

EL MENSAJERO
de SWFL

Esencial

EDICIÓN 40

¡Cambia tu piel!

EXPLORAMOS LA POPULAR TÉCNICA
ASIÁTICA QUE COMBINA ACEITES Y
GELES PARA UNA LIMPIEZA
PROFUNDA Y EFECTIVA.

PÁG.34



FESTEJA A PAPÁ

Los eventos con que
puedes celebrar al
hombre de la familia.

Pág. 30



PELIGRO LATENTE

Las consecuencias
negativas a la salud por
el vapeo de marihuana.

Pág. 32



DIRECTORIO

EDICIÓN 40

PUBLISHER

Milka Valdivia Pratt

EDITORESSilvia Diez
Wilfredo Alvarez**ASISTENTE**

Diana Rojas

FOTÓGRAFO

Adrián Arteaga

COLABORADORESIsmael Cala
Malena Ballón**MARKETING Y
PUBLICIDAD**agent@mediacontentintl.com
239-200-2672**MCI**

Media Content International

Miembros de la SIP (Sociedad
Interamericana de Prensa)SOCIEDAD
INTERAMERICANA
DE PRENSA**EQUIPO EDITORIAL**Director General
Guillermo NavarroDirector Editorial
Esteban GilDirector de arte
Joel SahagúnDiseño Editorial
Odeth VázquezCorrección y estilo
Irene GonzálezLos textos son responsabilidad
de sus autores.

Festividades y eventos para papá este mes

En ¡Junio es un mes ideal para muchas actividades! Dependiendo de dónde estés y tus intereses, aquí tienes varias ideas divididas por categoría sobre muchas actividades que puedes disfrutar dependiendo de tus intereses, el clima de tu zona y si prefieres planes tranquilos o aventureros. Aquí tienes una lista de ideas divididas por tipo de actividades:

Actividades al aire libre

1. Playa o piscina – Tomar el sol, nadar, hacer snorkel, jugar vóley de playa.
2. Senderismo o caminatas – En montaña, bosques o rutas costeras.
3. Camping – Con fogatas, marshmallows, y noches bajo las estrellas.
4. Picnics – En parques, jardines o a la orilla de un río.
5. Paseos en bici o patines – En rutas naturales o por la ciudad.
6. Cine al aire libre – Muchas ciudades montan pantallas en plazas.

Aventuras y escapadas

1. Viajes cortos (escapadas de fin de semana) – Pueblos con encanto, lagos, montaña.
2. Turismo activo – Kayak, paddle surf, rafting, barranquismo.
3. Festivales de música o culturales – Julio es temporada alta de festivales.
4. Rutas gastronómicas o de vino – En zonas rurales o vinícolas.

Planes tranquilos o creativos

1. Leer en una terraza o hamaca – Ideal para desconectar.
2. Fotografía de verano – Naturaleza, gente, eventos.
3. Talleres o cursos creativos – Pintura, cerámica, escritura.
4. Jardinería o cultivo urbano – Si tienes terraza o balcón.

**Planes en la ciudad**

1. Terrazas y rooftops – Tapas, cócteles y música en vivo.
2. Mercados de verano – Artesanía, diseño independiente, comida.
3. Museos con aire acondicionado – Ideal para las horas más calurosas.
4. Eventos nocturnos – Rutas de tapas, espectáculos o conciertos.

Bienestar y cuidado personal

1. Yoga o meditación al amanecer o atardecer – En la playa o parques.
2. Spa, masajes o baños termales – Para relajarte.
3. Desconexión digital – Retiro corto sin pantallas.

*¡Disfruta y aprovecha junio al máximo!***SILVIA DIEZ**
EDITORA



EL CANAL

QUE CONECTA CON
TODA LA COMUNIDAD
LATINA DE SWFL

ENTREVISTAS
ESPECIALES Y REVELADORAS
ESTRENOS SEMANALES POR
NUESTRO CANAL
DE YOUTUBE



CON LA CONDUCCIÓN
DE: SILVIA DIEZ

SUSCRÍBETE



@powerlatinotv-oficial



LOS ADOLESCENTES QUE VAPEAN MARIHUANA CORREN EL RIESGO DE DAÑAR SU SALUD



Desde principios de la década de 2000, los cigarrillos electrónicos han ganado popularidad entre los adolescentes, lo que genera preocupación sobre los riesgos para la salud que conlleva el vapeo. Profesionales como LaDarius Gammage y el Dr. Shamarial Roberson están trabajando para crear conciencia sobre los peligros, en particular el potencial de adicción a la nicotina y la progresión a vapear marihuana.

