

el Colussa

EDICIÓN 1071

ENERO DE 2025

MIAMI - DADE - BROWARD

AÑO XXVI

A close-up portrait of Melania Trump, smiling and looking slightly to the right. She has long, wavy brown hair and is wearing a white top. The background is a stylized American flag with white stars on a blue field and red and white stripes.

**Regresa la reina de
la elegancia**

Melania Trump vuelve a la Casa Blanca

Melania Knauss no podía imaginar allá por el año 1998 en una fiesta durante la Semana de la Moda de Nueva York que conocería al que hoy es su marido y presidente de Estados Unidos, Donald Trump. En aquellos tiempos, Melania era una modelo eslovena de 28, había llegado a Estados Unidos unos años antes y estaba estableciendo su carrera en las pasarelas y las campañas de anuncios. Donald, de 52 años en ese momento, estaba recién separado de su segunda esposa, Marla Maples.

Una relación que nació en el mundo de la moda y que desde entonces hasta hoy ha seguido vinculada a ella. Hoy, tras 19 años juntos y la segunda vez que llegan a ser los habitantes de la Casa Blanca, hacemos un repaso del estilo de esta mujer que ha demostrado que su armario, como el buen vino, mejora con los años.

Y es que Melania Trump, con sus sonrisas forzadas, su cara de pocos amigos y sus miradas intimidantes, superó en popularidad a su marido en poco tiempo, despertando cierta simpatía en algunos sectores. Cuando ambos aparecen en escena, la eslovena arrebató el protagonismo a su polémico esposo.

Precisamente de Dior vistió para su enlace con el magnate, en 2005. Fue entonces la única ocasión en la que Melania fue portada de la versión estadounidense de Vogue, en la que fue denominada como «**la nueva novia de Trump**».

Más allá del titular con mala idea, la cuestión es que todas las primeras damas de Estados Unidos han aparecido en la portada de la revista que dirige la todopoderosa Anna Wintour, a excepción de Melania. Dicen que se le ofreció una entrevista y una sesión de fotos, pero no se le aseguró ser la portada de la publicación, por lo que la eslovena declinó la oferta.

Una guerra abierta entre Melania y el sector de la moda que entra en un nuevo capítulo.



Regresa la reina de la elegancia

Melania Trump vuelve a la Casa Blanca



Flamenco Festival Miami XVI

An Arsht Series



PHOTO BY LAURA LECHE

Siente el pulso del flamenco con artistas de renombre mundial llenos de pasión y maestría en tres actuaciones ardientes.

5 a 9 de marzo

5 de marzo a las 8 p.m.

Compañía Manuel Liñán:

Muerta de amor

6 de marzo a las 8 p.m.

Eva Yerbabuena:

Yerbagüena (oscuro brillante)

9 de marzo a las 8 p.m.

Alfonso Losa & Patricia Guerrero:

Alter Ego

BOLETOS A LA VENTA YA

Produced By:

FLAMENCO FESTIVAL

Supporting Sponsors:



ArshtCenter.org/Flamenco
305.949.6722

el Colusa

El Colusa News - Casa Editorial GES
P.O. Box 165739 - Miami, Florida 33116
Tel: 786.845.6868 - Fax: 786.845.0855
Email: info@elcolusa.com

Facebook El Colusa
Instagram @elcolusa
TikTok @elcolusa
www.elcolusa.com

Miami, Enero 2025

Contenido



2

Regresa la reina de la elegancia



6

La guerra, un Dios y un Papa



8

Miedo a volar



10

Vivir con fibromialgia



12

Florida Renaissance Festival



14

Belleza



16

El Secreto de las Celebridades



18

CelebPills



20

El café



22

2024 Toyota Crown Platinum y 2025 Toyota Camry XSE AWD



ACCOUNTANTS & ADVISORS

3750 NW 87th Avenue Suite 520
Doral, FL 33178
(305) 477-9336 Office
(786) 513-9986 Fax
aibarra@ajicpa.com

- ✓ Servicios administrativos
- ✓ Planificación de negocios
- ✓ Planificación y declaración de impuestos

Aliados estratégicos para tu empresa

Te asesoramos para que tengas un negocio

Eficiente & Rentable




Accounting CPA

Primera Visita **30 minutos GRATIS**

(305) 477-9336
3750 NW 87th Avenue Suite 520
Doral, FL 33178
info@ajicpa.tax




AS BIG AS IT GETS!

