Medicina Antienvjecimiento y Longevidad FISMAL. Director y fundador del Centro Médico y Académico Latinoamericana de Medicina Antienvjecimiento CMA / ALMA. Fundador del Centro Médico Doctor Antivejez.

Colaboradores

Jorge
León



Especialista en medicina estética y regenerativa, con amplia experiencia en tratamientos orientados a la prevención del envejecimiento y la revitalización de la piel. Conferencista internacional y speaker CEO y fundador de BODy Light Center.

Osmelia
Díaz-Granados



Periodista, locutora y presentadora de TV con sólida trayectoria en medios de comunicación. Cronista gastronómica y experta en enogastronomía. 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.

Ernesto
Linzalata



Periodista, maratonista y amante de la vida activa y sana. Egresado de la Universidad Católica Andrés Bello, a finales de la década de los años 90 da sus primeros pasos en el mundo del *running* y en 2002 comenzó a correr en forma disciplinada. Desde esa ocasión han sido decenas las carreras culminadas sobre 10K, media maratón y especialmente en 42 kilómetros. Lleva más de 33 maratones, algunos de ellos en el exterior.

Aldrhy
Adrianza Rangel



Conocido también como "El Pionero", es un periodista ligado a la rama deportiva desde 1988 con vasta experiencia en la cobertura del mundo del deporte en sus diferentes disciplinas, dentro y fuera de Venezuela.

Héctor
Romero



Comunicador social egresado de la universidad Santa María, postgrado en Publicidad y Mercadeo, con experiencia vasta en agencias de publicidad y marketing. Profesor universitario y coordinador académico de la escuela de comunicación social USM, productor de eventos, animador, locutor, voice over de marcas nacionales e internacionales. Director y presidente del Circuito Difusión Latina desde 2016.

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 editorial.



Una de las épocas de mayor toma de conciencia en mi vida sobre la importancia de la prevención en el área de la salud, fue en 1996 cuando atendí como odontóloga a pacientes portadores del VIH/SIDA

Por Andrea Vergara Rivera
@andreavergaracuantica

Prevenir siempre debe estar de moda

Tuve el privilegio de realizar dicha labor en la Fundación Eudes Colombia, una organización no gubernamental que ha tenido que sobrepasar muchos retos para mantenerse por más de 38 años “Tejiendo Lazos de Amor”.

En esa época, muchos de mis colegas y amigos comentaban con asombro el hecho de que quisiera trabajar con estos pacientes. Personalmente, me sentía segura, por que aquí era imperativo actuar con enfoque, responsabilidad máxima y profesionalismo al detalle, **no había espacio para equivocaciones**. Contábamos además con un ambiente que se mueve bajo el lema “El único remedio ... es el amor, amor”, y el amor comenzaba por el autoconocimiento de cada paciente para cuidarse de forma integral, protegiendo también a su entorno.

Durante el manejo clínico de adultos y niños portadores del VIH, tomar conciencia de cada paso y procedimiento para atenderlos bajo el riguroso seguimiento de los protocolos, me permitió entender con claridad el valor del conocimiento y la preparación del equipo interdisciplinario, y con mayor razón la necesidad de una educación preventiva a los pacientes, a sus familiares —en pocos casos conocidos—, a sus amigos y/o cuidadores.

¡El Virus continúa latente! De acuerdo con las estadísticas más recientes, aproximadamente 40.8 millones de personas son portadores del VIH a nivel mundial (UNAIDS.org 2024) Se cuenta con tratamientos farmacéuticos que permiten una vida activa prolongada, pero el virus sigue allí, causando incomodidad, dolor y riesgo de transmisión. Por lo tanto, no debemos bajar la guardia. Ser consciente del riesgo es el primer paso, ahora infórmate más, habla del tema con la familia, los niños y adolescentes, todos estamos en riesgo y la clave es **PREVENIR**.





El agua es imprescindible en nuestra vida. Somos conscientes de su importancia y beneficios para el cuerpo. Sin embargo, no le prestamos diariamente toda la atención que merece

Por Yolanda Manrique

@yomanrique

Agua Fuente de vida y manantial de salud

El agua es mucho más que una bebida que nos quita la sed. Es una fuente natural de beneficios, una fuente de propiedades que ningún otro elemento presente en la naturaleza nos puede ofrecer. Gracias al agua, incrementamos las funciones básicas de nuestro metabolismo, acabamos con la retención de líquidos y aceleramos la quema de grasas, azúcares e hidratos de carbono. El 70 % de la composición de nuestro cuerpo es agua, por eso es indispensable para mantenerlo sano. Además de limpiar el organismo y eliminar las toxinas, es un eficaz vehículo para transportar las vitaminas y sales minerales que necesitan nuestras células.

El principal efecto que tiene no beber agua es que nuestro cuerpo se deshidrata y podemos percibirlo por el color oscuro de nuestra orina. Cuando empezamos a deshidratarnos, comenzamos también a tener dolor de cabeza, calambres musculares, cansancio y mucha sed. También sufrimos cambios de

humor y disminuyen nuestras funciones cognitivas como pérdida de atención o falta de memoria.

Algunos de los beneficios de beber agua con regularidad son los siguientes:

- **Alivia la fatiga.**
- **Evita el dolor de cabeza y las migrañas.**
- **Ayuda en la digestión y evita el estreñimiento.**
- **Ayuda a mantener la belleza de la piel.**
- **La termorregulación es otro de los beneficios de tomar agua.**
- **Reduce el riesgo de cáncer.**
- **Mejora el sistema inmunológico.**
- **Reduce el riesgo de problemas cardíacos.**
- **Reduce el mal aliento.**

El agua, más allá de ser un elemento imprescindible para la propia naturaleza, es indispensable para nuestra vida. No debemos privar al cuerpo de ella porque al final nuestra salud nos lo agradecerá.

Deporte y corazón

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



Por Alejandro Franco
@cardioinfancia

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

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

Acudir a un médico especialista en cardiología deportiva garantiza una evaluación exhaustiva, permitiendo establecer un plan de actividad física personalizado y seguro. Además, el especialista podrá

ayudar a identificar los signos de posible esfuerzo excesivo y orientar sobre cómo evitar lesiones.

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





Enfermedades del corazón:

principal causa de muerte en mujeres

Por Guillermo Navarrete

@nutrillermo

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

En el siglo XXI, la salud cardiovascular femenina enfrenta una paradoja silenciosa: mientras la ciencia avanza, las enfermedades del corazón siguen siendo la principal causa de muerte en mujeres. La nutrición moderna —cuando se aplica con inteligencia— puede ser la herramienta más poderosa para revertir esta tendencia. A diferencia de los hombres, el corazón de la mujer está influenciado por ciclos hormonales, embarazos y la transición a la menopausia.

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

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

Además, la microbiota intestinal —ese “segundo corazón”— influye directamente en el metabolismo cardiovascular. Una alimentación rica en prebióticos naturales, fermentados y fibras reales fortalece esta conexión invisible entre intestino y corazón.

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





Por Victoria de los Ríos
@dra.delosrios

Eyacuación precoz

¿cuestión de tiempo?

La eyacuación precoz (EP) es una de las disfunciones sexuales masculinas más frecuentes, que afecta alrededor de uno de cada tres hombres en algún momento de su vida

A pesar de su alta prevalencia, sigue siendo un tema rodeado de silencio, de vergüenza y mucha desinformación, lo que impacta significativamente en la calidad de vida, la autoestima y la salud de las relaciones de pareja.

Lejos de ser un simple "problema de rendimiento", la EP se define como la eyacuación que ocurre de manera consistente antes, en el momento o poco después de la penetración (menos de 1 minuto) y antes de que la persona lo desee, causando angustia o frustración. Este último punto es crucial: el malestar que genera es lo que la convierte en una condición médica.

Sus causas son multifactoriales, desde orgánicas (como problemas de tiroides, inflamación prostática o factores genéticos), hasta psicológicas (ansiedad, estrés, presión por desempeño, experiencias sexuales tempranas y rápidas) o, comúnmente, una combinación de ambas.

La buena noticia es que sí tiene solución, pero abordarla requiere, en primer lugar, romper con el tabú que la rodea y consultar con un profesional de la salud ya sea urólogo o sexólogo. Los tratamientos son efectivos e incluyen:

- **Terapia psicológica o sexual:** mediante técnicas como el inicio y parada o la compresión del pene, junto con el manejo de la ansiedad, son fundamentales.
- **Fármacos:** Existen antidepresivos de uso común que retardan la eyacuación como efecto secundario beneficioso en estos casos, y cremas anestésicas tópicas.
- **Comunicación en pareja:** El diálogo abierto, el apoyo mutuo y el enfoque en el placer compartido, más allá del coito, son pilares para superar la presión y recuperar la intimidad.

