El Gran MIAMI Magazine

NOVIEMBRE 2026

ZULKIS MARTINEZ

LA CASA DE LA DECADA PRESENTA: UN ESPECTACULO INOLVIDABLE

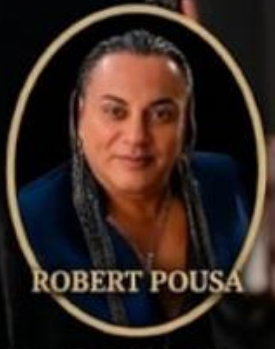
A REIR, CANTAR Y BRILLAR: EL SHOW QUE CONMUEVE A MIAMI

EXCLUSIVA:
"UN PUBLICO HACE FELIZ A SU CANTANTE"
- SU MENSAJE DE AMOR Y GRATITUD

CONCIERTOS DESTACADOS:
EL COMPROMISO DE ZULKIS CON SU PUBLICO

ARTISTAS INVITADOS:
UN VIAJE MUSICAL





EL MAGAZINE MÁS COMPLETO DE LA CIUDAD

El Gran MIAMI Magazine

Facil acceso

¿Cómo puedes contactarnos?

1. Por el número de teléfono
+1 (786) 616-6460
2. Por nuestro Correo Electronico
elgranmiamimagazine@gmail.com
3. Por nuestras redes sociales
@elgranmiamimagazine

Variedades
Traemos para ti, todo lo que esta de moda en noticias, eventos, chisme, farandula.

Publicidad
La mejor publicidad esta aquí realizamos los diseños si lo deseas a un precio super económico

Publica con Nosotros
Puedes publicar con nosotros, tenemos muchos planes para que puedas publicar la imagen de tu producto.

★★★★★ 5

www.elgranmiamimagazine.com

MASCOTA DEL MES DE

El Gran MIAMI Magazine

NOVIEMBRE 2026



SOPITA

GANADOR

WWW.ELGRANMIAMIMAGAZINE.COM


postula tu mascota
en el Gran Miami Magazine
enviar la foto de la mascota
y su nombre al correo electrónico
elgranmiamimagazine@gmail.com

HORÓSCOPO del mes de Noviembre 2026

Las estrellas te guían, pero tú decides tu destino

12 SIGNOS · 12 ENERGÍAS · UN MISMO UNIVERSO

ARIES
21 de marzo - 19 de abril



Noviembre te impulsa a tomar decisiones importantes en el trabajo y en lo personal. Tu energía estará al máximo y lograrás avanzar en proyectos que habías dejado en pausa. En el amor, la pasión se renueva y puedes vivir momentos muy especiales.

Consejo: Mantén la calma y no te desborden las emociones.

TAURO
20 de abril - 20 de mayo



Es un mes ideal para consolidar proyectos y mejorar tus finanzas. La estabilidad será tu mejor aliada. En el amor, la comunicación será clave para fortalecer la relación o para atraer a alguien especial. Disfruta de los pequeños placeres de la vida.

Consejo: Sé constante y confía en tu capacidad.

GÉMINIS
21 de mayo - 20 de junio



Tu mente estará muy activa y llena de ideas. Este es un buen momento para estudiar, aprender o emprender algo nuevo. En el amor, habrá más encuentros y diversión. Solo cuida no dispersarte en mil cosas a la vez.

Consejo: Enfócate en lo que realmente quieres.

CÁNCER
21 de junio - 22 de julio



La sensibilidad será tu mayor fortaleza este mes. Escucha tu intuición y presta atención a lo que tu corazón te dice. En el trabajo, llegarán buenas noticias. En el amor, es un momento ideal para profundizar en la conexión con tu pareja o abrirte a nuevas oportunidades.

Consejo: Confía en tu intuición, te guiará bien.

LEO
23 de julio - 22 de agosto



Noviembre te trae reconocimiento y éxito en lo que haces. Tu carisma estará en su punto más alto y atraerás oportunidades tanto profesionales como personales. En el amor, la pasión y la creatividad serán protagonistas.

Consejo: Cree en ti, eres capaz de lograr grandes cosas.

VIRGO
23 de agosto - 22 de septiembre



Este mes te invita a organizar tus ideas y poner orden en tu vida. En el trabajo, tu esfuerzo dará frutos y podrás ver avances importantes. En el amor, la sinceridad será fundamental para evitar malentendidos. Cuida tu salud y descansa.

Consejo: La disciplina también es una forma de amor propio.

LIBRA
23 de septiembre - 22 de octubre



Las relaciones estarán en el centro de tu vida. Este es un buen momento para fortalecer lazos, resolver conflictos y disfrutar de la compañía de quienes amas. En el trabajo, la diplomacia será clave para lograr tus objetivos.

Consejo: Busca el equilibrio en todo lo que hagas.