El Sr. Gammage es el ex gerente del programa Estudiantes Trabajando Contra el Tabaco (SWAT), una iniciativa del Departamento de Salud de Florida (DOH). Dice que los adolescentes a menudo se sienten atraídos por el vapeo por el "nick buzz" de la nicotina, que puede imitar la sensación de estar drogados. Algunos adolescentes, dice, eventualmente pasan al vapeo marihuana para una emoción más fuerte.

Dr. Roberson, quien se desempeñó como subsecretario de salud de Florida, está preocupado por



CONTÁCTANOS

■ Visita bit.ly/MMERINovemberCoC2024 para ver el foro virtual de Conversaciones sobre Cannabis de MMERI en el que LaDarius Gammage y Dr. Shamarial Roberson discuten sobre "Adolescentes vapeando cannabis".

los efectos nocivos del vapeo en la salud de los adolescentes.

"La Encuesta sobre

Abuso de Sustancias en Jóvenes de Florida encontró que el 5.5% de

los estudiantes de secun-

daria y preparatoria vapean marihuana, lo cual es alarmante", ella dijo. "De ellos, el 64% también vapea nicotina, ambas sustancias altamente adictivas".

Ambos expertos también están preocupados por los peligros de vapear marihuana obtenida ilegalmente, que puede

estar mezclada con sustancias químicas nocivas. El Dr. Roberson también advierte sobre las lesiones pulmonares relacionadas con el vapeo (VAPI), que pueden causar enfermedades graves o incluso la muerte. Los síntomas incluyen tos, dolor en el pecho y dificultad para respirar.

Se insta a los padres a estar atentos a las señales que indican que sus hijos pueden estar vapeando, como unidades USB desechadas que en realidad podrían ser cartuchos de cigarrillos electrónicos. Las sudaderas y las botellas de agua también pueden ocultar dispositivos de vapeo.

¿Puede La MARIJUANA MEDICINAL Ayudar Con LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA?

Riesgos y Discusiones Real Sobre
el Alivio Potencial

Vea un foro virtual de
Conversaciones sobre el Cannabis
para saber cómo algunas mujeres
utilizan el cannabis medicinal para
tratar los síntomas de la
menopausia y qué dicen los
expertos sobre los riesgos y
beneficios.



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



Siga 'Conversations on Cannabis' en     @MMERIForumRadio

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 pediátrica conveniente
- Farmacia
- Salud mental
- Atención dental
- Atención de infusión
- Optometría

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



healthcare
network

Piel luminosa con la limpieza coreana

El secreto de belleza asiático que elimina impurezas y realmente funciona

Por Malena Ballón

Probé la técnica facial de "doble limpieza" coreana durante un par de semanas y te cuento los resultados.

Ya sea que usemos maquillaje de forma diaria o no, seguro que limpias tu rostro todas las noches. Las toallitas desmaquillantes o agua micelar son nuestros fieles compañeros, pero ¿es suficiente? Con esta pregunta me embarqué en la doble limpieza coreana, conocida por sus dos pasos base de limpieza profunda que promete resultados increíbles.

La doble limpieza es un método que involucra dos productos: un óleo limpiador y otro acuoso o en gel. La idea es remover cuidadosamente el maquillaje, protector solar y contaminación acumulada en la piel para prevenir poros obstruidos que desencadenen en puntos negros y brotes. Los estudios revelan que una limpieza con óleos remueve más del 95% de residuos en la piel a diferencia de solo limpiar con jabón o agua que solo remueven el 40% de impurezas.

Durante la primera semana de uso acostumbrarse a colocar aceite en el rostro resulta extraño y aparentemente contradictorio, pero la rapidez con la que se retira el maquillaje y la suavidad con la

La doble limpieza coreana combina óleo y gel. Una rutina sencilla con resultados visibles desde la primera semana.



que se logra el masaje de limpieza hace que cobre sentido. Para el día 7 la piel se sentía más suave, luminosa y los puntos negros ocultos comenzaron a salir a la superficie para poder tratarlos y eliminarlos. Ese es el principal beneficio de la doble limpieza, hace que las toxinas e impurezas que están en capas profundas de la piel

se liberen.