Entender que la EP es una condición médica tratable es el primer paso para recuperar el control y disfrutar de una vida sexual plena y satisfactoria.



El hombre y la autoconfianza sexual

Por José Gregorio Hernández
@drjghernandez

Al hablar del tema nos referimos a la estima apropiada que posee el hombre sobre su esfera genital, así como de su posicionamiento como hombre dentro de la sociedad y en el ámbito sexual, en el rol de sexo dominante en una relación de pareja

Este término implica elementos inherentes al aparato genital masculino e, igualmente, hace referencia a la psicología y antropología. Un hombre seguro de sí mismo no sólo puede lograr mejores relaciones sexuales, y mayor satisfacción en la mujer, sino también puede desenvolverse mejor en su ámbito social y laboral.

En mi experiencia como especialista en Bioplastia he podido constatar cómo los pacientes mejoran su auto confianza al saberse a gusto con el tamaño de su pene. Es así como cada día más hombres acuden a mi consultorio para buscar practicarse el procedimiento llamado "faloplastia", una novedosa técnica derivada de la bioplastia, con la cual se puede lograr el engrosamiento del miembro viril, así como la elongación del ligamento que lo suspende, con lo que las dimensiones y el diámetro del pene aumentan de modo considerable.

Sin embargo, el estar seguro de la masculinidad (término que no sólo es propio de los geni-

tales sino más bien del cerebro de un hombre pleno) no es sólo competencia de la posesión de un pene grande, sino también de la disponibilidad de ser inteligente hasta en las emociones. Un verdadero hombre, seguro de sí mismo, logra objetivos, es responsable, sabe cuidar su salud, se maneja de modo diligente entre personas de su mismo sexo y sabe cómo seducir al sexo contrario, siendo posteriormente exitoso en sus relaciones maritales.

La reflexión debe estar dirigida al buen manejo de los términos: "masculinidad", referido a todo aquello que te asocia al género cromosómico XY, "virilidad" inherente al sex-appeal, al hecho de ser machos, y el don de ser "varón", que engloba al hombre seguro de sí mismo, al ser pensante y que sabe dominar su "falo" y no sólo ser poseedor de un "falo" que lo controle a él. La autoconfianza masculina suma además del tamaño, el buen uso de lo que se tiene, y el ser inteligentes como seres capaces de resolver problemas de modo eficaz y eficiente, es decir ser un hombre integral.



El diagnóstico precoz del cáncer de mama es fundamental. No solo se trata de detectar la enfermedad, sino de identificarla en sus fases más iniciales, a menudo antes de que aparezcan síntomas

Por Jaqueline Bello

@drajaquelinebello

Tu salud mamaria importa

La vital importancia del diagnóstico precoz y la prevención

Esto es crucial porque, en estas etapas tempranas, las posibilidades de éxito del tratamiento son significativamente mayores y menos invasivos, lo que se traduce en una mejor calidad de vida para la paciente.

La ciencia moderna nos ofrece herramientas de alta precisión para esta detección temprana. La mamografía es el pilar principal; este estudio radiológico puede identificar lesiones o microcalcificaciones mucho antes de que sean palpables. Se recomienda que las mujeres realicen su primera mamografía a partir de los 35 años como base, aunque su mastólogo determinará la frecuencia ideal según su perfil de riesgo. Complementariamente, la ecografía mamaria es valiosa, especialmente en mamas densas o en mujeres jóvenes, mientras que la resonancia magnética mamaria se usa en casos específicos de alto riesgo. La tomosíntesis (mamografía 3D), un gran avance, crea una imagen tridimensional que ofrece una visión más detallada, mejorando la detección de lesiones pequeñas.

Más allá de la detección, la prevención también es clave. Aunque no podemos evitar todas las mutaciones genéticas, sí podemos adoptar un estilo de vida que minimice riesgos: mantener un peso saludable, hacer actividad física regular, limitar el consumo de alcohol y llevar una dieta equilibrada. Familiarizarse con los propios senos a través de la autoexploración es importante para conocer lo "normal" y reportar cualquier cambio al médico.

El mensaje más importante es: no postergues tu salud mamaria. La autoexploración no reemplaza al especialista. La consulta mastológica anual es esencial; en este espacio, su historial y factores de riesgo serán evaluados para indicar los estudios de imagen adecuados. Recuerde: un diagnóstico a tiempo puede marcar la diferencia entre una preocupación y una solución.



Miomas uterinos

No al dolor

Los también llamados fibromas o leiomiomas, afectan a hasta el 70% de las mujeres en edad reproductiva. Aunque en muchos casos son silenciosos, pueden provocar sangrados incapacitantes, dolor crónico e incluso infertilidad



Por Carmen Mantellini
[@dramantellini](#)

A pesar de que su causa exacta sigue siendo un misterio, factores como la genética, raza y el inicio temprano de la menstruación aumentan el riesgo. También, factores como los hábitos de vida, obesidad, consumo excesivo de alcohol y tabaquismo pueden influir en el origen de esta condición.

Además del examen clínico y el ecosonograma pélvico, técnicas como la resonancia magnética permiten ubicar con precisión el tamaño y la localización de los miomas.

La intensidad del sangrado se logra aliviar con tratamientos especializados que van desde métodos anticonceptivos combinados hasta el uso de ácido tranexámico, una sustancia que ayuda a controlar y disminuir el sangrado menstrual. Si estos métodos no funcionan se puede recurrir a medicamentos que provocan una menopausia química, sin embargo, la mejoría durará solo mientras dura el tratamiento

Actualmente, se destacan avances que están cambiando el panorama, como la miomectomía histeroscópica, sin cicatrices, ideal para miomas dentro de la cavidad uterina. Ablación por radiofrecuencia: técnica mínimamente invasiva que reduce el mioma sin cirugía abierta. Dispositivos

intrauterinos con progestágenos que controlan el sangrado y reducen el tamaño de los fibromas.

Todas estas técnicas aún deben ganar su espacio en relación con las técnicas quirúrgicas definitivas, como lo son la miomectomía abierta o laparoscópica y la histerectomía, en las cuales se remueven directamente los miomas, permitiendo su estudio histológico definitivo, con menos compromiso de la integridad del cuerpo uterino, en el caso de la miomectomía, para un futuro embarazo.

La histerectomía sigue siendo el método definitivo contra el que deben ser evaluadas cada una de estas técnicas, en pacientes que no desean embarazo, ya que ha demostrado su seguridad en el tiempo, sin embargo, su costo es una limitante al momento de discutirse las opciones de tratamiento en este grupo de pacientes.

Si tienes reglas que empiezan a hacerse abundantes, dolorosas o comienzas a tener sangrados genitales anormales es importante ir a consulta y discutir las opciones de tratamiento disponibles para ti.



Por Lorena Tovar
@lorenatovarf

Esta cirugía representa un desafío tanto clínico como emocional, que exige una preparación meticulosa y una sensibilidad especial

Cirugía bucal pediátrica

Un reto para los profesionales

A diferencia de los adultos, los niños enfrentan el entorno quirúrgico con mayor vulnerabilidad, por lo que el éxito del procedimiento no depende únicamente de la técnica quirúrgica empleada, sino también del manejo emocional del paciente.

El protocolo quirúrgico inicia con una evaluación preoperatoria integral, que incluye la recopilación de datos personales, antecedentes médicos, examen clínico y radiográfico, así como la identificación de factores de riesgo. Una vez establecido el diagnóstico, se diseña el plan quirúrgico, que puede abarcar procedimientos como la extracción de dientes permanentes, dientes retenidos o supernumerarios, manejo de traumatismos, frenilectomías hasta eliminación de lesiones.

La preparación preoperatoria contempla brindar instrucciones claras a los representantes sobre el procedimiento a realizar los cuidados postoperatorios. Siempre que sea posible, se prioriza el uso de anestesia local; sin embargo, en casos complejos puede requerirse anestesia general.

Durante la intervención, se consideran aspectos anatómicos, fisiológicos y psicológicos propios de

la edad pediátrica. Se emplean técnicas mínimamente invasivas, instrumental pediátrico y suturas reabsorbibles, con el objetivo de reducir el trauma quirúrgico y facilitar la recuperación.

El componente emocional es tan relevante como el quirúrgico. Por ello, resulta fundamental que el cirujano esté acompañado por un odontopediatra, quien debe establecer desde la primera consulta una relación de confianza y adaptación con el paciente.