ESCORPIO
23 de octubre - 21 de noviembre



Tu intuición estará más fuerte que nunca. Podrás descubrir verdades importantes y tomar decisiones acertadas. En el amor, habrá intensidad y momentos inolvidables. En el trabajo, tu determinación te llevará lejos.

Consejo: No temas al cambio, es parte de tu evolución.

SAGITARIO
22 de noviembre - 21 de diciembre



La aventura y la expansión serán protagonistas este mes. Es un buen momento para viajar, conocer nuevos lugares o ampliar tus horizontes. En el amor, la libertad y la honestidad serán esenciales. Tu optimismo te abrirá puertas.

Consejo: Sigue tus sueños, la vida te sorprende.

CAPRICORNIO
22 de diciembre - 19 de enero



Tu esfuerzo y dedicación darán grandes resultados. En el trabajo, puedes recibir un reconocimiento importante o una nueva oportunidad. En el amor, la estabilidad será clave. Cuida tu salud y evita el exceso de responsabilidades.

Consejo: Celebra tus logros, también son importantes.

ACUARIO
20 de enero - 18 de febrero



La creatividad y la innovación serán tus mejores aliadas. Este mes te sentirás inspirado para hacer cambios y probar cosas nuevas. En el amor, la conexión mental será fundamental. En el trabajo, tus ideas pueden abrirte grandes puertas.

Consejo: Sé original, tu diferencia es tu mayor fortaleza.

PISCIS
19 de febrero - 20 de marzo



Tu sensibilidad y empatía te llevarán muy lejos. Este es un buen momento para enfocarte en tu bienestar emocional y espiritual. En el amor, vivirás momentos muy especiales y profundos. En el trabajo, confía en tu intuición, te mostrará el camino correcto.

Consejo: Rodéate de personas que sumen a tu vida.


BATIDOS
SALUDABLES
para cada día
NATURALES • SALUDABLES • DELICIOSOS
Thank you BERRY much!
Thank you BERRY much!
Thank you BERRY much!
BENEFICIOS DE NUESTROS BATIDOS
MÁS ENERGÍA
Ideales para empezar el día con vitalidad y mantenerte activo.
DETOX NATURAL
Ayudan a eliminar toxinas y limpiar tu organismo de forma natural.
PIEL MÁS RADIANTE
Nutren tu piel desde adentro hacia afuera.
FORTALECEN TU SISTEMA INMUNOLÓGICO
Ricos en vitaminas y antioxidantes naturales.
MEJORAN LA DIGESTIÓN
Favorecen el tránsito intestinal y reducen la inflamación.
APOYAN EL CONTROL DE PESO
Bajos en calorías y altos en nutrientes esenciales.
100% NATURALES
Sin conservantes ni colorantes.
SIN AZÚCAR AÑADIDA
Solo lo natural de las frutas.
HECHOS AL MOMENTO
Frescos, nutritivos y llenos de vida.
HECHOS CON AMOR
Para tu salud y bienestar.
¡ORDENA EL TUYO!
786 606 2904
NATURALEZA EN CADA INGREDIENTE • BIENESTAR EN CADA SORBO

Choque de trenes en España: al menos 68 personas murieron, dicen las autoridades



Un tren de pasajeros de alta velocidad chocó contra otro por detrás el miércoles por la mañana cerca de Toledo, España, causando la muerte al menos a 68 personas e hiriendo a decenas más, dijeron las autoridades, en uno de los choques de tren más mortíferos en la historia de España.

El accidente ocurrió después de que los operadores de control de tráfico le dijeran a un tren de alta velocidad que continuara su viaje cuando otro tren estaba detenido más adelante en las vías, dijo el ministro de Transportes de España, Óscar Puente. Calificó la decisión de los operadores como tomada en circunstancias “inexplicables”.

Receta de HAMBURGUESA Clásica y Deliciosa



Jugosa, completa y llena de sabor...

¡Una receta que siempre queda bien!

Ingredientes (para 4 hamburguesas)



4 panes de hamburguesa con ajonjolí



500 g de carne molida de res (o la de tu preferencia)



4 hojas de lechuga



2 tomates grandes en rodajas



1 cebolla morada en rodajas



4 huevos



4 tajadas de jamón



4 tajadas de queso amarillo



Salsas: tomate, mayonesa y mostaza (al gusto)



Papas fritas a la francesa (para acompañar)

Preparación

1. **Cocina la carne**
   Forma 4 hamburguesas con la carne molida, sazona con sal, pimienta y un poco de ajo en polvo. En una sartén o parrilla caliente, cocina las hamburguesas a fuego medio-alto por 3 a 4 minutos de cada lado, o hasta el punto deseado.

2. **Prepara los huevos**
   En otra sartén, cocina los huevos (pueden ser fritos o al gusto). Reserva.

3. **Tuesta los panes**
   Abre los panes de hamburguesa y tuéstalos ligeramente en una sartén o plancha para darles más sabor y textura.

