

EL MENSAJERO
de SWFL

Esencial

EDICIÓN 32

Moda invernal

NOVIEMBRE Y ACCIÓN DE GRACIAS DAN LOS TONOS DE TENDENCIA EN CABELLO, MAQUILLAJE Y CUIDADO PERSONAL.

PÁG. 38



NUEVO BENEFICIO

Ventajas de Cannabis en el tratamiento de pacientes con cáncer.

Pág. 37



MANTENER CALMA

Cómo no dejarnos llevar por el estrés de las malas noticias mundiales.

Pág. 40



DIRECTORIO

EDICIÓN 32

PUBLISHER

Milka Valdivia Pratt

EDITORA

Silvia Diez

ASISTENTE

Diana Rojas

FOTÓGRAFO

Jhayson Martinez

COLABORADORES

Sara Falcone

Ismael Cala

Doreen Colondres

Dra. Nancy Alvarez

MARKETING Y**PUBLICIDAD**

agent@mediaccontentintl.com

239-200-2672**MCI**

Media Content International

Miembros de la SIP (Sociedad Interamericana de Prensa)

**EQUIPO EDITORIAL**Director General
Guillermo NavarroDirector Editorial
Esteban GilDirector de arte
Joel SahagúnDiseño Editorial
Odeth VázquezCorrección y estilo
Irene González

Los textos son responsabilidad de sus autores.



Una comunidad unida y preparada

Los huracanes Milton y Helene han dejado una marca devastadora en Florida, una región que ya ha vivido la fuerza brutal de estos fenómenos en años recientes. Sin embargo, a pesar de las pérdidas y los daños, cada vez veo más actos de solidaridad, resiliencia y esperanza. Ante el aumento en la intensidad y la frecuencia de estos huracanes, es esencial preguntarnos: ¿qué más podemos hacer para ayudar y cómo podemos prepararnos mejor?

Es fundamental donar a organizaciones locales de confianza que estén familiarizadas con las necesidades específicas de la comunidad. Dinero en lugar de bienes físicos es lo más recomendable, pues permite a las organizaciones responder rápidamente y cubrir las carencias más urgentes. Las donaciones en especie, si no están bien coordinadas, pueden generar cuellos de botella logísticos o resultar en bienes innecesarios.

Las manos extra siempre son necesarias para repartir suministros, ofrecer apoyo emocional y colaborar en las tareas de limpieza y reconstrucción. Esto no solo alivia a quienes han perdido tanto, sino que también fortalece el tejido social de la región. El trauma no se ve a simple vista, pero está ahí. Aquellos que puedan ofrecer su tiempo como consejeros o simplemente como oídos atentos pueden hacer una diferencia significativa. Los desastres

no solo impactan físicamente, sino también emocionalmente a las familias que han perdido sus hogares o seres queridos.

A largo plazo, necesitamos construir mejor y no solo reconstruir. Los códigos de construcción deben adaptarse a la nueva realidad climática y considerar materiales más resistentes y técnicas que reduzcan los daños por inundaciones y vientos extremos. Además, es esencial crear una comunidad bien informada. Campañas regulares de educación pueden ayudar a los residentes a preparar sus hogares, conocer las rutas de evacuación, y a entender cómo protegerse a sí mismos y a sus familias. Simulacros y planes de emergencia actualizados regularmente pueden

también ser de gran ayuda para prevenir.

En SWFL, los huracanes ya no son eventos raros y extremos, sino una triste realidad que enfrentamos regularmente. Pero esta realidad no debe llevarnos al miedo, sino a la acción. Podemos y debemos ayudar a otros, ofreciendo apoyo concreto en momentos de necesidad y asegurándonos de que la comunidad esté mejor preparada para futuros desastres.

Ayudemos hoy a quienes lo necesitan y trabajemos juntos para un mañana más seguro.

SILVIA DIEZ
EDITORA

¿SABÍAS
QUE?

Los Centros de Toxicología atienden a niños pequeños que han ingerido gominolas de marihuana, lo que les ha provocado enfermedades graves.

Si su hijo consume estos productos de marihuana, llame al Centro de Toxicología al 1-800-222-1222 para solicitar ayuda. Todas las llamadas son gratuitas y confidenciales.

Fuente: Administración de Alimentos y Medicamentos de EE.UU. y Centros de Control de Intoxicaciones de Florida

Pon a prueba tus conocimientos sobre la marihuana medicinal en

MMERI.FAMU.EDU/EDUCATE



FAMU FLORIDA A&M UNIVERSITY
MEDICAL MARIJUANA EDUCATION
AND RESEARCH INITIATIVE



Conéctese con nosotros @MMERIFAMURadio



HACIENDO LA ATENCIÓN MÉDICA **ACCESIBLE PARA TODOS**

Con oficinas en todo el condado de Collier, Healthcare Network brinda servicios asequibles para usted y su familia.