El lenguaje utilizado debe ser claro, positivo y acorde a la edad del niño. Las citas deben ser breves y cuando sea posible, se recomienda la presencia de los padres en el entorno clínico.

Tras la cirugía, el refuerzo positivo y el reconocimiento del esfuerzo del niño contribuyen a una experiencia más llevadera y a una mejor aceptación de futuras visitas odontológicas.

Un protocolo quirúrgico estructurado, con un enfoque multidisciplinario, no solo garantiza la resolución quirúrgica, sino también una experiencia positiva que fortalece la salud bucal pediátrica y promueve una relación saludable con el entorno odontológico desde la infancia.

Las distintas caras del acné

El acné es mucho más que una simple molestia de la adolescencia. Es una enfermedad de la piel compleja y multifacética que puede aparecer desde los primeros días de vida hasta bien entrada la adultez. Entenderla es clave para abordarla de forma efectiva



Por Francisco Franco Arcia
@idtderm

Para un recién nacido, los pequeños granos son algo común y suelen desaparecer solos. Este acné neonatal es causado por las hormonas de la madre y no requiere tratamiento. A partir de las seis semanas, sin embargo, el panorama cambia. El acné del lactante es más persistente y puede llegar a formar quistes. Si bien es poco frecuente, su aparición antes de los siete años podría ser señal de un desequilibrio hormonal y debe ser evaluada por un médico.

El acné en la adolescencia

Si hay una etapa que define el acné, esa es la adolescencia. No es solo un proceso biológico, sino un verdadero coctel de factores: la obstrucción de los poros, el exceso de sebo, la proliferación de una bacteria llamada *Cutibacterium acnes* y la inflamación. Esta combinación crea una amplia gama de lesiones, desde los conocidos puntos negros y blancos (comedones), hasta las pápulas, pústulas, nódulos y quistes, que suelen afectar la cara, el pecho y la espalda.

El rol de la exposómica y los padres

Aunque hay factores genéticos, la exposómica —la interacción de la piel con el entorno— tam-

bién juega un papel clave. Factores como la contaminación, la dieta y el estrés pueden exacerbar el acné. Aquí es donde entra el rol de los padres. Su apoyo es fundamental, no solo para buscar ayuda médica, sino también para ayudar a sus hijos a manejar la enfermedad. Es fundamental para el bienestar del joven, que sean acompañados a la consulta con el dermatólogo y entender que el acné puede afectar su autoestima.

La labor del dermatólogo

En el caso del acné el especialista es el único que puede ofrecer un plan de tratamiento personalizado para combatir las lesiones y prevenir las temidas cicatrices físicas o emocionales. Para los casos leves, las cremas con retinoides y peróxido de benzoilo suelen ser suficientes.

Si el acné es más severo, el dermatólogo podría prescribir antibióticos orales o la poderosa isotretinoína, un medicamento que requiere un control médico estricto. En el caso de las mujeres, los anticonceptivos orales también pueden ser una opción. Tratar el acné va más allá de lo físico, es una inversión en tu autoestima. Debes redefinir tu piel; busca ayuda profesional y recupera el control de tu confianza.

Compra ahora, paga después



Por Jeanette Toro

@ageless_beauty.jean

Las opciones de “Compra ahora, paga después” (BNPL) se han vuelto comunes en tiendas físicas y en línea. Aunque parecen convenientes, muchas veces nos empujan a gastar impulsivamente sin considerar las consecuencias



La psicología detrás del gasto impulsivo se basa en la gratificación instantánea. Al dividir los pagos, sentimos menos dolor al gastar, lo que activa una sensación de recompensa en el cerebro. Pero cuando se acumulan varias compras, los pagos se vuelven una carga silenciosa.

Aquí es donde la educación financiera es crucial. Comprender cómo funciona la deuda, los intereses y nuestras emociones frente al dinero nos ayuda a tomar decisiones más sabias. Pregúntate antes de comprar:

- ¿Realmente lo necesito?
- ¿Estoy comprando por emoción o por necesidad?

Cambiar de mentalidad es clave. En lugar de preguntarte si puedes pagar la mensualidad, pregúntate si puedes vivir sin esa deuda. Practicar la gratificación diferida te libera y fortalece tu autodisciplina.

Una herramienta poderosa para evitar el endeudamiento es el uso de fondos de reserva (*sinking funds*). Consiste en ahorrar con anticipación para compras futuras, dividiendo el costo en cuotas mensuales hasta alcanzar la meta. Así, puedes pagar en efectivo sin culpas ni intereses.

Recuerda: el verdadero poder financiero no está en comprar sin pensar, sino en vivir con intención. Decir “no ahora” es muchas veces decir “sí” a tu paz financiera mañana.

3 TRUCOS

para ser la mejor amiga de tu mente



Por Evlín Pérez
@pormistacones

Una mente atormentada es como tener una amiga quejica, chismosa y trágica que solo te anticipa desgracias o tragedias. Y la mente de todos está atormentada normalmente sin que nosotros hagamos nada en especial

Dicen los estudios que tenemos más de 60 mil pensamientos diarios, y más de la mitad son negativos o se van al pasado y al futuro. El famoso SARA (Sistema Activador Reticular Ascendente) nos enfoca en lo que más pensamos. Así que, si tu mente se queda pegada en lo malo, lo tendrás todo el día. Por eso hay que aprender a domar a esa “loca de la azotea” para que juegue a tu favor.

Truco 1 - BAUTÍZALA: Ponle nombre, como si fuera una persona viviendo dentro de ti. Eso humaniza esa voz, la baja del pedestal y te da chance de responderle. La mía se llama Mumm-Ra, porque yo entendía que era inmortal. Entonces, cuando empieza con sus ataques, le digo: “A ver Mumm-Ra, ¿tú crees que yo me voy a tragar esa historia tuya?”. Y así, como quien agarra a una amiga dramática por la mano, la siento en la esquina, la calmo y me calmo.

Truco 2 - LA LUPA: Imagina que tu cerebro saca una mano con una lupa gigante. Cada vez que te pongas obsesiva, angustiada o pesimista, el poder de la lupa gigante se activa y te muestra en macro:

1. ¿Cómo te hablas?
2. ¿Cómo te sientes con eso que te dices?
3. ¿Cómo reaccionas con eso que sentiste?

Esa lupa puede convertirse en tu mejor aliada para acallar nuestra mente de información que nos limita, nos bloquea la abundancia, nos tranca las posibilidades, no llena de miedo o nos detiene. Así que ¡a sacar la super LUPA!

Truco 3 - LA LIGA: Hace años terminé una relación horrorosa, de esas que te dejan sin ganas ni de peinararte, con pensamientos obsesivos —“¿qué hice mal?, ¿no fui suficiente?”— que desgastan y agotan. Un día, viviendo en Madrid, salí y hacía un frío magistral, pero ni siquiera lo notaba porque mi mente no se detenía; caminaba sin ver por dónde iba. En medio de ese estado, me quitó la liga que amarraba mi cabello despeinado, me la puse en la muñeca y, sin saber muy bien por qué, me di un ligazo. Ese golpe me detuvo en seco: de repente sentí el frío. Me impactó tanto que, muchos años después, le pregunté a un psicólogo si esa práctica —que me parecía políticamente incorrecta— era buena. Y sí, lo era. Desde entonces adopté ese ejercicio como una manera de detenerme, parar mi mente y, con un simple ligazo, cambiar mi estado de ánimo.

Por eso, ten siempre a mano tu liga. Y cuando estés en momentos de crisis, úsala para traerte de vuelta al presente y hacer algo que disfrutes: bailar, cantar, saltar, moverte o simplemente reír. Sin duda, te ayudará a salir de ese estado y a ser más consciente.

PROTAGONISTAS

Respira Libre®

El poder de una marca



Detrás de Sajidxa Mariño, CEO y fundadora, están Danielis Camargo y Enzo Esposito. Ellos se han encargado de potenciar la marca comunicacional y estratégicamente, con la meta de alcanzar un posicionamiento único en el mercado

Por Yolanda Manrique
@yomanrique

Fotos: Víctor Guillén
@victorguillenph



Desde su nacimiento en 2017, Respira Libre® se planteó un camino de consolidación dentro del sector salud. La Dra. Sajidxa Mariño tuvo claro desde el principio hacia dónde dirigir su mensaje y cómo hacerlo crecer: un modelo de negocio que trascendiera fronteras bajo la modalidad de franquicias, con Venezuela como punto de partida.