4. **Arma la hamburguesa**
   En la base del pan coloca una capa de salsa de tomate, luego la carne, una tajada de queso amarillo, el jamón, el huevo, las rodajas de tomate, la cebolla morada y la lechuga. Añade un poco de mayonesa y mostaza al gusto. Cubre con la tapa del pan.

5. **Prepara las papas fritas**
   Pela y corta las papas en tiras. Fríelas en aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes. Escúrrelas en papel absorbente y sazona con sal.

6. **Sirve y disfruta**
   Sirve la hamburguesa bien caliente, acompañada de las papas fritas. ¡Y listo!

¡Buen provecho!

Una receta de
GRAN MIAMI MAGAZINE

Un esqueleto de Nanotyrannus subastado en US$ 47,3 millones se convierte en el segundo fósil más caro de la historia



Un raro esqueleto de Nanotyrannus, un pariente de menor tamaño del T. rex, se ha vendido en una subasta de Sotheby's en Nueva York por US$ 47,3 millones, tras una puja de 12 minutos entre seis interesados.

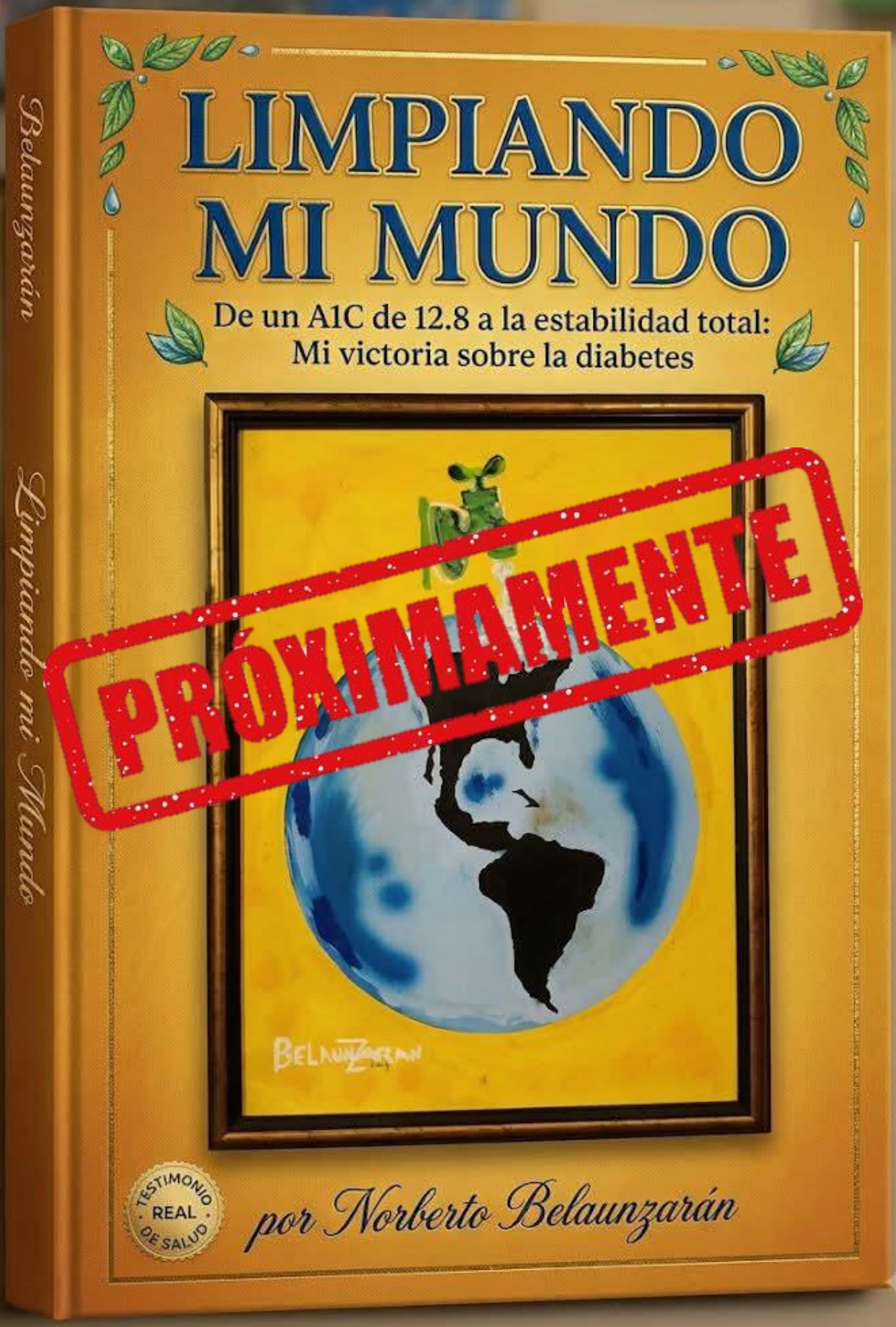
El ejemplar, apodado Jodi, es uno de los tres únicos esqueletos de Nanotyrannus relativamente completos conocidos por la ciencia. Superando con creces la estimación inicial de entre US$ 6 y US$ 9 millones, la venta se quedó muy cerca de batir el récord de subasta para un fósil, establecido en julio con la venta de Gus, un excepcional esqueleto de T. rex que se adjudicó por US$ 50,1 millones.