LOANDEPOT PARK 25 - 26 de enero

BKT
JCB
LUCAS OIL
MONSTER & MONSTER
TEXAS
MONSTERJAM.COM

Compedores sujetos a cambios. © 2024 Feld Motor Sports, Inc.

COMO VER EL COLUSA TV

EN NUESTRAS PLATAFORMAS DIGITALES

Ve a estas aplicaciones y búscanos como El Colusa TV


→


→




→




→





Haz click en nuestros links de Instagram



Telegram

Descarga el App para tu equipo Android Celular o tablet 

Y en nuestra página web elcolusa.com - elcolusatv.com

ON AIR





La guerra, un Dios y un Papa

El fascinante origen del 1 de enero como inicio del año

El 1 de enero como el comienzo del año tiene un viaje histórico fascinante, y hasta la guerra celtíbera juega un papel en esta historia. Antes de que esta fecha fuera elegida y adoptada por la mayoría de las naciones del mundo, existieron otras que también marcaron el Año Nuevo, una de ellas fue el 25 de diciembre, reconocido por los cristianos como día del nacimiento de Jesús.

¿Por qué el año inicia el 1 de enero?

El *calendario gregoriano*, ahora el estándar internacional, fue introducido por el papa Gregorio XIII en 1582 y adoptado por los pueblos católicos, reemplazando al calendario juliano que estaba en uso hasta entonces. Un grupo de expertos impulsó la implantación de este para ajustar errores de cálculo y discrepancias estacionales; sin embargo, el inicio el 1 de enero como el inicio de año no fue modificado y perduró en gran parte del mundo occidental.

Esta fecha tiene raíces históricas que se remontan a la antigua Roma. En el año 153 a.C., el Senado aprobó adelantar la elección de cónsules a petición de un general, tradicionalmente estos se elegían en los idus de marzo (el 15 de marzo).

La fecha se modificó para que las tropas destinadas a la guerra celtíbera llegaran antes y preparar la campaña de primavera. Fue así como se colocó por primera vez el comienzo del año el 1 de enero.

La reforma decretada por Julio César en el del 46 a. C. puso fin a una situación caótica por la existencia de otros calendarios con distribuciones anuales diferentes, y estableció de forma definitiva el 1 de enero como el primer día del año en el calendario juliano, nombrado así en su honor. Este cambio también buscaba alinear el inicio del año con el solsticio de invierno y honrar a Jano, el dios romano de las puertas y los comienzos.



PIMPINELA NOTICIAS DEL AMOR



14 FEBRERO * MIAMI, FL
JAMES L. KNIGHT CENTER

TICKETS ON SALE NOW [ticketmaster](#) | *Just Live*



**GILBERTO
AUTÉNTICO
SANTAROSA
LOVE Edition**

Feb. 15
Hollywood, FL
Hard Rock Live at Seminole
Hard Rock Hotel & Casino

TICKETS ON SALE NOW

Just Live *Ceminele* [ticketmaster](#)  

Miedo a volar

Viajar en avión puede ser una experiencia aterradora para muchas personas. Desde el reducido espacio hasta la altura y la posibilidad de contratiempos, es normal sentir nervios al subir a bordo.

Este miedo, conocido como aerofobia, afecta a más personas de lo que se piensa, pero hay formas de manejarlo.

Cómo controlar la ansiedad: 5 estrategias que funcionan

1- Aprender sobre la seguridad aérea

La falta de información puede alimentar el miedo. Entender cómo funcionan los aviones y las medidas de seguridad que implementan puede reducir la ansiedad.

La ansiedad es incomodidad, pero no peligro, afirmó el Dr. Martin Seif, experto en trastornos de ansiedad (Imagen Ilustrativa Infobae)

Además, comparar las turbulencias con los baches en las rutas puede cambiar tu percepción. No indican un problema grave, son una parte normal del vuelo.

2- Distraerse con actividades

Actividades simples como contar maletas en el aeropuerto o escuchar un podcast entretenido para mantenerte en el aquí y ahora. Algunas aerolíneas ofrecen meditaciones guiadas en sus sistemas de entretenimiento a bordo.

3- Reconocer la ansiedad sin agrandarla

Aceptar la ansiedad como una incomodidad, es clave para controlarla. La ansiedad es incomodidad, pero no peligro. Entender que la reacción es natural, pero no indica un riesgo real, puede ayudar a calmarse.