Ese norte, acompañado de una estrategia comunicacional efectiva y una narrativa de marca coherente, permitió que Respira Libre® alcanzara un importante logro: ser reconocida como el primer centro de cirugía láser en consultorio del mundo, enfocado en corregir problemas respiratorios y nasales con la tecnología más innovadora disponible.

Ocho años después, el posicionamiento alcanzado es evidente. Respira Libre® ha ganado el prestigio, la confianza y fidelidad de pacientes y franquiciados. Su diferenciación le otorga ventaja frente a la competencia, incrementa su visibilidad y, sobre todo, genera una conexión emocional con quienes la eligen. Esa cercanía ha sido clave para sostener la lealtad y construir resiliencia en un mercado cada vez más exigente.

El rostro más tangible de esa fuerza es la misma Sajidxa Mariño. Médico, empresaria y comunicadora, no se limita a liderar su marca: también la amplifica a través de programas de radio y televisión, espacios educativos en los que conversa con especialistas y traduce el conocimiento médico a un lenguaje accesible para todos. A ello se suma su trayectoria como ex presidenta de la Sociedad Venezolana de Otorrinolaringología y su consolidación como autora, conferencista y referente empresarial como mujer líder en el mundo de los negocios. En paralelo, ha logrado construir una marca personal sólida, con credibilidad dentro y fuera de Venezuela.

Detrás de Respira Libre® y Sajidxa Mariño

Tener una visión clara no siempre significa contar con el equipo idóneo para comunicarla. En los primeros años, el reto fue encontrar voces capaces de interpretar el espíritu de Respira Libre® y traducirlo en un mensaje asertivo y coherente. Ese camino pasó por diferentes ensayos hasta dar con el engranaje perfecto. Allí destacan dos figuras esenciales: Danielis Camargo y Enzo Esposito.

Con más de 15 años en el área de producción audiovisual y de eventos, Danielis ha construido una carrera marcada por su paso en radio, televisión y coordinación de giras nacionales como *road manager*. Su experiencia le permitió manejar proyectos artísticos y empresariales de gran escala; rol en el que ha acompañado a artistas y figuras reconocidas como Rafael “Pollo” Brito, Irrael Gómez, Osmariel Villalobos, Dani Barranco, entre otros, liderando la logística y coordinación de sus presentaciones y giras con profesionalismo y excelencia. Desde hace dos años asumió la Producción General de los programas de Respira Libre®, donde organiza y supervisa cada etapa con un sello de estrategia, planificación y excelencia que se refleja en cada emisión. A nivel académico, cuenta con un Máster en Producción de Eventos y está acreditada como Productor Nacional Independiente (PNI), credenciales que respaldan su compromiso con la profesionalización del sector.

Enzo Esposito, por su parte, es un reconocido comunicador social, relacionista público, experto en mercadeo y manager de talentos. Se ha convertido en referencia obligada si de eventos ciudadanos se trata, donde su presencia y carisma son requeridos con mayor frecuencia; además de cotizarse asertivamente brindando servicios de asesoría corporativa para prestigiosas empresas nacionales e internacionales. Con más de 25 años de trayectoria en medios como productor, locutor, actor y animador, posee una amplia tendencia y estilo de vida,

valiéndole el reconocimiento en el ámbito empresarial, al punto de producir eventos corporativos y artísticos de gran envergadura. Desde hace dos años está a cargo del manejo de imagen y comunicaciones para Respira Libre® y también para la doctora Sajidxa Mariño, además de ser el editor de Respira Libre Magazine Internacional.

Potenciar la marca personal y corporativa

El competitivo mercado actual exige una imagen bien gestionada, ya que es la base de la proyección profesional. Inspirar confianza, consolidar alianzas estratégicas y transmitir credibilidad son los primeros frutos de una marca sólida. En el caso del sector salud, una buena reputación hace que una empresa o profesional sea más atractiva para los pacientes, colaboradores, inversionistas y potenciales empleados. La identidad visual, el logotipo, las redes sociales activas, las fotografías profesionales y la coherencia en la comunicación son piezas que, bien integradas, construyen recordación y consolidan posicionamiento.

Normalmente, los medios de comunicación requieren la presencia de profesionales como panelistas para abordar diferentes temas de interés en salud. No solamente basta un currículum que avale la experiencia y trayectoria, los productores también requieren que ese profesional le proporcione un paquete gráfico acorde a su reputación y enriquecer su presentación audiovisual. Logotipos, material gráfico, presencia digital, entre otros, se vuelven herramientas indispensables para destacar la participación en programas o entrevistas. Todos estos elementos son la base de cualquier estrategia de marca que aspire a perdurar en el tiempo.

En respira libre® creamos tu imagen

El sector salud está en constante evolución. Adaptarse a las expectativas de los pacientes, a los avances tecnológicos y a las transformaciones del mercado es esencial para no quedarse atrás. Bajo esa premisa, la Productora Respira Libre® nació para ofrecer servicios de comunicación y asesoría de imagen dirigidos a potenciar marcas personales y corporativas, respetando siempre los lineamientos éticos establecidos por la Federación Médica Venezolana.

El proceso es integral y comienza por escuchar al profesional: identificar a quién se dirige, qué quiere comunicar y cómo desea proyectarse. Luego se construye una identidad de marca que define valores, personalidad y propuesta de valor, para después dar forma a una narrativa y a una identidad visual coherente y atractiva.

Desde Venezuela y para el mundo, nuestros servicios incluyen:

- Relaciones Públicas.
- Servicio de fotografía profesional, producción y asesoría de imagen.
- Diseño gráfico.
- Asesoría comunicacional para redes y sitio web.
- Estudio para grabación de contenido (podcast, redes sociales, videos, etc).
- Creación de una narrativa convincente que conecte emocionalmente con los pacientes y muestre cómo tu marca resuelve sus problemas.
- Desarrollo de contenido relevante y valioso para tu audiencia, compartiéndolo en diferentes canales como redes sociales, plataformas digitales o en tu propio sitio web.

Todos estos servicios responden a la visión que tuvo Sajidxa Mariño desde el inicio de Respira Libre®, que se traducen en mantener los altos estándares de la medicina con la proyección comunicacional. Aquí es donde la imagen corporativa entra en juego como un factor diferenciador, pues la fuerza está en cómo se comunica. Invertir en una imagen corporativa bien construida no es un lujo: es una inversión en la solidez, la reputación y el futuro de tu negocio.



Sajidxa
MARIÑO

PRODUCTORA RESPIRA LIBRE®

TELEVISIÓN



RADIO

REVISTA
DIGITAL





Avances quirúrgicos en fractura de caderas

Una de las fracturas más temidas, históricamente, por su alto riesgo de mortalidad, ha sido la fractura de la cadera

Por Nicolas Tatoli
@drnicolastatoli

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

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

Actualmente disponemos de implantes ortopédicos (prótesis, clavos, placas y otros) que permiten reconstruir la cadera fracturada, con reincorporación del paciente a sus actividades diarias en tiempo récord (24-48 horas).

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

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



Mitos y realidades sobre el juanete



Por Francisco Rondón
@drfranciscorondon

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

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

Mito: Los juanetes son causados por el uso de zapatos ajustados o de tacón alto.

Verdad: Si bien no es la causa principal, estos zapatos pueden aumentar el riesgo y agravar el problema.

Mito: Los juanetes son solo un problema femenino.

Falso: Aunque son más comunes en mujeres, los hombres también pueden desarrollar juanetes, y el tratamiento es el mismo.

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

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

Mito: Los juanetes se pueden prevenir con ejercicios específicos o usando monedas dentro de los zapatos.

Falso: Los ejercicios pueden fortalecer los músculos del pie, pero lamentablemente no revierten la desviación de la articulación.

Mito: El postoperatorio de la cirugía de juanete es muy doloroso.

Falso: Gracias a técnicas como bloqueos neurales y a la medicación, el dolor suele ser manejable y similar al de cualquier cirugía menor.

Mito: La cirugía de juanetes siempre es exitosa y corrige el problema.

Verdad: En manos expertas, la cirugía puede mejorar la apariencia, aliviar el dolor y evitar recidivas.



Por María Llanos
@soymariallanos

Emprender cuidándose

Emprender no solo implica diseñar productos o prestar servicios. Implica también gestionar emociones, lidiar con la incertidumbre y sostenernos en medio de altos y bajos constantes

En el camino del emprendimiento, muchos empresarios de todos los sectores olvidan algo que es de lo más esencial y no está precisamente escrito en un Plan de Negocios, y se trata de lo vital que es cuidar de su salud mental.

El entusiasmo del inicio suele dar paso a momentos de duda, ansiedad o agotamiento. No es debilidad, es parte del proceso. Sin embargo, cuando no se habla de ello o no se busca apoyo, estas emociones pueden escalar y afectar tanto al negocio como a nuestras relaciones y bienestar personal.

