

El Gran **MIAMI** *Magazine*

EDICIÓN MAYO 2025



Let's Party

MODELOS ★ NOTICIAS ★ VARIEDADES

GUIA DIGITAL DE EVENTOS EN MIAMI

REVISA LO ULTIMO EN SALUD DIGITAL AL DÍA



WWW.ELGRANMIAMIMAGAZINE.COM



**BEBÉ
DEL MES**

MAYO 2025

AGATHA EVANGELINE

ENVIA LA FOTO DE TU BEBE AL SIGUIENTE CORREO
ELGRANMIAMIMAGAZINE@GMAIL.COM

ELGRANMIAMIMAGAZINE.COM



WIN



MASCOTA DEL MES DE



**MAYO
2025**



APOLO
GANADOR

TRADITIONAL JAPANESE

JU-JITSU

STYLE MORITA-RYU JU-JITSU

TRAINING SELF DEFENSE
TRADITIONAL JU-JITSU CLASS
JUDO CLASS, KOSEN JUDO CLASS

CLASS JU-JITSU

MONDAY 7:30 TO 8:30 PM ADULTS
THURSDAY 7:30 TO 8:30 PM ADULTS
FRIDAY 7:30 TO 8:30 PM ADULTS

CLASS JUDO & KOSEN JUDO

TUESDAY 7:30 TO 8:30 PM ADULTS
WEDNES 7:30 TO 8:30 PM ADULTS

SHIHAN: JOSÉ JIMÉNEZ FERNANDEZ
BLAK BELT 6TH DEGREE IN TRADITIONAL JU-JITSU
BLAK BELT JUDO

EMAIL: MUNDOJUJITSU@GMAIL.COM

706-668-1228

ENGLISH-SPANISH

1132 EAST WALNUT AVENUE DALTON, GA 30721



Centro
de
Artes
Gráficas

Si viviendo a nuestra comunidad desde
2003



ALL YOUR PRINTING NEEDS
Todo lo que necesita en IMPRENTA

• SIGNS VINYL-BANNERS-CANVAS-CAR MAGNETS-PERFORATED
• BOOKS • CATALOGS • BROCHURES • FLYERS • MENUS • STAMPS
• T-SHIRTS • POSTCARDS • B-CARDS • CARBONLESS FORMS
• COLOR ENVELOPES • POSTERS • LABELS • CALENDARS
• DOOR HANGERS • FOLDERS • GRAPHIC DESIGN
and much more!!!

786-740-1742

1739 SW 8 ST MIAMI, FL 33135
info@centrodeartesmiami.com

305-646-0089

305-646-0308



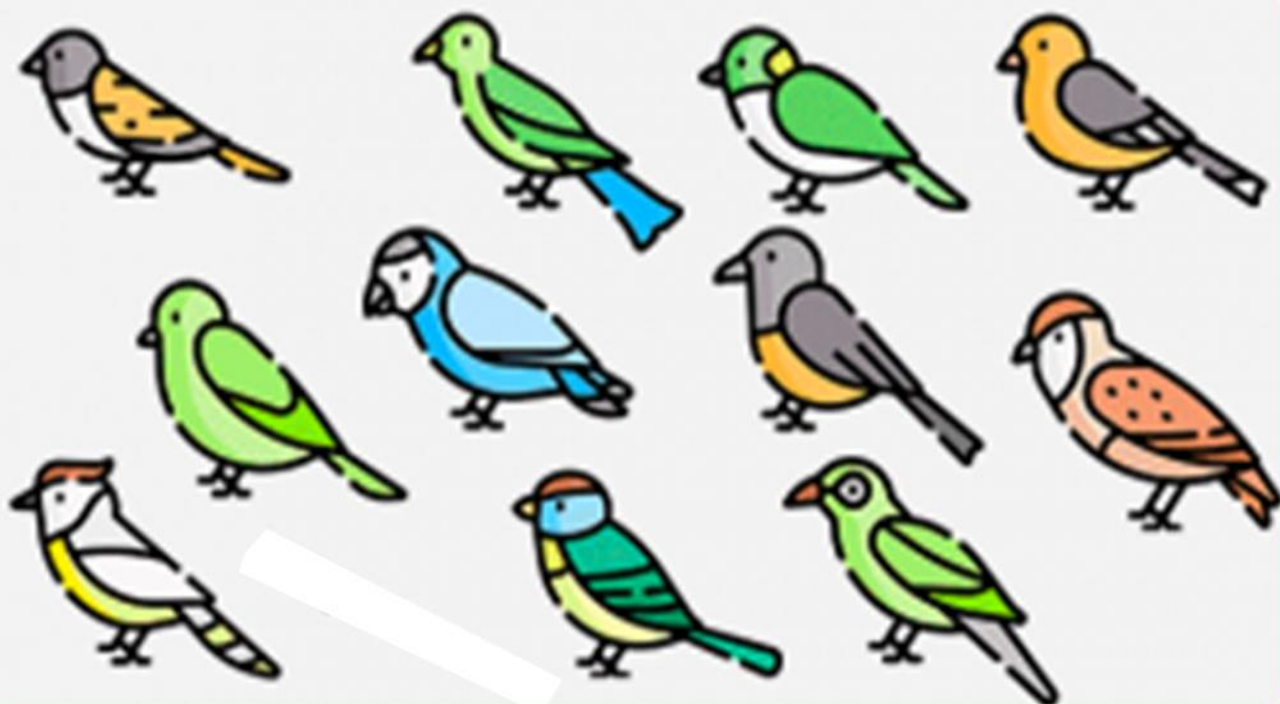
JUEGOS

Doblar o recortar la ficha para no ver la parte inferior. Memorizar durante un tiempo determinado las siguientes figuras:



Después, tapar o cambiar a la hoja interior. De las figuras de abajo, ¿Cuáles estaban arriba?