4- Regular el sistema nervioso

La ansiedad activa el sistema de alerta del cuerpo, puedes contrarrestar esto con ejercicios simples como respirar profundamente o practicar relajación muscular progresiva.

técnicas como respiración profunda o relajación muscular

Aunque el clima o las turbulencias están fuera del control de uno, hay pasos pequeños que se pueden tomar para sentir mayor seguridad. Por ejemplo: elegir un asiento en el pasillo, llevar música relajante o meditar durante el vuelo.

5- Evitar el consumo de noticias alarmantes

En lugar de buscar contenido alarmante, es más útil centrarse en datos positivos que respalden la seguridad de los vuelos.

Datos que reconfortan sobre la seguridad aérea

Para quienes temen lo peor al volar, conocer las estadísticas puede ser tranquilizador. Viajar en avión es mucho más seguro que hacerlo en auto.

Según el artículo de Women's Health, las probabilidades de morir en un accidente aéreo son de 1 entre 11 millones, comparado con 1 entre 93 en un accidente automovilístico.





CHRISTINE D'CLARIO

LA NOVIA
TOUR



INVITADOS ESPECIALES
MONTESANTO

AMERANT BANK ARENA
VIERNES 28 DE FEBRERO

LIVE NATION CURRENTMM SEAT GEEK



MARCH 5

NATHY PELUSO
GRASA TOUR ELIUSA 2025

MIAMI

THE FILLMORE
MIAMI BEACH

LIVE NATION

Vivir con fibromialgia



Pocas personas esperan con ilusión hacerse mayores, y esto se debe en gran medida a las consecuencias que el proceso de envejecimiento puede tener para el cuerpo humano. Aunque algunas enfermedades pueden estar asociadas en gran medida a la población de edad avanzada, las mujeres de mediana edad están prestando cada vez más atención a la fibromialgia, una enfermedad que afecta aproximadamente al 4 por ciento de la población estadounidense.

Aunque estas cifras son considerables, puede que haya incluso más personas viviendo con fibromialgia. Esto se debe a que la fibromialgia, a pesar de su prevalencia, sigue siendo un tanto misteriosa. Lo que se sabe es que la enfermedad afecta principalmente a las mujeres y se caracteriza por un dolor generalizado en todo el cuerpo.

Los expertos suponen que los niveles elevados de una señal química nerviosa particular, llamada sustancia P, podrían ser los culpables de los afectados. También hay evidencia de que una mayor cantidad de factor de crecimiento nervioso en el líquido cefalorraquídeo, así como una cantidad reducida

de la sustancia química cerebral serotonina, podrían ser otras influencias.

El Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel afirma que los acontecimientos estresantes o traumáticos, como los accidentes de tráfico, determinadas enfermedades y las lesiones repetidas, podrían estar relacionados con la aparición de la fibromialgia.

El dolor de la fibromialgia puede ser generalizado y, a menudo, afecta al cuello, los hombros, los brazos, la parte superior de la espalda, el pecho y los glúteos. Puede haber puntos sensibles que provoquen más dolor que otras zonas, pistas de que la afección es, de hecho, fibromialgia.

Otros síntomas incluyen fatiga, sueño no REM suficiente, ansiedad, olvidos y síndrome del intestino irritable.

Para recibir un diagnóstico adecuado, es importante que las personas hablen de todos sus síntomas con un médico. Cada paciente es único y los síntomas pueden aparecer y desaparecer.

El tratamiento es un enfoque personalizado que depende de los síntomas y puede incluir analgésicos que reducen el dolor, antidepresivos que ayudan con la fatiga y el insomnio y medicamentos anticonvulsivos que también pueden reducir el dolor. La fisioterapia y la terapia mental también pueden aliviar el estrés, que parece exacerbar los síntomas. Algunas personas encuentran éxito con el uso de terapias alternativas, como yoga, masajes y acupuntura, para aliviar el dolor.

Aunque no existe cura para la fibromialgia, obtener un diagnóstico preciso y un plan de tratamiento establecido puede ayudar a aliviar la multitud de síntomas que parecen acompañar a la enfermedad.