He visto cómo grandes ideas se estancan por miedo, cómo negocios sólidos se tambalean porque quien lidera está emocionalmente colapsado. Por eso insisto: la salud mental no es un lujo,

“

Un negocio florece cuando quien lo lidera está en equilibrio

”

es una estrategia de éxito. Así como se invierte en marketing o tecnología, se debe invertir en equilibrio emocional, terapia, pausas conscientes, redes de apoyo.

Emprender requiere fortaleza, sí, pero también humanidad. No podemos liderar bien si no estamos bien. Y no podemos sostener un negocio saludable si nosotros mismos estamos descuidados.

La inteligencia emocional, la capacidad de pedir ayuda y la conciencia de nuestros propios límites son claves tanto para liderar un proyecto como para liderarnos a nosotros mismos.

En un mundo que celebra la productividad, es urgente recordar que el verdadero éxito se mide también en bienestar.



Cuerpos en disonancia: la complejidad de ser intersexual

Por Melissa Osuna
@tuginecoinfantil

El término "hermafrodita" ha sido ampliamente reemplazado en la medicina y por las comunidades intersexuales por "intersexualidad" o "diferencias del desarrollo sexual" (DDS), ya que el primero es considerado inexacto y estigmatizante

La intersexualidad se refiere a una amplia gama de variaciones en las características sexuales, incluyendo los cromosomas, gónadas, órganos reproductivos o genitales, que no encajan en las definiciones binarias de masculino o femenino.

La forma en que una persona intersexual y su familia reaccionan al recibir el diagnóstico varía enormemente, dependiendo de la edad del paciente, la forma en que se comunica la noticia, la situación social y, lo más importante, el apoyo que reciben.

Si el diagnóstico se da a los padres de un recién nacido, estos pueden sentir confusión, miedo, angustia e incluso culpa. A menudo, se enfrentan a decisiones médicas difíciles y a la presión de "normalizar" a su hijo. Los niños, por su parte, crecerán con el conocimiento de su condición, lo que puede generar preguntas sobre su identidad de género, su cuerpo y su lugar en el mundo.

Sin embargo, las personas que reciben el diagnóstico en la adolescencia o en la adultez, a menudo después de años de no entender lo que les sucede, pueden sentir una mezcla de alivio y dolor. El alivio

proviene de finalmente tener una explicación, pero el dolor surge al enfrentar los secretos familiares y las cirugías no consensuadas que se pudieron haber realizado en el pasado. Es común experimentar una crisis de identidad, preguntándose si su cuerpo y su historia de vida son "normales".

La falta de información, el tabú social y la idea de que la intersexualidad es una "rareza" pueden llevar a las personas a sentirse solas y avergonzadas. Esto puede provocar depresión, ansiedad y baja autoestima.

Mi consejo: no veas la intersexualidad como una enfermedad que hay que "curar" o "arreglar". Es una variación natural del desarrollo humano. El secreto y la vergüenza son los mayores obstáculos para la salud mental. Habla de la intersexualidad de forma natural y sin dramatismo, en la medida de lo posible y cuando sea apropiado. Recuerda tu valor, tu cuerpo, tal como es, es válido.

No hay nada "malo" o "roto" en ti. La intersexualidad es parte de tu identidad, pero no te define por completo. Eres una persona completa, con tus propias fortalezas, deseos y sueños.



Por Maritza Luzardo Salas
@dra.maritzaluzardo

Exosomas

El sorprendente poder regenerativo para tu salud

El conocimiento científico, la experiencia clínica y el testimonio profesional certifica la aplicación clínica de los exosomas de células madre mesenquimales de cordón umbilical en Medicina Antienvjecimiento, Medicina Regenerativa y Medicina Estética

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

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

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

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

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

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

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

“

El verdadero lujo no está en cambiar, sino en redescubrir tu mejor versión

”



Polinucleótidos:

el secreto para rejuvenecer la piel

Por Jorge León
@drjorgeleon

Durante años, hemos confiado en cremas, sueros y rutinas interminables para mantener la piel joven. Sin embargo, la ciencia nos trae una alternativa que va más allá de lo superficial: los polinucleótidos

Los polinucleótidos son fragmentos biológicos que actúan como mensajeros celulares y, hoy en día, representan un tratamiento que estimula la capacidad natural de regeneración de nuestra piel y abre la puerta a un envejecimiento mucho más lento y saludable. Su función es activar los fibroblastos, las células encargadas de producir colágeno y ácido hialurónico. Gracias a ello, la piel recupera firmeza, elasticidad e hidratación desde dentro, con resultados que se sienten auténticos, no artificiales.

Un escudo contra el envejecimiento

Además de estimular la regeneración, los polinucleótidos tienen un poderoso efecto antioxidante. Neutralizan los radicales libres —responsables del envejecimiento prematuro— y protegen la piel frente a factores externos como el sol, la contaminación y el estrés. El resultado es una piel más luminosa, uniforme y resistente al paso del tiempo.

“

Los polinucleótidos no rellenan ni cambian tu rostro: despiertan la belleza que ya está en ti

”

Resultados naturales, confianza verdadera

Lo que hace único a este tratamiento es que respeta tu esencia. No se trata de transformar tu rostro, sino de potenciarlo. Cada sesión ayuda a que la piel se vea más fresca y radiante, mientras recuperas la confianza al mirarte al espejo.

Una invitación a envejecer mejor

Los polinucleótidos no son una moda pasajera. Representan un enfoque innovador que apuesta por la bioestimulación celular como el camino hacia una piel más sana y llena de vida. Envejecer es inevitable, pero hacerlo con gracia, salud y belleza ahora es posible.

Elije sanar:

tu fuerza interior es poderosa



Por Mercedes Guzmán
@mercedesguzmanvive

Durante años creí que reprimir el dolor era una señal de fortaleza. Hoy sé que el verdadero coraje está en sentir, nombrar el sufrimiento y abrirnos al proceso de transformación. Sanar es un acto consciente de liberación

Cuando tomas esa decisión, liberas a tu niño o niña interior y tu energía comienza a expandirse. Te vuelves más liviano, más auténtico, y en ese estado empiezas a atraer relaciones, oportunidades y experiencias alineadas con tu verdadera esencia.

Si creciste con alguno de los cinco miedos fundamentales: abandono, rechazo, traición, humillación o injusticia es probable que hoy los proyectes sin darte cuenta en tus vínculos, tu cuerpo o tu economía. Estos miedos, al no ser sanados, se convierten en patrones que limitan tu potencial.

La buena noticia es que la sanación es posible. Y comienza con una decisión: mirarte con compasión, darte permiso de sentir, perdonar y soltar. Sanar a tu niño interior es recuperar tu poder personal, tu creatividad y tu abundancia. Cuando tú cambias desde adentro, todo a tu alrededor se transforma.

Hoy quiero recordarte: no estás solo. Si sientes el llamado de iniciar o profundizar este camino, busca apoyo. Estoy aquí para acompañarte. Sanar es el acto más elevado de amor y el amor, cuando es aceptado en su máximo potencial, lo puede todo.



Hablar en público

Poder personal y transformación

Por *Isabella Cisneros*

@isabella_cisneros4

Hablar en público no es solo una habilidad técnica, es un acto profundo de conexión contigo misma y con los demás. Detrás de cada mujer que desea comunicar con claridad, hay una historia que merece ser contada, una voz que quiere ser escuchada y un mensaje que puede transformar vidas

El miedo escénico muchas veces no nace de la falta de capacidad, sino de la falta de confianza. Por eso, más allá de las técnicas, el primer paso es creer en ti, en tu historia y en el valor de lo que tienes para decir. Trabajar en tu autoestima, en tu presencia y en tu energía es clave para convertir la inseguridad en impacto y la duda en autoridad.

Cuando una mujer se atreve a tomar el micrófono desde su autenticidad, inspira. Cuando deja de esconder su voz por miedo al juicio, abre camino a otras. Saber comunicar no solo te posiciona, te libera. Te da lugar. Te hace visible.

Fui mamá a los 25 años. Llevo más de 25 años viviendo en Estados Unidos. Trabajé sin descanso. Y me formé como contadora, psicóloga, coach de vida y mentora. No porque fuera fácil, sino porque estaba decidida a romper con la historia que me contaron; lo cual me llevó a ser una empresaria de éxito.

Hoy más que nunca necesitamos mujeres que hablen con el corazón, que comuniquen con verdad y que se permitan ser referentes desde su historia real. Porque comunicar no es impresionar, es conectar.