Para la segunda semana, la piel se veía calmada, fresca y sin zonas grasas o reseca. La luminosidad que se logra es increíble, es como darle un detox a la piel.

Recomendaría este método para todo tipo de piel, sobretodo para las que usamos maquillaje o protector solar, ya que

están diseñados para pegarse a la piel, por lo cual necesitamos una limpieza más potente, pero sin dañar la barrera hidrolipídica del rostro con agentes que las irriten.

Anímate a darle a tu piel ese paso extra con un óleo limpiador de buena calidad y nota la diferencia en tu rostro en un par de semanas.



Para eventos corporativos,
quinceaños, bodas, baby showers.

Todo en organización
de eventos y decoración.

rpeventsusa@gmail.com
@royalpalace.usa

239-565-5269 / 754-317-5063



Celebramos el rico y vibrante arte de la
Cultura Maya a través de nuestras
exclusivas colecciones de moda.

Joyas, Ropa y Accesorios
hechos con amor y tradición
con colores vibrantes
by Marta Matias



4135 Dr Martin Luther King Jr
Blvd, Fort Myers, FL33916

Fleamasters Flea Market (239)691-4879



LEAF IT TO ME SWFL
Renta & Venta de Plantas Naturales

HAZ DE TU ESPACIO
UN OASIS VERDE

Ofrecemos plantas
naturales para:

- Fiestas & Bodas
- Eventos
Corporativos
- Oficinas
- Hogares

SERVICIOS
PERSONALIZADOS
ENTREGA,
INSTALACION Y
RETIRO INCLUIDO

(941)888-4427

LEAFIT2MESWFL@GMAIL.COM

DELICIOUS
Destination

AMBIENTE FAMILIAR-MÚSICA EN VIVO

@CILANTROMEXVEN

239-6724253

FORT MYERS
16960 S
TAMIAMI TRAIL
FL 33908

SCAN ME!



American Heart Association®



Celebrando la Singularidad y la Fuerza de las Mujeres

La enfermedad cardiovascular (ECV) es la principal causa de muerte entre las mujeres, aunque a menudo se diagnostica y trata de manera insuficiente. Las mujeres enfrentan etapas únicas de la vida, como el embarazo y la menopausia, que aumentan su riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. El movimiento Go Red for Women de la Asociación Americana del Corazón está dedicado a garantizar que las mujeres ya no se vean afectadas de manera desproporcionada por la ECV. Este año, el almuerzo anual Go Red for Women del suroeste de Florida reunió a la comunidad para aprender sobre la salud cardíaca de las mujeres y financiar investigaciones críticas y salvavidas.



El 2 de mayo de 2025, más de 300 invitados vestidos de rojo se reunieron en el almuerzo, unidos contra la mayor amenaza para la salud de las mujeres. El evento honró a las sobrevivientes, celebró los avances en la salud cardíaca y recaudó \$200,000 para continuar los esfuerzos para identificar, diagnosticar, tratar y prevenir la ECV en las mujeres.

Desde su inicio en 2004, el movimiento Go Red for Women ha estado aumentando la conciencia y abordando las brechas en la atención clínica para las mujeres con ECV. A medida que el movimiento celebra más de 20 años de impacto, la Asociación Americana del Corazón hace un llamado a todas las mujeres para que se hagan cargo de su salud y tengan un impacto duradero en el bienestar de su comunidad.



Jessaca Rodriguez, Directora Ejecutiva de la Asociación Americana del Corazón del Suroeste de Florida, destacó los esfuerzos locales. "A través de Go Red for Women, estamos financiando investigaciones para avanzar en soluciones innovadoras específicas para las experiencias y necesidades únicas de salud de las mujeres. Aquí en el suroeste de Florida, estamos reuniendo a las mujeres para entrenamientos de RCP, chequeos de presión arterial y educación sobre la salud cardíaca y los accidentes cerebrovasculares porque Go Red for Women está ahí para la salud y el bienestar de las mujeres en cada edad, etapa y temporada de sus vidas".

Para obtener más información, visita heart.org/swflgored.



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