(Doblar o recortar por aquí)





Modelo: Dayana Sosa



Modelo: Dayana Sosa

Trump amenaza con sanciones a quien compre petróleo de Irán



© Hu Yousong/Xinhua/picture alliance

El ministerio iraní de Relaciones Exteriores anunció este jueves (01.05.2025) el aplazamiento de la cuarta ronda de negociaciones con Estados Unidos sobre el tema nuclear iraní previsto para el sábado en Roma.

El ministerio de Relaciones Exteriores de Omán, país mediador en las conversaciones, había indicado más temprano que se postergaba la nueva ronda "por razones logísticas".

El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, declaró este jueves que "deben cesar todas las compras de petróleo y productos petroquímicos iraníes" y que cualquier país o persona que compre productos de ese país estará sujeto de inmediato a sanciones secundarias. "No se les permitirá hacer negocios con Estados Unidos de ninguna manera", indicó en la plataforma Truth Social.

El ministerio iraní de Relaciones Exteriores afirmó que estas medidas son un nuevo intento de "perturbar las relaciones amistosas y legales" entre países mediante "el terrorismo económico".

El portavoz del organismo Esmail Baghai dijo que son una "clara evidencia de la actitud contradictoria de las autoridades estadounidenses y su falta de buena voluntad y seriedad para avanzar por el camino de la diplomacia"

Estados Unidos afirmó más tarde que espera continuar las negociaciones con Irán "en un futuro cercano", declaró a periodistas la portavoz del Departamento de Estado, Tammy Bruce, quien precisó que la reunión del fin de semana nunca se había confirmado.



Badr Albusaidi - بدر البوسعيدى
@badralbusaidi · Follow



For logistical reasons we are rescheduling the US Iran meeting provisionally planned for Saturday May 3rd. New dates will be announced when mutually agreed.

9:57 AM · May 1, 2025



378



Reply



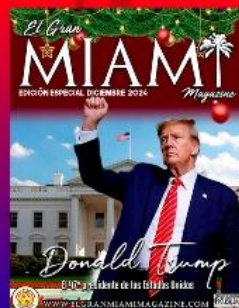
Copy link

[Read 44 replies](#)



El Distinguido

EL MAGAZINE VIRTUAL MAS FAMOSO DE MIAMI VISTO EN EL MUNDO



www.elgranmiamimagazine.com

Cónclave: más electores y cardenales papables que nunca



El humo blanco que sale de la chimenea de la Capilla Sixtina anuncia al mundo el fin del cónclave y la elección de un nuevo Papa.

Este es un cónclave de superlativos. El 7 de mayo de 2025 entrarán en la Capilla Sixtina del Vaticano más cardenales de la Iglesia católica que en cualquier elección papal anterior. Se espera la llegada de 133 purpurados. Luego habrá deliberaciones a puertas cerradas, hasta que se logre una mayoría suficiente para elegir un nuevo jefe de la Iglesia.

Hay otro récord: los cardenales proceden de 71 países. En la última elección papal, en 2013, participaron 48 países, mientras que en la elección anterior, en 2005, fueron 52 países. Durante doce años, el papa Francisco, fallecido el lunes de Pascua (21.04.2025) a los 88 años, trabajó para hacer de la Iglesia católica, con sus actuales 1.400 millones de miembros, una iglesia más universal, y para acabar con su enfoque europeo. Fueron doce años en los que rompió con los hábitos anteriores sobre quién llega a ser cardenal en el mundo y qué carácter tiene el Colegio Cardenalicio.

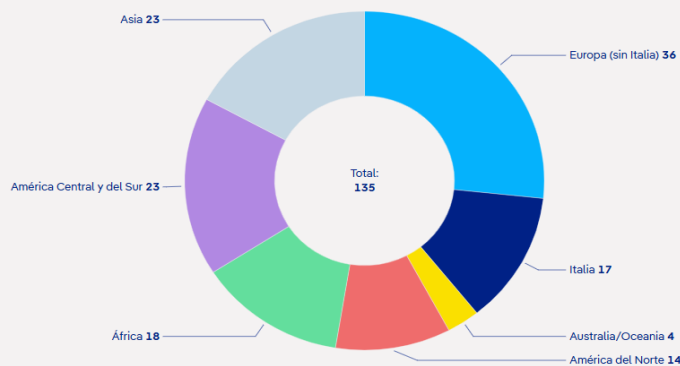
Pero, ¿qué significa esto para las deliberaciones que tienen lugar actualmente en el llamado precónclave, y para los días siguientes en la Capilla Sixtina? "Hoy en día, el resultado de las elecciones es, en general, más difícil de predecir, porque el Colegio Cardenalicio es más heterogéneo en cuanto a nacionalidades y a culturas", explica a DW el historiador eclesiástico de Augsburgo Jörg Ernesti, experto en el papado.