La importancia del negocio de invertir en mujeres



Por Concha Valadez
@cronch

Invertir en mujeres más allá de ser un acto de justicia social, es una decisión estratégica inteligente con beneficios comprobados para la economía global. Diversos estudios demuestran que las empresas lideradas por mujeres o con mayor participación femenina en altos niveles generan mejores rendimientos financieros, promueven la innovación y tienen mayor compromiso social y ambiental

Cuando se empodera económicamente a una mujer, el impacto positivo se extiende más allá de su negocio. Ella reinvierte hasta un 90% de sus ingresos en su familia y comunidad, en comparación con el 30-40% de los hombres. Esto significa mejoras directas en salud, educación y bienestar para futuras generaciones. Invertir en mujeres, por tanto, multiplica el retorno social y económico.

Además, las mujeres emprendedoras representan un enorme potencial de crecimiento aún subutilizado. Sin embargo, enfrentan barreras estructurales como acceso limitado al financiamiento, redes de apoyo reducidas y sesgos culturales. Superar estos obstáculos requiere una acción decidida del sector privado, los gobiernos y la sociedad civil.

El futuro de negocios inclusivos pasa por reconocer que la igualdad de género no es solo un derecho, sino una ventaja competitiva. Fondos de inversión con enfoque de género, aceleradoras para mujeres y programas de liderazgo femenino son algunas herramientas clave para cerrar la brecha.

Invertir en mujeres no es caridad: es un buen negocio. Es apostar por el crecimiento sostenible, por economías más resilientes y por sociedades más justas. En un mundo que exige nuevas formas de liderazgo, la participación plena de las mujeres en la economía es más que urgente: es esencial.





Por Anaís Bermúdez Rodríguez

@anaís.bermudez

Bienestar laboral y neurodiversidad

En un mundo laboral en constante transformación, respirar inclusión y bienestar significa crear espacios donde cada persona con sus talentos, formas de pensar, sentir y actuar pueda desarrollarse en plenitud. Y en ese camino, la neurodiversidad se convierte en una oportunidad para repensar cómo trabajamos y lideramos en las organizaciones

El término "neurodiverso" evolucionó a partir de los conceptos "neurodivergente" y "neurodiversidad", acuñados en 1998 por la socióloga australiana Judy Singer, quien reconoció que el cerebro humano se desarrolla de forma única, incluyendo afecciones como el autismo, el TDAH, la dislexia y otras.

Desde mi experiencia de más de 20 años como consultora y conferencista internacional en bienestar organizacional y liderazgo con impacto social, he comprobado que los entornos más saludables y productivos son aquellos que valoran la diversidad; respirar inclusión significa generar espacios donde cada persona neurotípica o neurodivergente pueda crecer, aportar y sentirse valorada en las organizaciones.

Respirar inclusión y bienestar implica más que buenas intenciones. Requiere políticas claras, liderazgo empático, formación continua y una cultura que valore verdaderamente las diferencias. Porque cuando las personas se sienten seguras, vistas y escuchadas, el entorno laboral florece.

Claves para una cultura organizacional inclusiva

Programas de capacitación y concientización

El desarrollo de programas integrales de capacitación y concientización para todos los empleados juega un papel fundamental en el desarrollo de una cultura laboral inclusiva.

Formar líderes con empatía

El liderazgo inclusivo escucha, observa y adapta. Capacitar líderes para gestionar con conciencia emocional es esencial para transformar la cultura.

Crear políticas reales de inclusión

Ir más allá del discurso: implementar protocolos, ajustes razonables y canales de acompañamiento a personas neurodivergentes en el entorno laboral.

Diseñar espacios saludables

Un entorno físico y emocionalmente seguro favorece el rendimiento, la confianza y el bienestar general del equipo.

Fomentar el bienestar emocional como estrategia

El bienestar no es solo un beneficio; es una herramienta de retención, productividad y construcción de equipos cohesionados.

Comunicar con lenguaje inclusivo y consciente

Las palabras crean realidades. Promover una comunicación respetuosa y libre de estigmas transforma relaciones internas.

Medir y retroalimentar con propósito

Evaluar periódicamente el clima organizacional y el impacto de las iniciativas de inclusión permite evolucionar de forma continua.

Las empresas que apoyan activamente la neurodiversidad en el entorno laboral demuestran un firme compromiso con la equidad y la responsabilidad social.



La remolacha en la salud femenina

Por Enzo Esposito
@soyenzoesposito

Desde la Antigua Grecia se sabe que este alimento es bueno para nuestro organismo. Pero ahora, nuevas pruebas empiezan a revelar los extraordinarios beneficios de este vegetal y por qué debemos incluirlo en nuestra dieta

La remolacha ayuda al bienestar femenino gracias a su contenido de hierro y folato, que combaten la anemia y apoyan la salud reproductiva, y a sus nitratos que mejoran la circulación sanguínea, lo cual es útil para la fertilidad, la función sexual y la salud cardiovascular. También posee antioxidantes y fibra que reducen la inflamación, mejoran la salud ósea y el tránsito intestinal, lo que puede aliviar síntomas de la menopausia y mantener un peso saludable.

La remolacha ofrece varios beneficios únicos para las mujeres, especialmente relacionados con las hormonas, la menstruación y el bienestar general:

- **Favorece la salud menstrual:** Ayuda a reponer el hierro perdido durante la menstruación, reduciendo la fatiga y la debilidad.
- **Equilibra las hormonas de forma natural:** Favorece la desintoxicación de estrógenos, especialmente útil durante el síndrome premenstrual o la perimenopausia.
- **Aumenta la resistencia y la energía:** Los nitratos naturales de la remolacha mejoran la utilización del oxígeno, lo que resulta beneficioso

para las mujeres con estilos de vida ocupados o durante el ejercicio.

- **Favorece la fertilidad:** Mejora el flujo sanguíneo uterino, lo que puede favorecer la implantación y la salud reproductiva.
- **Mejora los niveles de hemoglobina:** Su contenido en hierro y folato lo hace útil para prevenir o controlar la anemia en las mujeres.

Los beneficios nutricionales de esta hortaliza de raíz la convierten en un excelente complemento para cualquier dieta baja en calorías y rica en nutrientes. La también llamada betabel o betarraga es un tubérculo vibrante y repleto de nutrientes que ofrece muchos beneficios para la salud. Ya sea cocida, preparada en jugo o como protagonista en ensaladas, la remolacha puede desempeñar un papel muy útil para favorecer tu bienestar general.



El cocuy y sus propiedades curativas

Por Osmelia Díaz-Granados

@osmeliadiazg

El Cocuy tiene sus raíces en las prácticas ancestrales de los pueblos indígenas venezolanos. Estas comunidades descubrieron hace siglos que el agave cocuy posee beneficios medicinales

Como periodista especializada en el área de gastronomía, me he dedicado a exaltar todos los productos que poseen Denominación de Origen Controlada (DOC). Esta denominación protege las características únicas del producto y su proceso de elaboración artesanal, garantizando su autenticidad y calidad. Esta bebida venezolana, que se elabora a partir de una planta que crece en las áridas tierras del estado Falcón y Lara fue la primera en obtenerla, en 2001.

El Cocuy es mucho más que una bebida protagonista en diversas festividades y celebraciones locales, donde se comparte como un signo de hospitalidad y orgullo regional. Existen diferentes variedades de cocuy y cada uno puede tener una utilidad diferente, porque algunos son empleados como elemento tónico o bebidas curativas, entre los que se destacan:

El Cocuy de Penca de 56°: modera el nivel de triglicéridos, el colesterol y la tensión, además de que controla la diabetes.

El Cocuy de penca de 48°: es empleado para bañar los niños con fiebre, calma la piquiña de la lechina y culebrilla, controla los triglicéridos y

el colesterol.

El Cocuy de Miel, Jengibre y Sábila: cura la gripe, tos, disfonía y dolores de garganta.

El cocuy con chuchuguaza: funciona para la impotencia sexual, circulación y corazón.

El cocuy con cují: es usado para la impotencia sexual.

El cocuy Mamá Juana: purifica la sangre, descongiona el hígado, páncreas, vesícula, despeja las vías digestivas, limpia los riñones de arenillas o cálculos renales, mejora los cólicos, asma y afecciones bronquiales.

El cocuy de culebra ciega: lo emplean para soldar los huesos, alivia los dolores y cura la artritis.

El cocuy con semeruco: es rico en vitamina C, por lo que ayuda a mantener las defensas altas, es digestivo y sirve para las flatulencias.