El esqueleto fue descubierto en 2019 por la ganadera de Montana Jodi Pierson —quien también inspiró su nombre— y excavado por Clayton Phipps, un paleontólogo comercial conocido como el "Dinosaur Cowboy" (Vaquero de los Dinosaurios).

Al igual que otros fósiles importantes vendidos anteriormente en subasta, Jodi procede de la Formación Hell Creek, un yacimiento paleontológico que se extiende por Montana, Wyoming y las Dakotas. Allí se encontró uno de los primeros esqueletos de T. rex en 1902, y la especie recibió dicho nombre basándose en fósiles desenterrados en la zona.

En 2006, a poca distancia del lugar donde se excavó a Jodi, Phipps había desenterrado los "Dinosaurios en duelo" (Dueling Dinosaurs), un fósil legendario que actualmente se encuentra en el Museo de Ciencias Naturales de Carolina del Norte, en Raleigh. La pieza muestra dos esqueletos aparentemente trabados en combate: un Triceratops y un tiranosaurio más pequeño, identificado ahora como Nanotyrannus. El tercer esqueleto conocido de Nanotyrannus es Jane, también procedente de Hell Creek, que se conserva en el Museo de Historia Natural Burpee de Rockford, Illinois.

De acuerdo con Sotheby's, basándose en su tamaño general y en el desarrollo óseo, Jodi es un ejemplar adulto. Los huesos faltantes se han sustituido por elementos esculpidos y fabricados a medida mediante impresión 3D, y el fósil se ofreció con "derechos plenos", lo que significa que no contiene elementos protegidos por derechos de autor provenientes de otros dinosaurios. Por tanto, su nuevo propietario —cuya identidad se desconoce— puede crear réplicas del esqueleto y venderlas a museos o coleccionistas.


LIMPIANDO MI MUNDO
De un A1C de 12.8 a la estabilidad total: Mi victoria sobre la diabetes
PRÓXIMAMENTE
TESTIMONIO REAL DE SALUD
por Norberto Belaunzarán
Belaunzarán
Limpiando mi Mundo



Las ventas de fósiles de dinosaurio por cifras elevadas han suscitado fuertes críticas entre los científicos, ya que retiran los especímenes del ámbito público y los dejan fuera del alcance de la investigación.

“Apenas acabamos de confirmar la existencia real del Nanotyrannus, y ahora uno de sus mejores esqueletos está a punto de venderse al mejor postor”, señaló en un correo electrónico Steve Brusatte, profesor de paleontología y evolución en la Universidad de Edimburgo, en Escocia. “Resulta desolador pensar que podría acabar oculto en la colección privada de alguien en lugar de exhibirse en un museo, donde podría maravillar e inspirar a niños, familias y al público en general”.