Sin embargo, el día en que falleció el papa Francisco, muchos medios lanzaron la pregunta: "¿Quién será el próximo?" Pronto comenzaron a circular diversos nombres. Las apuestas aumentan, y las especulaciones también.

El diario francés La Croix, un periódico de gran experiencia eclesiástica que no es propiedad de una conferencia episcopal, publicó en Bluesky una nota con el título: "Por qué La Croix no habla de los 'candidatos' para suceder al Papa Francisco". Allí indicó que todo aquel que es cardenal, en última instancia, tiene una cualificación, y que el debate sobre los "favoritos" es un "deporte" de los vaticanistas, los reporteros del Papa. Sin embargo, el artículo presenta a quien considera el cardenal más importante de Asia o África y establece criterios para el papado.

El historiador de la Iglesia Ernesti no ve en el hecho de que cerca del 80 por ciento de los cardenales papables hayan sido nombrados por Francisco una decisión a priori. El resultado es incierto. Hay "demasiados buenos candidatos para el cargo", dice. El sentimiento general que percibe es que "las reformas iniciadas por Francisco deben continuar". Él personalmente no ve ninguna indicación "de que exista un deseo de cambio".

Cardenales de la Iglesia católica



Muchos criterios para los papables

¿Tiene un candidato (más) experiencia en trabajo pastoral o gestión de iglesias? ¿Proviene de un país desarrollado o en desarrollo? ¿Qué orientación teológica lo caracteriza? ¿Qué dice sobre el trato que da la Iglesia a los homosexuales? Existen diferencias incluso entre candidatos de la misma orientación (conservador, cercano a Francisco, reformista).

Como fuere, con la pluralidad en el círculo de los electores del papa crece también la importancia del precónclave, con los eventos que comenzaron antes de las exequias de Francisco, y que se extienden hasta el viernes (2.05.2025): las congregaciones generales. Mientras tanto, el Duck Store de Roma ofrece sus famosos patitos de goma con rasgos del papa.

La mayoría de los purpurados provienen actualmente de otras regiones del mundo, ya no de Europa, según Ernesti. Estas congregaciones generales, en las que participan los cardenales papables de menos de 80 años y también los purpurados de mayor edad, son el lugar adecuado para conocerse, explica el experto. El cónclave mismo "está fuertemente ritualizado y, de seguro, no es un intercambio parlamentario como en la política", subraya.

Llama la atención que, luego de un día o dos de la muerte del papa Francisco, se manifestaran cardenales prominentes que podrían marcar el rumbo del cargo. Por ejemplo, el arzobispo Jean-Claude Hollerich (66), de Luxemburgo, el filipino Luis Antonio Tagle (67), que ocupa un puesto destacado en una de las autoridades del Vaticano, y otros. Pero han mantenido silencio desde el fin de semana.

Una escena al azar: mientras uno de los cardenales africanos paseaba por las calles cercanas al Vaticano el viernes, alguien se le acercó y le preguntó: "¿Ha llegado el momento de tener un Papa de África?". Cuando lo confrontaron, él simplemente extendió su mano al cielo sin decir palabra.

Cardenales experimentados abogan por la continuación del camino de Francisco

En contra de continuar el camino iniciado por Jorge Bergoglio están ahora los mayores. Sorprende e incluso irrita que hayan reaparecido de la oscuridad deseada por el Papa. Según el portal online Crux, el cardenal peruano del Opus Dei Juan Luis Cipriani (81), sancionado por la Comisión de Doctrina en 2019 tras acusaciones de abusos sexuales, logró ingresar a la sala de reuniones previas al cónclave. Y de repente, ante el ataúd del papa Francisco se encontraba el cardenal estadounidense Roger Mahony (88), contra el cual hubo en el pasado varias acusaciones de encubrimiento, que, al parecer, fueron silenciadas con millones de dólares.

Mientras tanto, el cardenal vienés Christoph Schönborn (80) y el cardenal emérito de la curia alemana Walter Kasper (92), dos actores muy respetados en el último cónclave, han expresado su compromiso. Insisten en que el camino de Francisco continúe y que no se detenga. Kasper advirtió que este sería un cónclave más largo que lo normal.

Pero ¿qué significa más largo? En 2013, el cónclave duró 27 horas, en 2005 sólo 26. En 1903, el cónclave más largo del siglo XX duró un total de cinco días. En aquel momento no hubo ningún precónclave detallado. Así que solo resta esperar.

Por cierto, en Polymarke, uno de los sitios de apuestas en línea que también se centra en el cónclave, el 9 de mayo es actualmente el favorito como fecha para la elección papal. Pero los cardenales ciertamente no apuestan allí.



HORÓSCOPO

MAYO 2025



Aries

Aries (21 de marzo - 19 de abril)

Ay Aries! Ya estamos en un mes nuevo y te darás cuenta de que a veces, necesitas hacer sola/o ciertas cosas, caminar, crecer, comprometerte contigo misma/o de verdad, romper hábitos... Y que, si no lo haces tú, nadie lo hará por ti. Mayo se acerca con temblores fuertes Aries: Plutón comienza su retrogradación y sí, hará que te plantees cuál es tu lugar en el mundo. Y Venus en tu signo te dará esa chispa nueva para querer sin condiciones, para volver a conectar de nuevo... Tu deseo aumenta, tu energía también... Este mes entenderás si estás peleando por lo que quieres o simplemente lo quieres porque no lo tienes...