El cocuy con uva: es excelente diurético ya que al ser ingerido provoca una eliminación de agua y sodio en el organismo a través de la orina.

El cocuy con ajo: regulariza el sistema circulatorio, hipertensión arterial, diabetes, reumatismo, enfermedades de vías respiratorias, tensión y gases.

El cocuy con piña: sirve para la indigestión, ayuda a los trastornos de la secreción como colitis, hipertensión arterial, bronquitis, enfermedades hepáticas y estreñimiento.

El Cocuy venezolano es mucho más que una bebida; es un emblema cultural que guarda la rica historia y tradiciones del país. Sin embargo, es importante consumirlo de manera responsable y con moderación.

Maratón CAF

La fiesta que une a un país

Aunque hay carreras que congregan más participantes, CAF se ha convertido en una referencia en el país ya que es la única prueba sobre 42 kilómetros establecida en Venezuela. Sus organizadores se han esforzado en convertirla en una de las más prestigiosas de Latinoamérica



Por Ernesto Linzalata
@42kilometros

El Maratón CAF es más que una carrera. Es una fiesta nacional que une a todo un país. Y es que por alcanzar sus primeros 10 años, el comité organizador que preside Marisol Barrera anunció que además de la competencia reina de 42k195 metros y de 21K, se abrirán 2.800 cupos para que todos los interesados, sin ningún tipo de requisitos, se inscriban en los 10K antes del 8 de diciembre, fecha en que se prevé cierre el proceso de registro de todas las distancias.

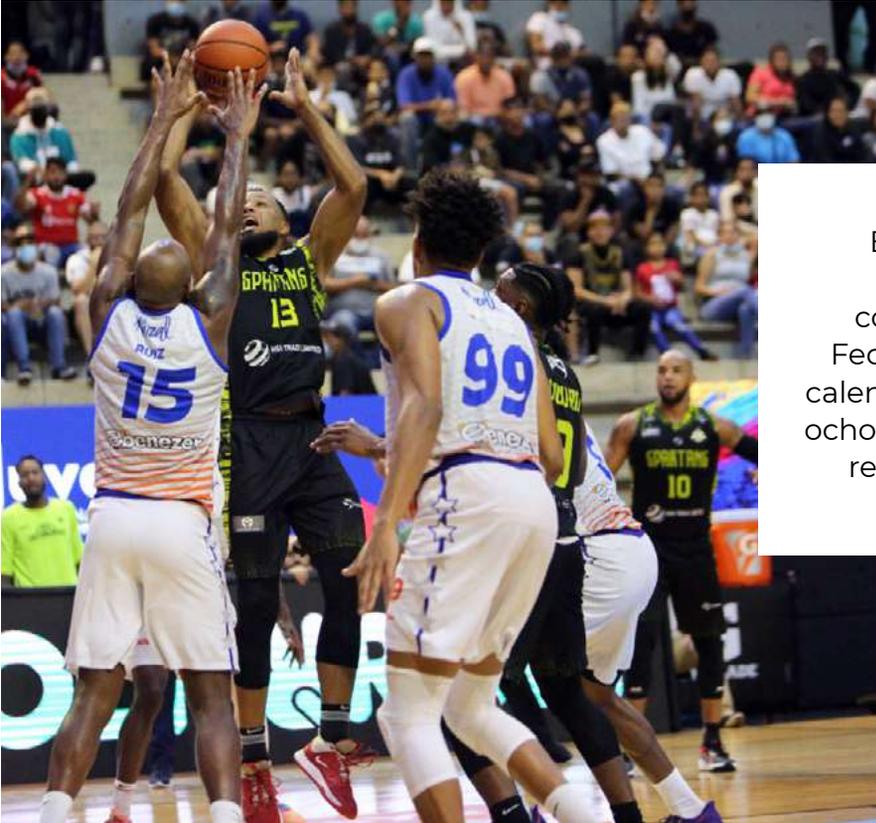
A disputarse el 8 de febrero de 2026, el maratón CAF es uno de los más importantes de América Latina y el Caribe. Su primera edición se realizó en 2011, siempre bajo la organización del Banco de Desarrollo de América Latina y el Caribe, con el aval de la World Athletics y de la Association of International Marathons and Distance Races (AIMS, por sus siglas en inglés).

Uno de los retos más interesantes en esta ocasión es lograr elevar la presencia de la mujer desde un 39%. Para Barrera sería un sueño logrado llegar a un 50 por ciento de participación. Y son altas las

posibilidades de alcanzar esa cifra dada la inclusión de los 10K, una de las distancias que en el país demanda mayor entusiasmo entre los amantes del asfalto, especialmente entre las chicas.

Al igual que en sus anteriores ediciones, el Maratón CAF tendrá como punto de salida y llegada el Parque Los Caobos, con un recorrido por los municipios Libertador, Baruta, Sucre y Chacao. Bajo el eslogan de #CorrelaDécima, se espera la presencia de 2.000 corredores en los 42K y de 5.200 en la media maratón. En total: 10.000 fondistas en las tres distancias.

Otro de los retos interesantes de la edición 2026 es impulsar la presencia de corredores de todas las nacionalidades de América Latina y el Caribe. Hasta ahora la presencia internacional ha estado marcada principalmente por élites. En 2025, los tres primeros del maratón fueron Johnatas De Oliveira Cruz (Brasil), Luis Vázquez (México) y Pedro Puentes (Venezuela), mientras que las tres primeras mujeres que cruzaron la meta fueron Magaly García (Venezuela), Lina Pantoja (Colombia) y Jhoselyn Camargo Aliaga (Bolivia).



El baloncesto venezolano enfrenta un reto crucial: concretar la unión entre la Federación y la SPB para un calendario sólido de al menos ocho meses. Eso es clave para recuperar el nivel que llevó a la selección a brillar en torneos FIBA

Por Aldrhyim Adrianza
@aldrhympionero

Baloncesto venezolano

Una historia de altos y bajos

La Liga Especial debutó en 1974 y en 1993 llegó La LPB dando paso a La Superliga Profesional de Baloncesto en época de pandemia 2020. Para 2022 la fusión de LPB y SPB dieron paso a la actual liga SPB. Durante ese período, Venezuela ha tenido grandes topes con la selección nacional masculina de mayores: año 1990 primer mundial en Argentina, 1991 gana el Sudamericano de Valencia, 1992 Medalla de Plata en Portland y participación en sus primeros Juegos Olímpicos en Barcelona 1992.

Ahí se llegó a un cambio generacional y volver a ser mundialistas en Indianapolis 2002 y Japón 2006, hasta llegar a una camada gloriosa que desde 2013 y hasta nuestros días ha ganado 2 Sudamericanos, 1 Torneo de Las Américas, 1 Juegos Olímpicos y 2 Mundiales de la especialidad. Pero como dice la canción "todo tiene su final", el tiempo es implacable y la camada va llegando a su fin, dando paso a nuevos protagonistas que consiguen una vara muy alta por los logros antes expuestos.

Pero ¿qué es una renovación en una Selección Nacional? ¿Poner nuevos jugadores y ya? No es

así y todo tiene su proceso. Un proceso en el que, la actual Federación Venezolana de Baloncesto, debe llevar la batuta para dar foguero, minutos en cancha de esos nuevos pinos para desarrollar el talento y que el jugador gane experiencia. Una cosa es jugar liga local y otra representar al país en el concierto FIBA y ahí viene algo de preocupación, ya que actualmente solo tenemos una liga profesional en el primer semestre del año. No hay Liga Profesional en el segundo semestre y si un jugador no consigue algún contrato en el exterior para esos meses finales, observamos que el talento criollo se estanca para seguir en su ritmo de juego.

Esto perjudica al atleta, y por ser un deporte colectivo también perjudica a la selección absoluta. Es importante la unión de Federación con directivos de la SPB y trabajar en un calendario más largo para tener mínimo 8 meses de baloncesto de primer nivel en el país, de lo contrario seguiremos en un proceso de renovación muy largo para un equipo nacional que acostumbró al amante del baloncesto venezolano a ver a su selección en los torneos más importantes del mundo FIBA. Así que a trabajar ya que juntos somos más.

ON AIR

El poder de la radio

Por Héctor Romero
@hetinr

En tiempos de redes sociales, plataformas de *streaming* y contenido *on demand* a la distancia de un click, muchos pensarían que la radio como medio de entretenimiento tiene sus días contados, pues pareciera ser cada vez menos utilizado por las nuevas generaciones

Venezuela, sin duda no puede ser tomada como ejemplo actual de modernización en ninguna plataforma, y que si bien es cierto que existe un avance tecnológico importante donde las apps y los startups van avanzando y creciendo dentro del uso de los venezolanos, aún nos encontramos en pañales en relación a países cuya cultura de consumo ha avanzado bastante más.