Produced by Feld Entertainment

Disney
ON ICE
presents
FROZEN
&
ENCANTO

¡Boletos ya a la Venta!
AMERANT BANK ARENA 13 - 16 de marzo

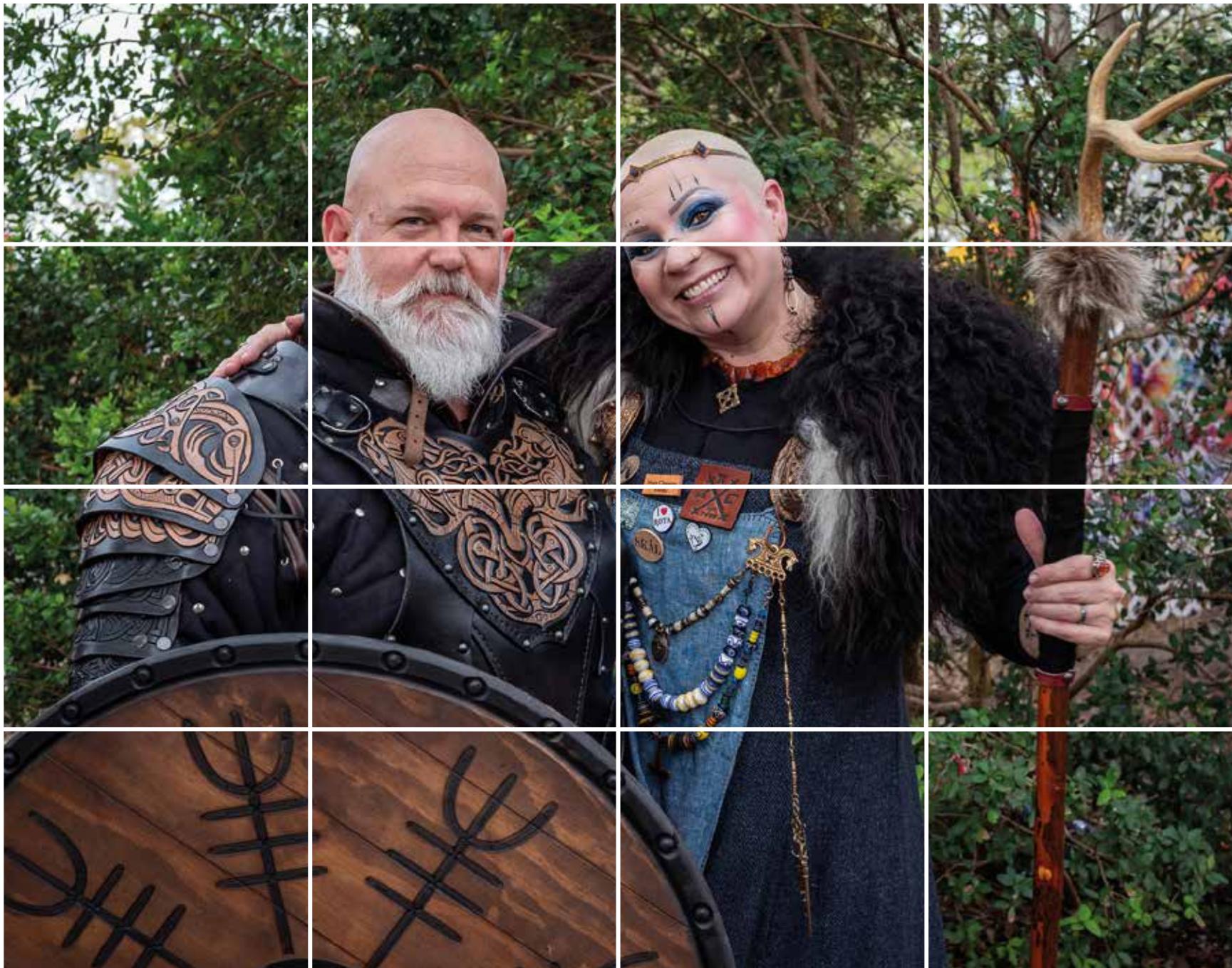
DisneyOnIce.com

BRILLA
JUSTO TOUR

ALEJANDRA GUZMÁN

05 DE ABRIL
JAMES L. KNIGHT CENTER

Live Nation ticketmaster JKC



El Florida Renaissance Festival regresa a Quiet Waters Park

Disfruta de ocho fines de semana de gran diversión histórica y descubrimiento mágico

¡Todos los niños menores de 11 años entran GRATIS durante el fin de semana de apertura!