Tauro

Tauro (20 de abril - 20 de mayo)

Y llegó mayo Tauro... Y de verdad es que ni te lo crees, pero ya necesitabas vibras nuevas desde hace un tiempo, y aunque solo sea cambiar de mes, te motiva. El mes comienza con la entrada de Venus, tu regente, en Aries y tú... te sientes como raro... Venus en Aries **te sacará de tu zona de confort**, te quitará el control y te dirá: "deja de pensarlo, hazlo". Puede que te sientas más inquieto, más celoso, o que actúes de forma impulsiva con lo relacionado con el dinero o el amor. Pero también podría darte una chispa nueva para reconectar con esa persona... Cuidado, **no confundas intensidad con COMPATIBILIDAD** ¿ok? A veces el fuego quema, no calienta.



Géminis

Géminis (21 de mayo - 20 de junio)

Mes nuevo Géminis, y lo estabas deseando... Va a empezar tu temporada, El Sol entrará en tu signo y las *vibes*, créeme que se notan, se sienten... **Han sucedido cosas impresionantes en tu vida pero créeme que los mejores días aún no se han dado**, aún no han sucedido... Así que, confía en que mayo terminará por sorprenderte con algo muy bueno. Habla menos, haz más Géminis.

El mes comienza con la retrogradación de Plutón el día 4, puede que algo que dabas por cierto deje de tener sentido. Creencias, estudios, formas de pensar, maneras de ver el mundo... todo eso podría entrar en fase de demolición creativa. Plutón quiere que te cuestiones tus verdades absolutas. Lo cómodo sería seguir hablando de todo sin profundizar en nada. Pero lo inteligente sería mirar tus ideas y decidir cuáles te elevan... y cuáles solo te hacen sentir seguro. El viaje será mental, filosófico, existencial. **Prepárate para volverte un poco más oscuro...** Alinéate contigo misma/o Géminis, y recupera tu equilibrio. Y agradece por todo... Las bendiciones y las lecciones.



Cáncer

Cáncer (21 de junio - 22 de julio)

Nuevo mes Cangrejo, estamos en mayo y aunque aún estés muy descolocado con ciertas cosas, empezarás a tener un poco de más claridad mental. Te encuentras en un punto de tu vida un tanto raro... Como si todo estuviera un poco desordenado. Tienes que hacer el esfuerzo de colocarlo en su lugar como sea.

El mes comienza con Plutón retrogradando en Acuario el día 4. No todo lo que no puedes controlar será una amenaza Cáncer, no lo sientas así. Tal vez revivan deudas emocionales, miedos enterrados, secretos que no sabías que te afectaban tanto... Es probable que surjan temas de herencias, o de dinero compartido, o algunas relaciones que deben ser terminadas definitivamente y que te causan mucho daño y dolor. Va a ser muy intenso todo Cangrejo, pero si lo pasas con dignidad, descubrirás un poder que ni tú sabías que tenías. El dolor no te destruirá, te limpiará.



Leo

Leo (23 de julio - 22 de agosto)

Mayo se viene intensito Leo, pero como siempre, tú estás preparado para cualquier cosa. Este mes, lo que no funcione en tu vida va a quebrarse, se romperá de golpe, y te hará entender que no era para ti. El mes comienza con la retrogradación de Plutón y créeme que no vas a poder fingir estabilidad donde solo hay rutina. Puede que revivas vínculos tóxicos, o que el compromiso o la responsabilidad te pese como una cadena. El espejo serán los otros. ¿Qué proyectas? ¿Qué permites? ¿Y por qué? No te agobies si tienes que revisar tus relaciones de manera más profunda. Y con esto, no pienses solo en el amor de pareja, la palabra amor abarca más cosas y a más personas...



Virgo

Virgo (23 de agosto - 22 de septiembre)

Nuevo mes Virgo y lo cierto es que, el hecho de que comencemos mayo puede ser un aliciente para ponerte metas nuevas, para empezar cosas que estaban paradas, ideas, metas, objetivos... Quizás estés pasando por días un poco complicados. Las cosas se han torcido, pero tú eres una persona experta en enderezarlo todo, ya lo sabes... Solo tienes que creer un poco más en ti, tener la seguridad que, aunque existan altibajos y momentos complicados, todo pasará...



Libra

Libra (23 de septiembre - 22 de octubre)

Nuevo mes Libra, y lo cierto es que quizás tengas que estar en alerta en algún momento: Venus se acaba de instalar en tu signo opuesto, en Aries, y quizás **ciertas relaciones se conviertan en una batalla de egos**. Puede que alguien aparezca para retarte y sí, llegue y trate de romper tu equilibrio con una energía arrolladora. Relax libra, sabrás como mantener tu paz, como proteger tu energía. No enfrentes, aunque te cueste, quizás sea el momento de darte media vuelta y empezar a otra cosa. Este mes, habrá ciertas máscaras de ciertas personas que se caen definitivamente. Y sí, tus vínculos con ellas se ponen a prueba. Tendrás que elegir, no complacer.