- Atención para la familia
- Atención para la mujer
- Atención para niños
- Atención para personas mayores
- Atención dental
- Farmacia
- Salud mental
- Atención pediátrica conveniente

¡PARA OBTENER EL NIVEL MÁS ALTO DE ATENCIÓN, INDEPENDIEMENTE DE SUS INGRESOS, SEGURO O EMPLEO, LLAME HOY!
239-920-7728 | HealthcareSWFL.org



healthcare
network



Nota del editor: Este comentario es proporcionado por la Iniciativa de Educación e Investigación sobre la Marihuana Medicinal (MMERI) de la Universidad Estatal de Florida A&M.

EL CONSUMO DE CANNABIS OFRECE BENEFICIOS A LOS PACIENTES CON CÁNCER

Alivio de los efectos secundarios del tratamiento



El Dr. Johnny Bernard, un oncólogo radioterapeuta certificado con sede en Palm Coast, Florida, tenía dudas sobre los beneficios médicos del cannabis. Sin embargo, su perspectiva cambió cuando fue testigo de su eficacia para aliviar los efectos secundarios del tratamiento del cáncer entre sus pacientes. Con el

tiempo, las constantes historias positivas de los pacientes lo convirtieron de un escéptico a un partidario del cannabis medicinal.

Quizás escuchar testimonios como el de Stefanie Suriel convenció al Dr. Bernard de convertirse en un médico calificado en marihuana medicinal cuando Florida legalizó el cannabis con bajo contenido de tetrahidrocannabinol (THC) para tratar a personas con afecciones calificadas, incluido el cáncer. En 2018, a la Sra. Suriel le diagnosticaron cáncer de

cuello uterino metastásico incurable y comenzó una intensa quimioterapia y medicamentos recetados que la dejaron sintiéndose "completamente desapegada". Poco después, comenzó a investigar la marihuana medicinal como tratamiento medicinal alternativo para el dolor.

Ella afirma que los productos con infusión de THC y cannabidiol (CBD) cambiaron todo, aliviando las náuseas y mejorando significativamente su calidad de vida durante cinco años de tratamiento con-

tra el cáncer. Hoy en día, Suriel se autodenomina una "próspera contra el cáncer" gracias al cannabis. Sus experiencias con la planta la inspiraron a obtener una maestría en ciencia y terapéutica del cannabis medicinal de la Universidad de Maryland.

El Dr. Mandip Singh Sachdeva, profesor de ciencias farmacéuticas en la Universidad Florida A&M, estaba intrigado por el cannabis como tratamiento contra el cáncer y

lanzó un estudio para "ver si todo el revuelo que

estoy escuchando es cierto o no". El Dr. Sachdeva analizó varios tumores, incluido el cáncer de mama y las células pulmonares, y descubrió que la combinación adecuada de CBD, CBG [cannabigerol], CBC [cannabicromeno] y quimioterapia detenía el crecimiento del tumor.

Dres. Bernard, Sachdeva y Suriel enfatizan la importancia de obtener cannabis en dispensarios regulados por el estado, advirtiendo contra productos de origen ilegal o aquellos que se encuentran en tiendas de

conveniencia y gasolineras. Aunque algunos productos de cannabis se venden en las tiendas, aún pueden contener aditivos nocivos.

Visite <https://www.youtube.com/watch?v=iMHI-zv3m6A> para ver el Foro Virtual de Conversaciones sobre Cannabis de MMERI en el que los expertos en cannabis medicinal, el Dr. Johnny Bernard, el Dr. Mandip Singh Sachdeva y Stefanie Suriel, discuten cómo el cannabis ofrece a los pacientes alivio de los efectos secundarios del tratamiento del cáncer.



Por Sara Falcone

Ya llegó la temporada del cambio de clima y con ello nuestra piel y nuestro cabello requieren otros tratamientos y servicios para nuestro cuidado y mantenimiento personal. En este mes de noviembre, El Mensajero y una servidora les deseamos un Día De Acción De Gracias en familia y amigos celebrando y agradeciendo estos meses ya vividos y por la llegada de muchos más y mejores.

Entre amigos siempre hay charlas de las fiestas de fin de años; ¿Estás listo(a)?