Reyes, reinas, damas de la corte, caballeros, escuderos, bufones y vecinos de la aldea están invitados a celebrar la 33ª edición del Florida Renaissance Festival. El reconocido evento se llevará a cabo este año durante ocho fines de semana consecutivos comenzando el de febrero, hasta el 23 de marzo de 2025 en Quiet Waters Park, Deerfield Beach. El público podrá sumergirse en un viaje a través del tiempo y hacer parte del evento vestidos como elegantes cortesanos, rebeldes o caballeros valientes. Aunque los disfraces no son obligatorios, miles de personas asisten con atuendos de época, como túnicas, sombreros, camisas de época, o capas, para revivir el auténtico espíritu del Renacimiento, lleno de imaginación y diversión para toda la familia.

Información Temática de Cada Fin de Semana-Durante el Florida Renaissance Festival 2025

Primer fin de semana: 1 y 2 de febrero

Fiesta de Bufones – Un Festival de Risas

Entrada GRATUITA para niños solo este fin de semana

Durante este fin de semana celebraremos la inauguración más grande en la historia del festival y todos los niños menores de 11 años podrán entrar por las puertas del castillo de forma gratuita.

Segundo fin de semana: 8 y 9 de febrero

El Llamado de Valhalla: ¡Una Aventura de Fuego y Hielo!

Los Vikingos del Lobo Negro rugirán mientras el fuego de los cañones abre las puertas de Kimmendale y da la bienvenida a los asistentes.

Tercer fin de semana 15 y 16 de febrero

Corazones y Heráldica: Un Fin de Semana Especial Para Celebrar San Valentín

Descubre y vive la magia especial de un fin de semana que rinde homenaje al amor. Ya sea a través de la romántica decoración, la música o el baile, este será un momento ideal para celebrar a aquellos que quieran renovar sus votos o a quienes quieran comprometerse y declarar su amor por primera vez.

Cuarto fin de semana: 22 y 23 de febrero

Piernas de Palo y Polly's – Somos Parte del Barco, Somos Parte de la Tripulación

Este será un fin de semana de piratas, así que prepárate a cerrar las compuertas y entrar a nuestras costas para compartir la riqueza de nuestros viajes, aprender sobre la historia o caminar para observar los duelos de los bucaneros.



Quinto fin de semana: 1 y 2 de marzo

Locura en el Mercado – ¡Compra Sin Parar!

Este fin de semana rendirá homenaje a los maravillosos artesanos locales y te invitará a disfrutar y adquirir mercancía única.

Sexto fin de semana: 8 y 9 de marzo

Máquinas y Gadgets - Las Invenciones Perdidas de Da Vinci

Sumérgete en el taller secreto de Leonardo Da Vinci y viaja a través del tiempo. Descubre la magia de la maquinaria de relojería, que cobra vida dentro de fascinantes cajas de cristal.

Séptimo fin de semana: 15 y 16 de marzo

Leyendas Gaélicas: Cuentos de la Piedra de Blarney

¡Ven y disfruta de una cerveza mientras te sumerges en las legendarias historias de la Piedra de Blarney!

Octavo fin de semana: 22 y 23 de marzo

Maravillas Encantadas y Personajes Descontrolados

Entra en el maravilloso pueblo de Kimmendale y recorre sus mágicos caminos. Este lugar, al que llamamos hogar, es un refugio donde los problemas se desvanecen.

La entrada al festival cuesta \$37 para adultos y \$15 para niños (los niños menores de 5 años entran gratis). Los niños de 11 años o menos entran gratis solo el primer fin de semana, pero deben pagar la tarifa del parque del condado de \$1.50. Compra un Pase de Temporada 2025 en línea y ahorra un 50% en un boleto de entrada de un solo día. Los beneficios del pase de temporada incluyen un pin conmemorativo especial en celebración del 33º festival anual, estacionamiento VIP por \$12, entrada rápida y acceso a los principales bares, asientos VIP en el área de justa medieval, acceso a una zona exclusiva VIP de descanso, regalos especiales y cupones de descuento para comida que se deben recoger en la taquilla, ¡y mucho más!

El estacionamiento VIP estará disponible para su compra en línea y en persona. Los asistentes deberán mostrar su comprobante de compra del Pase de Temporada. Además, ofrecemos un descuento de \$3 para militares activos y personas mayores, pero no se pueden combinar.

Para boletos y más información, visita:

www.ren-fest.com; Búscanos en Facebook o

sigue a @FlaRenFest en Twitter e Instagram.

O llama al 954-776-1642.



THE MINIATURE SET

The Miniature Set is composed of 5 best-sellers Eau de Parfum in an endearing 10ml miniature size. The set is composed of À la Rose, Baccarat Rouge 540, Aqua Universalis, Grand Soir and 724 in 10 ml.