Escorpio

Escorpio (23 de octubre - 21 de noviembre)

Nuevo mes Escorpio y la verdad es que estás en un punto de tu vida en el que necesitas ir solucionando y cerrando frentes abiertos. Hay gente que está tratando de desgastarte mentalmente, pero tú lo tienes claro: NO VAS A CAER. Así que, con ese pensamiento en tu cabeza y con todo lo que estás trabajando para que eso no suceda, conseguirás lo que quieras. El mes comienza con Plutón, tu regente, entrando en su fase retrógrada el día 4 de mayo. Y sí, tendrás que prepararte para un temblor interno que no se ve desde fuera. La base emocional, tu refugio, tu familia, tus raíces... todo eso podría ser examinado con lupa.



Sagitario

Sagitario (22 de noviembre - 21 de diciembre)

Nuevo mes Sagi, ya estamos en mayo y lo cierto es que el mes no comienza nada mal. Es verdad que sigue habiendo gente imbécil que te sigue sacando de quicio pero no vas a darles más de tu tiempo, lo tienes claro. El mes comienza con la retrogradación de Plutón el día 4 y quizás comprendas que hay ciertas palabras que no son tan inocentes como pensabas. Puede que tengas **alguna conversación casual con alguien que te revele algo MUY IMPORTANTE**. Cuidado con los malentendidos familiares, o con los bloqueos comunicativos en tu entorno más cercano... Plutón retrógrado puede hacer que te calles justo cuando deberías hablar y dejar claras algunas cosas. O todo lo contrario, que hables demasiado cuando deberías observar antes.



Capricornio

Capricornio (22 de diciembre - 19 de enero)

Nuevo mes Capri y lo cierto es que empiezas con taaaantos frentes abiertos que lo único que deseas es que todo termine saliendo bien y olvidarte de algunos temas durante alguna temporadita. Estás preocupada/o por algo que te ronda la cabeza desde hace algún tiempo y este mes, si no quieres que ese pensamiento te consuma, deberás dejarlo un poquito de lado y seguir con otras cosas que no te roben tantísima energía. Ya sabes lo que dice ese proverbio: **si tiene solución ¿para qué preocuparse? Si no la tiene ¿para qué preocuparse?**



Acuario

Acuario (20 de enero - 18 de febrero)

Comienza mayo Acuario y la verdad es que estás en el epicentro del terremoto de Plutón retrógrado. Porque sí, **la retrogradación de Plutón te va a pasar factura si llevas semanas fingiendo que todo está bien**. Puede que te mires al espejo y no te reconozcas. O que te des cuenta de que estás proyectando una versión de ti que ya no te representa. Es probable que tu personalidad esté mutando. No te agobies si pierdes certezas, eso solo significa que estás evolucionando. Lo radical no es el cambio, créeme, no te resistas...



Piscis

Piscis (19 de febrero - 20 de marzo)

Comienza mayo Pecesito y andas en una especie de nebulosa mental, como si no quisieras que pasaran ciertas cosas, que se diera algo por lo que no quieres pasar pero que en el fondo sabes que es inevitable. El mes comienza con la retrogradación de Plutón el día 4 y lo invisible se volverá inevitable. **Todo lo que has negado, suprimido o empujado al inconsciente saldrá de paseo**. Plutón retrógrado te conecta con lo místico, lo prohibido, lo olvidado. Quizás tengas sueños extraños, mensajes simbólicos, intuiciones que no sabes explicar. Y todo eso será más real que la realidad. No tengas miedo de perder el control...



Modelo: Arianna López



Modelo: Arianna López



GOYA®







 #mibebe

www.elgranmiamimagazine.com






[@el_gran_miami_magazine](https://www.instagram.com/el_gran_miami_magazine)



BABY

ENVIA LA FOTO DE TU BEBE AL CORREO

del GRAN MIAMI MAGAZINE y será publicada en la siguiente edición.

elgranmiamimagazine@gmail.com



DE AZUL

Venta online y
exhibición de bisutería
 de plata, alpaca y piedras semipreciosas
 hecha a mano

Artista: Esther Llanes
 Whatsapp: (772)310-1852

[@ellanesg](https://www.instagram.com/ellanesg)





Modelo: Arianna López

Modelo: Arianna López



Modelo: Eneidimar



Modelo: Eneidimar



Estudio revela que los medicamentos contra la presión arterial podrían reducir la demencia

Otros estudios también indican que las decisiones sobre el estilo de vida pueden influir en el desarrollo deL deterioro cognitivo



existe una relación entre hipertensión arterial y problemas cognitivos

Mantener baja la tensión arterial mediante medicación podría reducir significativamente el riesgo de demencia y deterioro cognitivo, según un importante estudio publicado recientemente.

Los científicos saben desde hace tiempo que existe una relación entre la hipertensión arterial y los problemas cognitivos de las personas mayores. Pero el nuevo estudio es uno de los primeros grandes ensayos que demuestran que tomar medicamentos para bajar la tensión arterial podría aliviar el riesgo de demencia, que afecta a unos 57 millones de personas en todo el mundo.