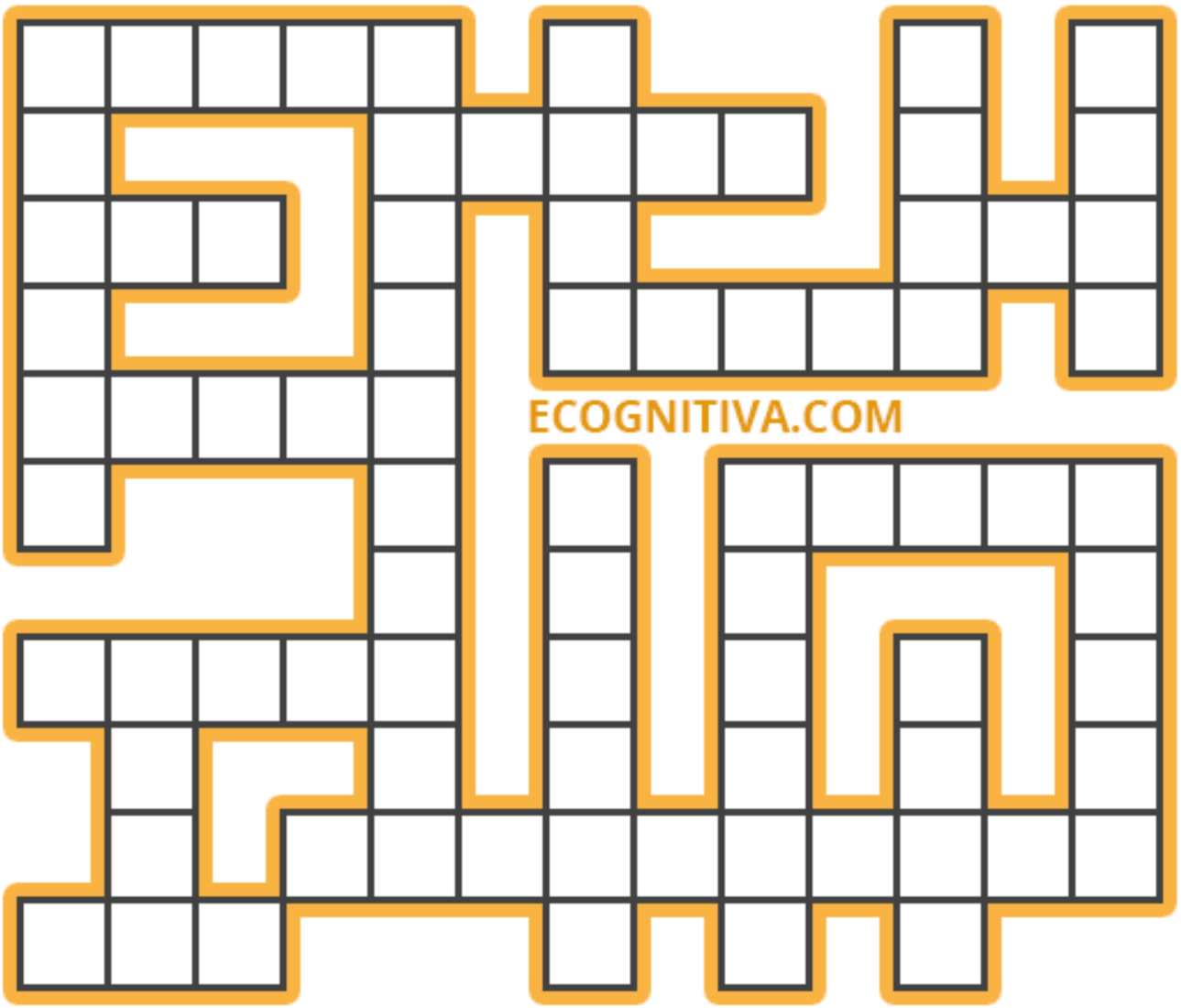
David Hone, paleontólogo y profesor de zoología en la Universidad Queen Mary de Londres, expresó su gran sorpresa al ver que Jodi se vendió por un precio muy superior a las estimaciones iniciales. “Da la impresión de que estamos ante una burbuja de precios en el mercado de dinosaurios que acabará estallando en algún momento; los precios no pueden seguir subiendo indefinidamente”, añadió en un correo electrónico.

“Es muy difícil valorar el potencial científico del espécimen sin un estudio adecuado y verificado por expertos”, afirmó Hone. “Me sorprendería mucho que el ejemplar terminara en una colección pública y disponible para su estudio; por tanto, hasta que eso ocurra, queda efectivamente fuera del ámbito científico”.


CASA
NÜBE
PRESENTA
25 NOV
MIAMI
BINOMIO DE ORO
DE AMERICA
ARTISTA CONFIRMADO
LATIN
THANKS
FEST
MIAMI
tickeri
(786)-2468309
WWW.LATINTHANKSFEST.COM

JUEGO

Cruzadas



EJE	CAFÉ	FAUNA	FINURA
PAZ	TEMA	VAPOR	TIEMPO
PIE	AGUA	TARDE	MUCHOS
MIEL	PAPEL	AMIGA	EQUILIBRIO
ROPA	ARENA	QUESO	FOTOGRAFIA

TRADITIONAL JAPANESE

JU-JITSU

STYLE MORITA-RYU JU-JITSU

ACADEMIA DE JIU-JITSU
MORITA-RYU

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

Sirviendo a nuestra comunidad desde 2003

ALL YOUR PRINTING NEEDS
Todo lo que necesita en IMPRENTA

- SIGNS VINYLS-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



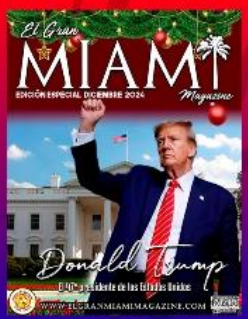
EL MAGAZINE VIRTUAL MAS FAMOSO DE MIAMI VISTO EN EL MUNDO

El Gran MIAMI Magazine











www.elgranmiamimagazine.com

SYBARITE PRODUCTIONS PRESENTS

LOVE IS LOVE

MIAMI BLOCK PARTY HIP HOP

4TH ANNUAL CELEBRATION!!