De primeras procuramos lucir con lo máximo en moda tanto en lo que refiere a nuestros atuendos, como a nuestros zapatos. ¿Qué tal tu cabello?

Te cuento que el último grito de la moda está en el cabello. Las capas están muy de moda, el volumen de forma natural y las ondas suaves también lo están así que no olvides hacer que tu cabello siempre tenga ese brillo el cual puedes obtener en Glowtique Salon & MedSpa en Naples.

Estamos conscientes de la tendencia que requiera poco mantenimiento, que sea fácil y fresco. Los colores en otoño este año son los bronce, canela, marrón cenizo, tridimensional con colores y técnicas de balayage y baby-lights.



Tanto el color del cabello como el del maquillaje reflejan los tonos otoñales de noviembre.

Las tendencias del invierno

Cabello y maquillaje para lucir a la moda en el fin de año 2024

El rubio no deja de estar en pasarela de modas, esta vez concentrado en el tono de tu piel. Entre los peinados tenemos el esti-

lo mitad recogido y mitad suelto, todo elegante y natural. En el 2025 continúan los tonos marrones rojizos, el color terroso, los rubios

cálidos y el negro intenso con dimensión de color.

El maquillaje de este fin de año sigue los estilos actuales y el gráfico mo-

nocromático con colores de labiales corales a rojizos. Si buscas un maquillaje profesional apto para tus fotos profesionales de

temporada o tu ocasión especial, quinceañera o casamiento te invito a visitarnos en Glowtique aquí tenemos las últimas y más marcadas tendencias para cada temporada y ocasión.

En cuanto a tu cuidado de manos y pies, te invito a tratar este invierno mimándote con parafina la cual hará que obtengas una pedicura y manicura con frescura y suavidad. Además, tu piel lucirá acondicionada más tiempo. Otro de los beneficios de la parafina es que te ayudará con la artritis. ¡Pruébalo!

La piel es el órgano más grande del cuerpo y no lo solemos cuidar como deberíamos. Estos meses son los mejores para hacer peels en la piel y usar enzimas tóxicas para mejorarla a otro nivel. Los peels suaves como un Micro-Peel debe ser aplicado una vez por mes para recibir resultados en estos próximos 6 meses. Aprovecha la temporada. Recuerda que para todo tipo de tratamiento debes tener previamente una consulta para analizar tu piel con tu esteticista profesional y así se pueda establecer el mejor protocolo personalizado para recibir beneficios sorprendentes. Sea un Hydrafacial o un Hollywood Facial debes tener los tratamientos que vayan con tu piel y cumplir con tus sueños estéticos.