SURREALSKIN™ SOFT SETTING SPRAY
SOFTLY SET WITH PRO PERFORMANCE

WHAT IT IS: A soft setting spray to set makeup for up to 16 hours while refreshing skin for a natural, lived-in look & barely-there feel.

FORMULA:

- Hyaluronic Acid helps with immediate & all-day hydration
- Vitamin C is known for its antioxidant properties
- Niacinamide is known to help even out skin tone

INNOVATION: Sets makeup for 16 hrs. Super fine mist evenly coats the face.

LOUD SATIN MOOD EXTRAIT DE PARFUM ELIXIR SET

LOUD Satin Mood Extrait will come in 4 x 4ml precious vials, perfect for on-the-go travel this winter season! This travel pack celebrates the highly condensed and graphic olfactive signature fragrance leaving an oud wood, violet accord, rose absolute and rich vanilla amber accord trail.



Belleza

IRENE FORTE SKIN CARE



Sage Body Oil, \$135

Restore tired muscles with this soothing body oil, proven to ease and comfort. Over 85% of trialists experienced relief from overworked muscles, with 89% reporting their muscles felt eased, 87% soothed, and 86% comforted.

Rose Body Oil, \$155

This ultra-smoothing body oil is proven to deliver exceptional results, leaving the skin noticeably more supple, deeply moisturized, and nourished. Powered by Ximenynic Acid derived from Sandalwood, it enhances microcirculation, firms the skin, and visibly reduces the appearance of cellulite and orange peel skin, as observed by 80% of trialists.

Draco Rosa

SUEÑOS PELIGROSOS
Tour 2025

28 DE MARZO
The Fillmore
MIAMI BEACH, FL

BOLETOS A LA VENTA YA



YURIDIA

SIN LLORAR
USA + CANADA TOUR 2024-2025

6 DE FEBRERO | MIAMI, FL
THE FILLMORE MIAMI BEACH



LIVE NATION | setradus | ticketmaster



El Secreto de las Celebridades para verse siempre Jóvenes



Las celebridades parecen haber encontrado la fuente de la juventud. De Jennifer López, quien a sus 54 años luce como si el tiempo hubiera hecho una pausa, hasta el reciente caso viral de Lindsay Lohan, el tema de los secretos para mantener una apariencia juvenil está más candente que nunca. *¿Qué tratamientos se están haciendo estas estrellas para desafiar al tiempo? Hoy te lo contamos todo*

Botox Preventivo:

Famosas como Nicole Kidman y Jennifer Aniston han admitido utilizar botox preventivo. Este tratamiento no sólo suaviza las arrugas existentes, sino que previene la formación de líneas de expresión. Aplicado estratégicamente, mantiene una piel suave y natural sin exageraciones.

Hydrafacial:

Amado por celebridades como Beyoncé y Kate Winslet, este tratamiento es el secreto para una piel siempre luminosa y bien hidratada. Limpia, exfolia e infunde nutrientes esenciales, dejando un efecto inmediato de frescura y vitalidad. Ideal antes de cualquier evento importante.



Microagujas:

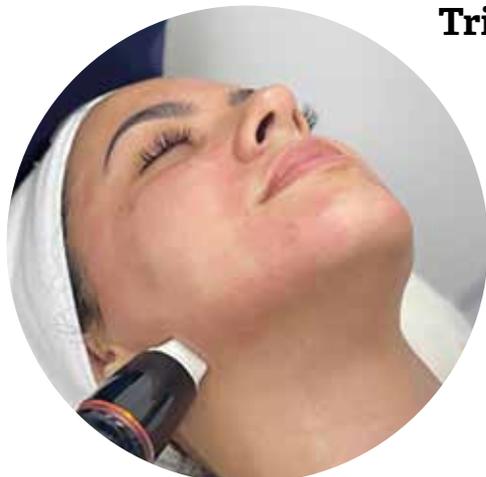
Estrellas como Angelina Jolie confían en este procedimiento para mantener una textura de piel impecable. Las microagujas estimulan la producción de colágeno, ayudando a mejorar cicatrices, líneas finas y poros dilatados, logrando un cutis más firme y radiante.

Exosomas:

Un tratamiento revolucionario que encanta a figuras como Kim Kardashian. Los exosomas hidratan y revitalizan la piel, ayudan a combatir manchas y enrojecimientos, logrando un tono uniforme y restaurando el brillo natural de la piel. Perfecto para quienes buscan una solución efectiva sin procedimientos invasivos.