NORMANDY FOUNTAIN
7802 RUE VENDOME
MIAMI BEACH, FL

SATURDAY
NOV
7
2026
6PM - 10PM

$500 CASH PRIZE! **ALL STYLES DANCE BATTLE**

JUDGED BY **STACCATO** AND **LOGISTX**

BATTLE SOUNDS: **DJ ROGUE**

HOST: **DNA**

SPECIAL GUEST DANCE PERFORMANCE BY: **HIP HOP KIDZ**

BLOCK PARTY WITH **DJ LS ONE**

BREAKING **B-BOYS & B-GIRLS**

AFTER PARTY 10 PM AT **BOB'S YOUR UNCLE** WITH **JAROBI** OF **A TRIBE CALLED QUEST** AND **DJ KUMI**

ART & GRAFFITI BY **UNCUTTART** AND **MDOTBLAKE.COM**

KNOWLEDGE BY **LEGENDS & STAPLES OF HIP HOP** AND **LOCAL VENDORS OF MIAMI**

MCs AND HOSTs **CYN ROSE** AND **SPECIAL SURPRISE GUESTS**

MUSICAL CURATION BY **RICH MEDINA + DANTE'S HIFI+**

Free with RSVP: LOVEisLOVEworldwide.com

Sybarite · NORMANDY FOUNTAIN BUSINESS ASSOCIATION · WYNWOOD WALLS · CYN ROSE NYC · MIAMI-DADE COUNTY · Bob's · MUSEUM OF GRAFFITI · HHK HIP HOP KIDZ

AMERICAN FEST
PRESENTA

MIAMI 2026

FESTIVAL DEL DESPECHO





EL ME MINTIÓ | WORLD TOUR

AMANDA Miguel

ALICIA VILLARREAL

RUDY LA SCALA
INVITADOS ESPECIALES

SÁBADO
14
DE NOVIEMBRE

MIAMI-DADE COUNTY
FAIR EXPO CENTER
10901 SW 24th St, Miami, FL 33165

6:00 PM

ADQUIERE TUS BOLETOS:
tickeri

INFORMES:
786-804-3547
786-804-3363

15th

PeruFest

USA 2026



VIP EXPERIENCE

FOOD • PISCO • WINE & BEER • ART • CULTURE



Warma Foundation

Gastronomía, Cultura y Entretenimiento Familiar

NOV 14 & 15

Amphitheater/Library
North Miami Beach
16451 Miami Dr. North Miami Beach, FL 33162


Rata Blanca
VIE 13 NOVIEMBRE
MIAMI
Flamingo
THEATER BAR
801 Brickell Bay Dr. Miami, FL 33131
Puertas 9pm | 21+ | Info 305.330.1819
tickeri
WWW.TICKERI.COM


UN SHOW QUE SE ACTUALIZA TODOS LOS DÍAS
JHOVANOTY
PURO SHOW
En Tiempo Real
VE
MIAMI
8 DE OCTUBRE - TEATRO MANUEL ARTIME - 8PM
BOLETOS EN JHOVANOTY.COM


TRINI JUNGLE JUICE PRESENTS
ARRIVALS
Miami 2026
WELCOME TO THE WILD SIDE
WILD WILD WET
WELCOME TO THE WILD SIDE.
MIAMI CARNIVAL THURSDAY • ROOFTOP POOL PARTY
BIKINIS • BOOTS • COWBOY HATS • BAD INTENTIONS
THURSDAY
OCTOBER 8TH
2026
Trini Jungle Juice
5PM – 11PM
WYNWOOD, MIAMI
VENUE TO BE ANNOUNCED
TICKETS & INFO: WWW.TRINIJUNGLEJUICE.COM
@TRINIJUNGLEJUICE_ARRIVALS


Canilla
GOYA
Adobo
Golden Canilla Dorado
Extra Virgin Olive Oil
Light
Aceite De Oliva
Cherries
Fruit Cocktail
Mango
Passion Fruit
Pineapple
Guayaba
Small White Beans
Habichuelas Blancas
Extra Virgin Olive Oil
Mixed Vegetables
Pear and Carrots
Cut Green Beans
Sweet Peas
Golden Corn
Kidney Beans
Sardines
Red Kidney Beans
Habichuelas Coloradas
16 oz.

GOYA®


GOYA
Yellow Potato
Papa Criolla
Panela
Brown Sugar Cane
Piloncillo
Bola Roja Beans
Frijoles Bola Roja
Premium
Figs
Brevas/Higos
Extra Virgin Olive Oil
Queso Blanco
Traditional
Rice Drink
Arroz
Buñuelos
Corn and Cassava Bread Mix
Sabor Tradicional
Arepas
de Chocolo


Stairs
Do Not Access
Guest Room Floors













MODA, SALUD Y BELLEZA

Se inunda Horizon; declaran desastre



Horizon City— Mientras las familias intentaban asimilar la pérdida de sus pertenencias y encontrar un lugar seguro donde pasar la noche, el Condado de El Paso declaró una emergencia local por las inundaciones que azotaron la región, con el fin de agilizar el uso de fondos y la compra de suministros para atender a los afectados.