Según Euronews en español, en este ensayo clínico en fase avanzada participaron casi 34 mil personas con hipertensión de zonas rurales de **China, que fueron divididas en dos grupos**. Los participantes tenían una media de 63 años y llevaban ocho años padeciendo hipertensión. Los encargados del estudio dieron a la primera mitad medicación barata y de fácil acceso para tratar la hipertensión y les aconsejaron cambios en su estilo de vida, como reducir el consumo de sal o alcohol y perder peso.

El otro grupo recibió atención estándar: a sus integrantes se les dijo que controlasen su tensión arterial simplemente con esos cambios en la dieta y la salud general, pero no con medicación.

Según el estudio, publicado en la revista 'Nature Medicine', en los cuatro años siguientes **el grupo que recibió medicación controló mejor la tensión arterial y redujo su riesgo de demencia en un 15%** y el de deterioro cognitivo en un 16%. Según los investigadores, los resultados refuerzan la idea de que mantener la presión arterial de las personas en un rango saludable podría ayudar a frenar la carga de demencia.

"Se trata de un estudio histórico con una muestra de gran tamaño y un resultado sólido", afirma Masud Husain, catedrático de neurología de la Universidad de Oxford, quien no participó en la investigación. "Es un toque de atención para tratar la hipertensión de forma intensiva, no solo para proteger el corazón, sino también el cerebro", insiste el experto.

Los resultados coinciden con los de otro gran ensayo clínico realizado en Estados Unidos que aporta datos similares. Otros estudios también indican que las decisiones sobre el estilo de vida pueden influir en el desarrollo de la demencia. El año pasado, los investigadores afirmaron que **abordar 14 factores de riesgo -incluidos la hipertensión, el tabaquismo y la inactividad física- podría retrasar o prevenir casi la mitad de los casos de demencia.**

Pero **la mayoría de las investigaciones realizadas hasta ahora solo habían identificado vínculos entre la demencia y el estilo de vida**, por lo que el nuevo estudio resulta importante. Sus resultados podrían cambiar la forma de pensar de los profesionales sanitarios sobre la prevención de la demencia, dado que no existe cura para esta enfermedad y se prevé que su número casi se triplique de aquí a 2050.

Los expertos independientes señalan que es necesario seguir investigando para comprender cómo otros factores, como la genética, interactúan con la hipertensión arterial para aumentar el riesgo de demencia. También quieren saber si los resultados se mantendrían en otros grupos de personas y durante periodos de tiempo más largos.

Tampoco está garantizado que el tratamiento de la hipertensión proteja contra la demencia. Unas 670 personas del estudio que recibieron atención médica adicional (el 4,59%) desarrollaron la enfermedad. Además, el estudio tiene otras limitaciones. Aunque no se incluyó a personas a las que ya se había diagnosticado demencia, los investigadores no comprobaron la función cognitiva de las personas antes de iniciar el experimento.

Aun así, **los expertos afirman que los resultados justifican que se priorice el control de la tensión arterial** a medida que se envejece, lo que podría ser especialmente útil en zonas con menos acceso a atención médica avanzada. "Tenemos un indicio de algo que reduce el riesgo de demencia y que puede aplicarse a un gran número de personas en sus comunidades con un coste bajo", afirma Atticus Hainsworth, catedrático de enfermedades cerebrovasculares de la Universidad St. George de Londres, que no participó en el estudio. Dado que los resultados del estudio chino fueron similares a los del ensayo estadounidense, "estos hallazgos concordantes pueden impulsar cambios en las directrices de la política sanitaria", concluye.

**Lincoln Heritage
Funeral Advantage®**



Lawrence W. Foster
Licensed Insurance Agent
(786) 820-1411

✉ Lawwifoster@yahoo.com

📍 11430 NW 20th St Suite 150 Doral, FL 33172

FL License: G005405



**Funeral Consumer
Guardian Society®**

1(786)615-3779 **1(800)438-7180**
LOCAL OFFICE CORPORATE OFFICE



¿Cómo mejorar la memoria después de los 50 años? Estos son los 7 consejos

Existen medidas para proteger el cerebro y potenciar las capacidades cognitivas. La importancia de la alimentación, el descanso, y la sociabilidad.



Para mejorar la memoria después de los 50 años, es fundamental mantener el cerebro activo, tanto física como mentalmente. Esto se logra a través de actividades como aprender nuevas habilidades. En este sentido, los expertos brindaron 7 consejos claves a tener en cuenta para fortalecer este órgano vital de los humanos.

Desde la Clínica Mayo de los Estados Unidos, remarcaron que, aunque no hay garantías cuando se trata de prevenir la pérdida de memoria o la demencia, **hay ciertas medidas que pueden ayudar.**

"¿Perdiste las llaves del automóvil? ¿Olvidaste la lista de compras? ¿No puedes recordar el nombre del entrenador que te agradó en el gimnasio? No eres el único. Todos nos olvidamos de algo de vez en cuando. Sin embargo, no hay que tomarse a la ligera la pérdida de memoria", explicaron

Los 7 consejos a tener en cuenta para fortalecer la memoria después de los 50 años son:

1. Hacer actividad física todos los días

La actividad física aumenta el flujo sanguíneo a todo el cuerpo, incluido el cerebro. Esto puede ayudar a mantener una buena memoria. Para la mayoría de los adultos sanos, se recomienda al menos 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada, como caminar a paso ligero, o 75 minutos a la semana de actividad aeróbica intensa, como trotar.