Trilift:

Lifting facial no invasivo preferido por celebridades como Lindsay Lohan, quien recientemente se volvió viral por su increíble transformación. Una tecnología como Trilift mejora la elasticidad de la piel, redefine los contornos del rostro y ofrece un efecto de lifting sin cirugía. Es el aliado perfecto para un look rejuvenecido.



El estilo de Vida También Cuenta

Aunque los tratamientos estéticos son una parte crucial del secreto de las celebridades, también es importante mencionar el papel de un estilo de vida equilibrado:

- Dieta rica en Antioxidantes.
- Hidratación Constante.
- Protección Solar.
- Ejercicio Regular.

Si estás listo para descubrir cómo lucir y sentirte más joven, consulta con expertos en estética y explora opciones personalizadas. ¡El primer paso hacia una versión más radiante de ti mismo está a solo una decisión de distancia!

Medilight Center
 Contáctanos para tu evaluación facial personalizada:
 786 4130785
 7910 NW 25th St suite 202, Doral FL
 Muy pronto, nueva sede Coral Gables.

MEDILIGHT EXOSOMAS

EL SECRETO DE LAS CELEBRIDADES
PARA REJUVENECER LA PIEL

- ✓ UNIFICA EL TONO DE LA PIEL
- ✓ REDUCE FLACIDEZ Y ARRUGAS
- ✓ ANTI INFLAMATORIO Y REPARADOR

PREGUNTA POR EL
ESPECIAL DEL MES



medilightcenter
 Medilight Center
 (786) 413-0785
 7910 NW 25th St Suite 202, Doral, FL 33122



Dr. Cesar Velilla
Cirujano Cosmético
Colombiano en Miami

FINANCIAMIENTO
DISPONIBLE



NO NECESITAS VIAJAR A COLOMBIA PARA REALIZARTE TUS PROCEDIMIENTOS COSMÉTICOS

Evolution MD es un centro anti envejecimiento y de cirugía cosmética con **resultados garantizados** en los procedimientos y con el **uso de anestesia local**

Puedes realizarte con nosotros

- Liposucción • Aumento de Senos y Glúteos
- Tummy Tuck • Cirugía de cara • Evaluación endocrina
- Botox Cosmético • Remoción de manchas • Dermofillers
- Eliminación de venas • Depilación definitiva con láser
- Mesoterapia • Plasma y mucho más

954-367-7984

12781 Miramar Parkway - Suite 304 - Miramar, FL 33027
WWW.EVOLUTIONMD.COM

@evolutionmdofficial
 Evolution MD
 @EvolutionMD
 Evolution MD by Cesar Velilla

CelebPills

Brooke Shields revela que le hicieron rejuvenecimiento vaginal sin su consentimiento

La actriz y modelo Brooke Shields reveló que un doctor le practicó un rejuvenecimiento vaginal sin su consentimiento.

Todo pasó hace 19 años cuando su ginecóloga le recomendó realizarse una reducción de labios vaginales, sin embargo el cirujano que la operó le hizo la otra intervención sin que ella diera permiso. En su libro, Brooke menciona como su doctor se jactó de haberle regalado un “bono”, que ella nunca pidió: “Se sintió como una invasión, una especie de violación extraña”.



¿Cómo se compuso “Coqueta” de ‘Herederó’?

La canción “Coqueta” se lanzó a mediados del año pasado y poco a poco, orgánicamente, fue tomando terrenos en las plataformas de streaming. Llegó a ser una de las más reproducidas en YouTube, y luego, se metió dentro de “Spotify 50 Colombia”. De ahí no paró de escalar hasta conquistar el primer puesto.

“La empecé a escribir en 2018, cuando surgió la idea, eso que llamo cabezote, esa puntita, esta parte que se dirige al enamoramiento constante, y luego de ahí, la vine a terminar a finales del 2022. No es que todos los días estuviera haciendo algo para ‘Coqueta’, sino que me permito que la vida, que Dios, vaya colocando frases, acordes para englobar la idea general de la canción”, indicó el cantante en una entrevista a El Tiempo.

Mireddys González contrató a la abogada de ‘El Chapo’ Guzmán

Mireddys González, expareja de Daddy Yankee, causó sorpresa al anunciar que había contratado a Mariel Colón Miró para representarla legalmente. La abogada es famosa por haber representado al narcotraficante Joaquín ‘El Chapo’ Guzmán.