En cuestión de minutos, el agua irrumpió en una calle de Horizon City y en las calles adyacentes, y convirtió la tranquilidad de varias familias en una emergencia. Según los testimonios, la corriente repentina, que algunos residentes describieron como un pequeño tornado, sorprendió a los vecinos después de que el agua de uno de los arroyos colindantes con la montaña se desvió hacia la zona habitacional, en el extremo este del condado.

El saldo fue devastador: el agua entró a unas 60 casas y dañó muebles, ropa, electrodomésticos y otros bienes acumulados durante años de trabajo. Decenas de personas resultaron afectadas y algunas tuvieron que ser evacuadas. Ahora, además de las secuelas emocionales, las familias deben evaluar los daños, recuperar lo que se pueda y buscar cómo reparar sus viviendas.

El "efecto Bukele" en Costa Rica: así es por dentro la megacárcel Cacco

Lo primero que se halla al entrar son imponentes filas de camarotes metálicos de tres niveles, soldados milimétricamente para evitar cualquier escondite





Con presos rapados y vestidos con uniformes color naranja, el Centro de Alta Contención contra el Crimen Organizado (Cacco), la nueva megacárcel de Costa Rica inspirada en el modelo penitenciario de El Salvador, recibió el lunes a sus primeros 123 reclusos. Así es por dentro

“Muchas mujeres normalizan las pérdidas de orina en la menopausia, porque a su madre y a su abuela les pasaba, pero pueden prevenirse”: tres ejercicios para fortalecer el suelo pélvico



El entrenamiento muscular del suelo pélvico constituye uno de los tratamientos de primera elección para la incontinencia urinaria de esfuerzo, aquella que aparece al toser, estornudar o realizar actividades físicas

Perder unas gotas de orina al estornudar, sentir presión en la vagina o experimentar molestias durante las relaciones sexuales son situaciones que muchas mujeres asumen como consecuencias inevitables de la edad. Sin embargo, detrás de algunos de estos síntomas puede encontrarse una alteración del suelo pélvico, un conjunto de músculos y tejidos cuyo buen funcionamiento resulta esencial para la calidad de vida y que, en muchos casos, puede mejorarse mediante ejercicios específicos.

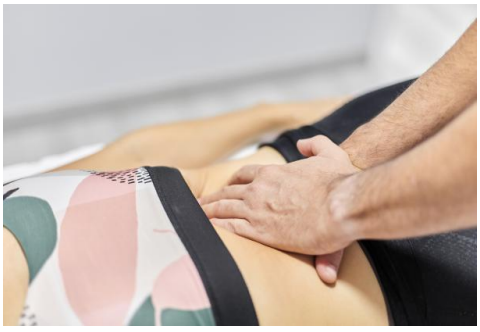
“El suelo pélvico puede pasar desapercibido cuando todo va bien”, explica Laia Blanco Ratto, fisioterapeuta especializada en rehabilitación del suelo pélvico y cofundadora de RAPbarcelona, a La Vanguardia. Junto con las fisioterapeutas Stéphanie Kauffmann e Inés Ramírez García, es autora de Placer en la menopausia (Plataforma Editorial), un libro en el que abordan los cambios físicos y emocionales que experimentan las mujeres durante esta etapa.

El suelo pélvico constituye una especie de hamaca muscular que sostiene órganos como la vejiga, el útero y el recto. Además de proporcionar soporte, interviene en el control de la orina y las heces y desempeña un papel importante en la función sexual. Sin embargo, factores como los embarazos, los partos, los esfuerzos repetidos o determinados deportes de impacto pueden afectar progresivamente a su funcionamiento.

Durante la menopausia, la disminución de estrógenos provoca cambios en los tejidos de la zona pélvica, lo que puede hacer más evidentes algunas alteraciones que hasta entonces habían pasado inadvertidas. Entre las más habituales se encuentran las pérdidas de orina y los prolapsos, que se producen cuando uno o varios órganos pélvicos descienden de su posición habitual y pueden generar una sensación de peso u ocupación vaginal.

Aunque no suelen representar un peligro vital, estas alteraciones pueden tener importantes consecuencias. “Afecta muy severamente a la calidad de vida. Entendemos que el placer en la menopausia no es solo sexual, también es placer estornudar y que no se te escape el pipí”, advierte Blanco, que señala cómo estos síntomas pueden llegar a condicionar las relaciones sociales, la actividad laboral, el ejercicio físico o la sexualidad.

Las especialistas insisten en que no deben normalizarse las pérdidas de orina por el simple hecho de envejecer. “Hay muchas mujeres que ni siquiera consultan; a veces llevan una compresita y lo consideran normal porque a su madre le pasaba y a su abuela también”, señala Ramírez. El entrenamiento muscular del suelo pélvico constituye uno de los tratamientos de primera elección para la incontinencia urinaria de esfuerzo, aquella que aparece al toser, estornudar o realizar determinadas actividades físicas.