2. Mantener activa la mente

Las actividades que estimulan la mente ayudan a mantener el cerebro en forma, y quizás ayuden a prevenir un poco la pérdida de memoria. "Haz crucigramas. Lee. Juega. Aprende a tocar un instrumento musical. Comienza un nuevo pasatiempo. Trabaja de voluntario en una escuela local o con un grupo comunitario", recomendaron.

3. Pasar tiempo con otras personas y sociabilizar

La interacción social ayuda a prevenir la depresión y el estrés, factores que pueden contribuir a la pérdida de memoria. .

4. Organización

"Es más probable que te olvides de las cosas si tu casa o tus anotaciones están desordenadas. Anota las tareas, las citas médicas y otros eventos en un cuaderno, un calendario o una agenda electrónica. Incluso puedes repetir cada anotación en voz alta mientras la escribes para ayudar a grabarla en tu memoria. Mantén actualizada tu lista de tareas", sentenciaron desde la Clínica Mayo.

5. Dormir y descansar bien

No dormir lo suficiente se lo relaciona con la pérdida de memoria, al igual que el sueño intranquilo y las alteraciones frecuentes del sueño. Dormir bien y lo suficiente tiene que ser la prioridad. Los adultos deben dormir regularmente de 7 a 9 horas cada noche.

(LEA: Si comete alguno de estos cinco errores en la cocina, está corriendo un grave peligro)

6. Comer una dieta saludable

Una dieta saludable es buena para el cerebro. El consumo de frutas, verduras y granos o cereales integrales, junto con fuentes de proteína bajas en grasa, como pescado, frijoles (alubias, porotos) y aves sin piel son ideales para potenciar la memoria.

7. Controlar los problemas crónicos de salud no relacionados con la memoria

"Sigue los consejos del proveedor de atención médica para lidiar con las enfermedades, como presión arterial alta, diabetes, depresión, pérdida auditiva y obesidad. Cuanto más te cuides, mejor será tu memoria", resaltaron.





SECCIÓN
MASCOTA



MASCOTA
DEL MES
DEL
GRAN MIAMI
MAGAZINE



ENVIA LA
FOTO DE TU
MASCOTA
Y SERA PUBLICADA

www.elgranmiamimagazine.com
elgranmiamimagazine@gmail.com





Nos ajustamos a tu presupuesto

BANNERS CON UN 50% DE DESCUENTO



www.elgranmiamimagazine.com

WHAT WE DO
Our Services

AC REPAIR SERVICE
COMMERCIAL

RESIDENTIAL
MIAMI

24/7

WS
Williamson AC

305.879.0424
WWW.WILLIAMSONACPRO.COM

ESPACIO DISPONIBLE POR
TAN SOLO \$ 9,99



Bathtub Restoration License & Insurance

Lic: 15BS00612

- Countertop Refinish - Bathtub, Sink and Tile Refinishing
- Comercial - Residencial - Free Estimate



About Bathtub Restoration Florida!!!!!!

BATHTUB RESTORATION FLORIDA specializes in bathroom restoration through expert resurfacing and reglazing services. The aim of each service we offer is to make your bathroom cleaner and more elegant. Be it your old and faded tiles, bathtubs or countertops, we ensure they regain their natural beauty.

We have built a solid reputation as a result of our exceptional workmanship and professionalism.

Our unique approach aims at meeting your requirements and needs whatever the scale of the project. Give us a call

(786) 587-5614

MIAMI DADE

(954) 245-8732

(855) 970-5272

BROWARD

/

MONROE



bathtubsrestoration



bathtubsrestoration@yahoo.com

www.bathtubrestorationflorida.net



★★★★★★★★★★★★

CINCO

de

WYNWOOD

BLOCK PARTY!

VIVA LA FIESTA!

THE WYNWOOD MARKETPLACE

2250 NW 2ND AVE, MIAMI, FL 33127

MONDAY, MAY 5TH 2025

Sábado

3

MAYO

JOSE CRUZ PRODUCTIONS PRESENTA



TONY VEGA

EN CONCIERTO

LA NOCHE

— LOUNGE & NIGHTCLUB —

2585 S Military Trl, West Palm Beach, FL 33415
Puertas 8pm- Show 10pm en punto | 21+ | Info 718.255.1787

tickeri
WWW.TICKERI.COM

Los 6 factores que lo pueden proteger de problemas cerebrales



Según lo detallado por The New York Times, los Laboratorios de Atención Cerebral del Hospital General de Massachusetts efectuaron una investigación para dar con las razones que afectan al riesgo de accidente cerebrovascular (también llamado ictus), demencia y depresión tardía. En este sentido, lo que sugiere es que una serie de cambios en el estilo de vida podría reducir simultáneamente el riesgo de los tres.