Simple cuentas podríamos sacar para justificar que no hay disminución real del consumo de radio en el resto del mundo, pero hoy nos atañe Venezuela, donde aún el poder de la radio se hace sentir en analógico y digital.

Hoy día Venezuela no solo tiene múltiples circuitos invirtiendo y creciendo en materia de radiodifusión sino que a su vez el proceso de adaptación a nuevas tecnologías le ha permitido a las emisoras acercarse de una manera más personal a cada oyente que utiliza las redes como su forma diaria de actualización.

A diferencia de las plataformas, la radio sigue siendo en Venezuela una opción gratuita de entretenimiento e información y sigue teniendo un poder de penetración mucho mayor inclusive al de la televisión abierta por lo que, tomando en cuenta la situación actual del 75% de los venezolanos, la convierte en la opción ideal.

Aún queda un largo tramo para que los *megabytes* del venezolano común no sean cuidados como oro digital, y el acceso a un teléfono inteligente sea casi como el acceso a la luz del sol, es por eso que este ejercicio te dejara ver fácilmente el poder de la radio en comparación con redes sociales.

Una persona con 100k seguidores en instagram, un 10% de *engagement* en historias y un 15% en sus posts es considerado un influencer total, es decir esos 100k son vistas potenciales. Un programa cualquiera de radio tiene 5 millones de oyentes potenciales (considerando el número de oyentes del país) y con el 1% ya supera el poder de un influencer de 100 mil seguidores. Obviamente ciertas variables aplican pero a groso modo es un ejemplo claro del poder de la radio.



XII Ciclo de Conferencias Oncológicas

Caracas será sede del Congreso Científico de Oncología 2025 que se celebrará el próximo 20 y 21 de septiembre de 2025, en el hotel Eurobuilding. Todas las incidencias del congreso se podrán seguir en vivo a través de las redes sociales Oncoaliado de manera gratuita

Agradecimiento: Oncoaliado
@oncoaliado

Desde hace once años, la Asociación Civil Oncoaliado ha promovido un espacio de formación y conocimiento, intercambio de experiencias, evaluaciones de casos y exhibición de los nuevos avances en los tratamientos contra el cáncer. En este sentido, por sexto año consecutivo, la ciudad de Caracas será la sede del Congreso Científico de Oncología: XII Ciclo de Conferencias Oncológicas.

El encuentro científico, que este año celebra el Capítulo Francia, uno de los pioneros en las investigaciones oncológicas, es avalado por la Facultad de Medicina de la Universidad Central de Venezuela, la Sociedad Venezolana de Oncología y la Academia Nacional de Medicina. Contará con cuatro prestigiosos ponentes nacionales y diez internacionales, de los cuales siete serán presenciales y tres virtuales

Algunos de los temas que serán abordados por los especialistas son: Cirugía mínimamente invasiva de cáncer de mama, tratamiento de tumores óseos en cáncer pediátrico, inmunoterapia y terapia celular de cáncer hematológico, regeneración

de tejidos con células madres, entre otras interesantes ponencias.

Como parte de los propósitos formativos, una de las modalidades del congreso será el Aula Virtual, que se instalará en el auditorio de la Facultad de Medicina de la Universidad Central de Venezuela, donde por primera vez se implementará la participación de 100 médicos residentes de postgrados en materias relacionadas con la oncología.

En el transcurso de estos 11 años, "Oncoaliado ha contribuido en la formación continua oncológica de 3.660 profesionales de la salud, por lo que ha brindado los últimos avances científicos de Oncología a médicos y estudiantes de Venezuela que no pueden asistir a Congresos Científicos Internacionales", enfatizó Ligney González, directora ejecutiva de Oncoaliado.

Oncoaliado se constituyó en septiembre del año 2014, en Cantaura, estado Anzoátegui, bajo el lema "El lado humano de la oncología", como un proyecto social ideado por la profesora Carmen Moreno de González, quien padeció de cáncer de pulmón.



Congreso Científico de Oncoaliado

"XII Ciclo de Conferencias Oncológicas"

20-21 | Caracas
SEPT. 2025 | VENEZUELA

@oncoaliado
Oncoaliado





Por Enzo Esposito
@soyenzoesposito

Sajidxa Mariño:

afianza su imagen en los Estados Unidos

El año 2025 ha sido crucial para consolidar la imagen de Sajidxa Mariño en Estados Unidos como mujer líder en el sector salud y en el mundo de los negocios, habiendo participado como conferencista, recibiendo importantes distinciones y estando presente en una de las cadenas de televisión más representativas de habla hispana

La presencia de Sajidxa Mariño cada vez se ha vuelto más requerida en los Estados Unidos para tratar temas de salud en diferentes programas de radio y televisión. Durante el mes de agosto, la doctora tuvo la oportunidad de participar en diferentes espacios de Univision, canal dedicado principalmente a la población hispana de Estados Unidos, en el que incluye en su programación telenovelas y otras series dramáticas, así como deportes, comedias de situación, series de realidad y variedad, programación de noticias y largometrajes importados en español.

Sajidxa estuvo presente en el famoso espacio "Despierta América", el programa matutino que se mantiene al aire desde 1997 y que mantiene altos índices de audiencia entre la comunidad hispana. Además de este exitoso programa, también fue invitada en la sección de Salud y Bienestar de Noticias Univision.

Sirviendo al tercer mercado hispano más grande de Estados Unidos, Univision 23 es una de las 16 estaciones de televisión que forman parte de Univision Television Group, localizado en el oeste del condado Miami-Dade y donde la doctora Mariño también estuvo como invitada para hablar sobre salud respiratoria en Noticias 23.



Siguiendo su recorrido como conferencista

En el mes de agosto, Sajidxa Mariño participó como *speaker* en diferentes eventos y conferencias. El 12 de agosto formó parte del congreso “Programa Grandes Mujeres: Renacer en la menopausia, sabiduría, bienestar y propósito” en el que recibió un reconocimiento por su destacada participación.

Un par de días después, el 14 de agosto participó en la conferencia “El rol de la mujer en el siglo XXI” como parte de sus actividades como presidenta del Movimiento 50+1 capítulo Miami.

Los días 21, 22 y 23 de agosto se llevó a cabo el “III Foro Mundial Emprender Desde el Ser”, en donde Sajidxa Mariño participó en calidad de ponente de la conferencia titulada “Negociación y liderazgo”.

En el marco del 4to. Aniversario del evento Expology, realizado en la ciudad de Miami el pasado 24 de agosto, Sajidxa recibió el reconocimiento por su labor como otorrinolaringóloga en el apartado *Líderes que inspiran*.



Dra. Miriam Villavicencio



Mujeres que inspiran

En medio de todo este camino, Sajidxa Mariño ha podido conocer y compartir con mujeres inspiradoras provenientes de todos los rincones de nuestro continente, pero en Venezuela, que es el cable de conexión a tierra para Sajidxa, una de ellas es su colega, la doctora Miriam Villavicencio: otorrinolaringóloga especializada en cirugía de oído, nariz, garganta en recién nacidos, niños y adultos.

En esta sección, la doctora Mariño ha querido compartir con nuestros lectores parte de su obra: “Miriam es una colega de gran trayectoria radicada en Venezuela, pero en sus últimos años ha enfatizado sus cualidades artísticas desarrollando una importante cantidad de obras, sensibilizándose más su relación con el arte. Ella está preparando una exposición en la que quiere mostrar la combinación entre la ciencia y ella como médico junto con su expresión como artista”.

“Como médica y pintora, he aprendido a ver la vida en dos planos: la precisión del diagnóstico y la emoción del trazo. El maestro Ramón Rivas me enseñó a unir estos mundos en un solo lienzo. Para mí, el cuerpo humano es la obra, la enfermedad una narrativa, y el arte, un puente que une lo físico con lo espiritual. Mi vida es una sinfonía entre el diagnóstico y el trazo.” Miriam Villavicencio/@miriam.villavicencio

Tratamiento láser en consultorio

SOLUCIÓN SIN ANESTESIA, SIN REPOSO Y SIN DOLOR



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

Más de **7mil**
pacientes satisfechos



Tenemos sedes en:
Venezuela @RespiraLibre
Caracas e Isla de Margarita

Estados Unidos @RespiraLibreMiami
Miami

República Dominicana @RespiraLibreRD
Santo Domingo y Punta Cana

respira
libre®
Dra. Sajidxa Mariño

www.respiralibre.com