El Gran MIAMI Magazine
#mibebe
www.elgranmiamimagazine.com
@el_gran_miami_magazine
Sección mi bebé
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

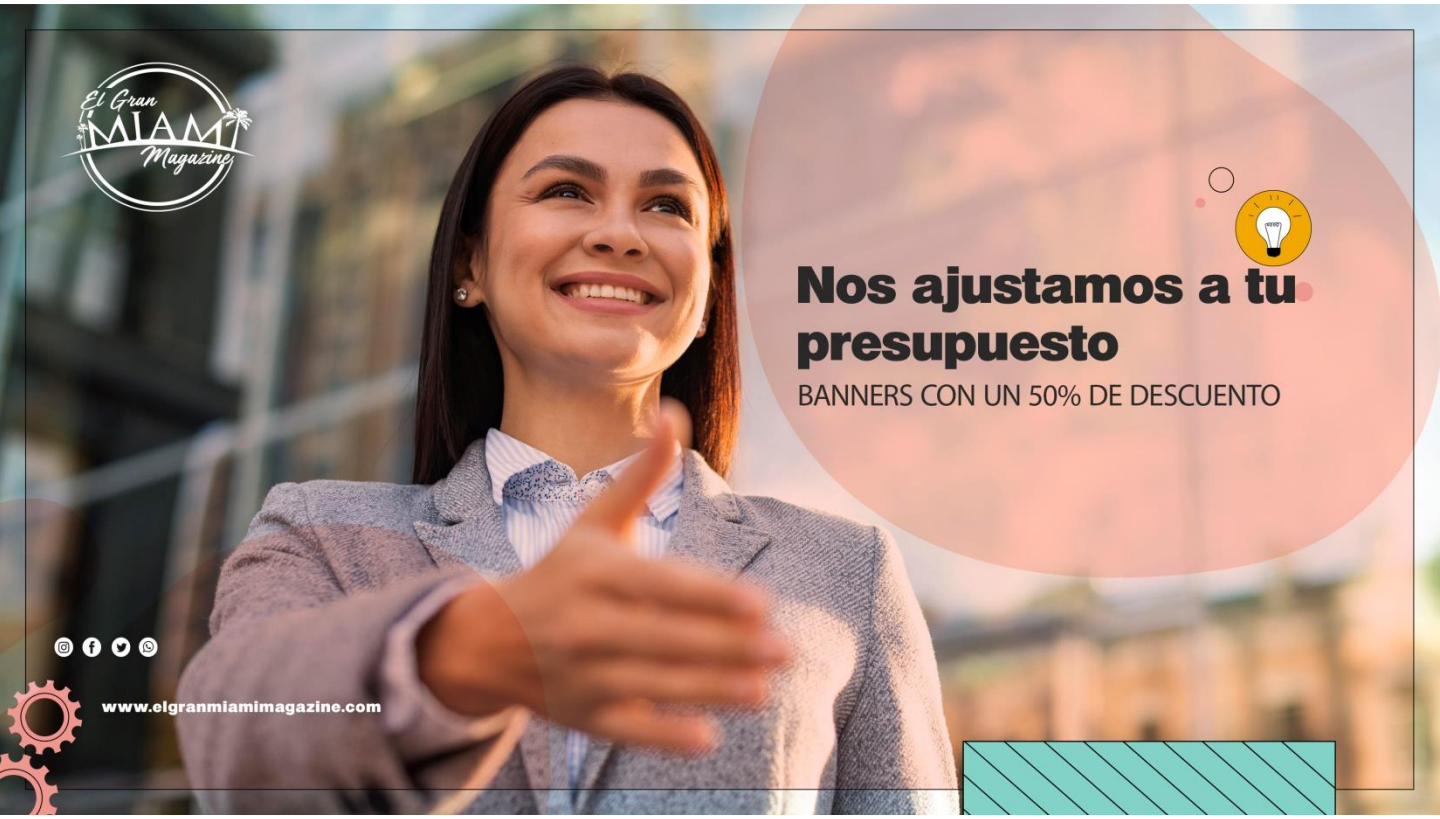
SECCIÓN MASCOTA



ENVIA LA FOTO DE TU MASCOTA Y SERA PUBLICADA

El Gran MIAMI Magazine

www.elgranmiamimagazine.com
elgranmiamimagazine@gmail.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

Lincoln Heritage
Funeral Advantage®

FL License: G005405

Lawrence W. Foster
Licensed Insurance Agent
(786) 820-1411
Lawwilfoster@yahoo.com
11430 NW 20th St Suite 150 Doral, FL 33172



Funeral Consumer Guardian Society®
1(786)615-3779 LOCAL OFFICE
1(800)438-7180 CORPORATE OFFICE

OLPE AUTO PARTS



CHEVROLET
Ford
GM
HONDA
LAND ROVER
SATURN.
Audi
VOLVO
BMW
ISUZU
MITSUBISHI
NISSAN
TOYOTA
VW

305.884.4149 786.778.2367
439 West 27th Street Hialeah, FL. 33010
olpeautoparts@gmail.com



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