Por ello, el estudio, que analizó datos de 59 metanálisis, identificó seis factores que reducen el riesgo de padecer enfermedades cerebrales:

- 1. Un consumo de alcohol de bajo a moderado** (consumir de una a tres bebidas al día tenía un beneficio menor que consumir menos de una bebida al día).
- 2. Actividad cognitiva**, es decir, participación regular en tareas mentalmente estimulantes como leer o hacer rompecabezas y otros acertijos.
- 3. Una dieta rica en verduras, fruta, lácteos, pescado y nueces.**
- 4. Niveles moderados o altos de actividad física.**
- 5. Un sentido de propósito en la vida.**
- 6. Una amplia red social.**

Oro verde: la fruta que puedes comer a diario para aumentar la saciedad, controlar el azúcar en sangre y fortalecer la salud cardiovascular



A los españoles no les puede faltar el aguacate, ya que un 56% de la población consume esta fruta, al menos, una vez a la semana, según revela una encuesta realizada por la Organización Mundial del Aguacate. Su popularidad ha ido en aumento sobre todo durante la última década, concretamente, los datos apuntan a un incremento del 1.392%. Este fenómeno coincide con el crecimiento de una preocupación generalizada por mantener una dieta saludable, que ayude a mantener el bienestar del cuerpo y de la mente. Y es que los numerosos beneficios del aguacate han conseguido convencer a muchos acerca de que esta fruta ha de formar parte de su alimentación equilibrada. Uno de los principales motivos que la convierten en un alimento positivo para la salud tiene que ver con su alto contenido en grasas saludables.

Inma Palma, doctora y especialista en Nutrición, a través de ‘Nutriendo’, una iniciativa de la Academia Española de Nutrición y Dietética, explica que la mayoría de las grasas presentes en los aguacates son monoinsaturadas. “Esa es la gran ventaja del aguacate”, asegura. Este tipo de grasas resultan especialmente beneficiosas para el sistema cardiovascular, y ayudan a reducir los niveles de colesterol en la sangre. Otro punto fuerte de esta fruta, que la hace muy útil para controlar el peso de forma sana, es su cualidad altamente saciante. Algo ideal para que el estómago se sienta lleno durante más tiempo y se evite la tendencia de picar entre horas. Por otro lado, la nutricionista también destaca el índice glucémico bajo de los aguacates, un factor clave para aquellas personas que deban controlar los niveles de azúcar en la sangre. Puesto que el aumento de glucosa en sangre tras el consumo de esta fruta es mínimo, según la especialista.

¿Es bueno comer aguacate todos los días?

Las propiedades beneficiosas del aguacate convierten a esta fruta en una de las preferidas para las dietas enfocadas en mantener unos hábitos alimenticios saludables. Esto podría llevar a plantearse incluso su consumo diario. Pero ¿qué tan positivo sería realmente? Inma Palma se muestra clara a este respecto y afirma que no habría inconveniente a la hora de comer aguacate cada día, eso sí, siempre y cuando se haga con moderación y sin excesos. En cuanto a este punto, la nutricionista apunta que la cantidad máxima recomendada es de unos 50-60 gramos de aguacate diarios.

DIVEANA BIRTHDAY TOUR 2025

DIVEANA

BIRTHDAY FLORIDA TOUR 2025

PEMBROKE PINES

Friday May 16 | 8pm | The Box Events Venue

220 NW 180TH AV, PEMBROKE PINES FL, 33029

Tickets en **tickeri**

ItsClean
Cleaning Services



A★L★Z★A★T★E

PRESENTA

Me VOLVISTE
UN BORRACHO

TOUR



USA
2025



MAYO

GIRAFA'S
WEST PALM BEACH

10

SÁBADO

BOLETAS: 23 561-432-6666

5096 FORESTHILL BLVD. WPB. FL. 33415



@ALZATE
MUSICAL



TICKETMASTER



PRESENTADO POR:



ONEMUSIC



LATRILOGIA DEL ROCK EN ESPAÑOL

el tributo

SUR
DELUXE



VIE 02 DE MAYO

10325 HAMMOCKS BLVD, MIAMI FL 33196

TICKETS EN: **tickeri**
INFO & RESERVAS:
(305) 978-6276

2007 A FORMULA
1 RACING
SERIES
DRIVEN BY SPEED
AND
PASSION

MAY
02-04

20
25

Miami

THE RACE THAT'S AN EXPERIENCE.





Modelo: Marling



Modelo: Marling



Official Broadcaster of Formula 1®

FORMULA 1 CRYPTO.COM MIAMI GRAND PRIX 2025

GP MIAMI

2 AL 4 DE MAYO

RELATOS DE FERNANDO TORNELLO,
JUAN FOSSAROLI Y JUAN MANUEL LÓPEZ

Plan Premium



© 2025 ESPN, Inc. La programación del contenido deportivo difiere según el plan. Los eventos en directo y deportivos incluyen publicidad como parte de cada transmisión, independientemente de tu plan. Disney+ requiere una suscripción y ser mayor de 18 años. Contenidos sujetos a disponibilidad. F1 FORMULA 1, F1 FORMULA 1, FIA FORMULA ONE WORLD CHAMPIONSHIP, GRAND PRIX y las marcas relacionadas son marcas comerciales de Formula One Licensing BV, la empresa de Fórmula 1. Todos los derechos reservados.





alcance+
estilo

Publica con nosotros

SI DESEAS QUE TU NEGOCIO LLEGUE MAS LEJOS, SOMOS TU MEJOR
OPORTUNIDAD DE HACERLO, A UN PRECIO INCREIBLE.
LA REVISTA DIGITAL MAS COTIZADA DE LOS ESTADOS UNIDOS



www.elgranmiamimagazine.com