Sara Falcone
Glowtique Salón & MedSpa
(239)977-GLOW
Naples, FL



@sarafalcone2021

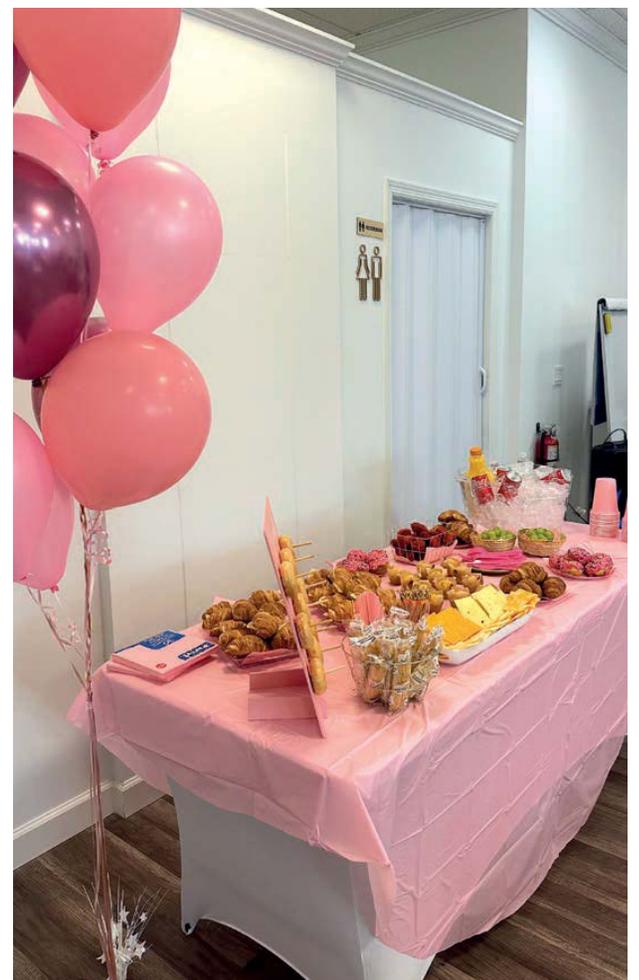


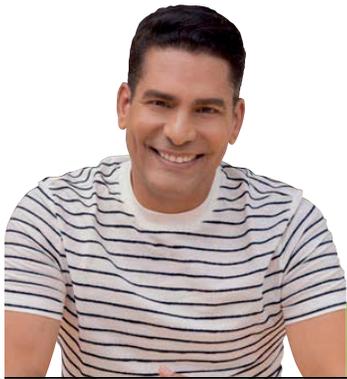
ivyscards@gmail.com

OCTUBRE ROSA EN ISSA BEAUTY

SILVIA DIEZ
EL MENSAJERO

Octubre es el mes de la concientización sobre el cáncer de mama. Durante este mes, se realizan campañas de educación y prevención en muchos países para crear conciencia sobre la importancia de la detección temprana, los exámenes regulares y el autocuidado. Este tipo de actividades son fundamentales, ya que el diagnóstico precoz aumenta considerablemente las posibilidades de tratamiento exitoso. En esta ocasión fue en el estudio de Issa Beauty en Bell Tower en la ciudad de Fort Myers con las dueñas que tuvieron la excelente idea de juntar un grupo de personas sobrevivientes de cáncer para que puedan hablar a los asistentes sobre el tema. Isabel y Paola madre e hija ambas unidas por la pasión de la belleza y la colaboración de ayudar a la comunidad de SWFL fueron las organizadoras.





Calma en medio del huracán: ¿Cómo enfrentar la incertidumbre con consciencia?

ISMAEL CALA - @CALA

Vivimos en tiempos inciertos. El mundo nos ofrece desafíos que parecen incontables: guerras, huracanes, crisis políticas y sociales. Cada día, el panorama se presenta más complejo, y la sensación de no tener el control sobre lo que ocurre puede generar angustia, estrés y, a veces, desesperanza. Nos enfrentamos a eventos que escapan por completo de nuestro dominio y, en esos momentos, es fácil caer en la desesperación o, por el contrario, en la positividad tóxica, esa falsa apariencia de optimismo que ignora las emociones auténticas y nos desconecta de nuestra propia realidad.

Pero la respuesta no está en pretender que todo está bien cuando no lo está, ni tampoco en sucumbir al miedo y la desesperación. La verdadera fortaleza, la que nos permite transitar estas tormentas con resiliencia, surge de la aceptación de la incertidumbre y de nuestra capacidad para mantenernos serenos, conscientes y preparados.

Primero que todo, debemos reconocer nuestras emociones sin juzgarlas. Sentir miedo, tristeza o frustración es absolutamente válido. No se trata de convertirnos en máquinas insensibles, sino de

permitirnos sentir y luego, desde esa conexión emocional, tomar decisiones. La clave es aprender a observar nuestras emociones sin identificarnos completamente con ellas. En lugar de decir "estoy ansioso", podemos decir "estoy sintiendo ansiedad ahora". De esa forma, damos un paso hacia atrás y nos reconocemos como algo más que nuestros sentimientos del momento.

Otro punto fundamental es cultivar el equilibrio entre la información y la exposición. La información es necesaria, pero un exceso de ella puede ser per-

judicial. ¿Qué podemos hacer? Filtrar la cantidad de información a la que nos exponemos. Elegir fuentes confiables, limitar el tiempo que dedicamos a las noticias y procurar equilibrar el consumo de información negativa con contenido que nos inspire y nos brinde esperanza. Desconectar del flujo constante de noticias no es evadir la realidad, sino proteger nuestra mente y nuestra energía.

Trabajemos en lo que está a nuestro alcance. Aunque no podamos detener una guerra o evitar un huracán, sí podemos enfocarnos en aquellas cosas que están

bajo nuestro control: nuestra actitud, nuestra respuesta, cómo ayudamos a los demás, cómo nos cuidamos a nosotros.

Recuerda que al final del día, aunque no podamos cambiar el viento, sí podemos ajustar nuestras velas y navegar con coraje, resiliencia y esperanza.

www.IsmaelCala.com

Twitter: @cala

Instagram: ismaelcala

Facebook: Ismael Cala





PLAYA

*Los Éxitos de Hoy
y Favoritas de Ayer*

EL DESAYUNO CON
**JAVIER
ROMERO**

LUNES A VIERNES

6AM - 10AM



SWFL ESCUCHA AHORA EN LA NUEVA PLAYA 99.3