‘El Juego del Calamar 2’ es un éxito en Netflix

La segunda temporada de la serie sigue causando furor con 126.2 millones de visualizaciones en 11 días. Este nuevo récord de ‘El Juego del Calamar 2’ coloca a la serie en el segundo puesto de las producciones más vistas en Netflix de habla no inglesa. Lo impresionante es que la popularidad de la primera temporada también sigue intacta, con 13.6 millones de visualizaciones, lo que refuerza su impacto.





MARIAN ROJAS ESTAPÉ
CÓMO SER UNA PERSONA VITAMINA

MIAMI BEACH
22 DE MAYO
THE FILLMORE

COMPRA BOLETOS YA *ticketmaster* 



ALEJANDRO FERNÁNDEZ
DE REY A REY
HOMENAJE A VICENTE FERNÁNDEZ

SÁBADO 21 DE JUNIO
KASEYA CENTER

LIVE NATION



El café

**Es mejor tomarlo
en la mañana que
durante todo el día**

Las personas que beben café por la mañana tienen un menor riesgo de morir por enfermedad cardiovascular y de mortalidad global en comparación con los que lo hacen durante todo el día, según un estudio que publica hoy la revista *European Heart Journal*.

Alrededor del 36 % de los participantes en el estudio tomaban café por la mañana, principalmente antes del mediodía; el 16 % a lo largo de todo el día y el 48 % no consumía este producto.

Los efectos de la cafeína

Las investigaciones realizadas hasta ahora *«sugieren que el consumo de café no aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, y parece reducir el riesgo de algunas crónicas, como la diabetes de tipo 2»*, indicó el investigador Lu Qi, que encabezó la investigación.

Dados los efectos que la cafeína tiene en el organismo, querían comprobar *«si el momento del día en que se bebe café tiene alguna repercusión en la salud del corazón»*, agregó en la nota.

Los resultados indican -destacó- que *«lo importante no es sólo si se toma café o cuánto se toma, sino el momento del día en que se toma»*. *«No solemos dar consejos sobre el momento en que se toma*

el café en nuestras orientaciones dietéticas, pero quizá deberíamos pensar en ello en el futuro».

La investigación no dice por qué tomar café por la mañana reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular, pero Lu apuntó una posible explicación.

El café por la tarde

«Consumir café por la tarde o por la noche puede alterar los ritmos circadianos y los niveles de hormonas como la melatonina. Esto, a su vez, provoca cambios en factores de riesgo cardiovascular como la inflamación y la presión arterial».

Durante la mañana *«suele producirse un marcado aumento de la actividad simpática al despertarnos y levantarnos de la cama, un efecto que se desvanece durante el día y alcanza su nivel más bajo durante el sueño»*.

Muchos bebedores de café durante todo el día sufren trastornos del sueño. *«En este contexto, -escribe Lüscher-, resulta interesante el hecho de que el café parece suprimir la melatonina, un importante mediador del sueño en el cerebro»*.

**Les Desea
Feliz Navidad
y Próspero 2025**

EN LA RUMBA .COM

EN LA RUMBA RADIO

EN LA RUMBA TV

Noches Vallenatas

KABANA

ALFONSO GUALDRON Y LINO ANGEL MOLERO
WWW.ENLARUMBA.COM

Auténtico Sabor Venezolano

Visita nuestro rincón culinario, permítenos sorprenderte con nuestros sabores únicos.

La Uchireña
AUTÉNTICO SABOR LATINO

- lauchirenarapidfood
- 7878 Nw 52 st. Doral, FL 33166
- 305.599.9399 / 305.909.9689
- 12189 Pembroke Rd Miramar, FL 33025
- 954.399.8010

Toyota 2025



2024 Toyota Crown Platinum

2025 Toyota Camry XSE AWD

Tengo la suerte de tener un garaje grande. En él, caben fácilmente dos carros. Actualmente, albergan un Toyota Crown Platinum 2024 y un Toyota Camry 2025.

Ambos son grandes autos. Tanto es que, cuando entro al garaje, a menudo siento como si me pidieran que eligiera entre mis dos hijos favoritos. ¡¡Simplemente no puedo elegir!! A simple vista son bastante similares. Quizás el Camry tiene una disposición más deportiva, pero comparten muchas de las mismas características como la mayoría de los hermanos. Después de todo, ambos se consideran sedanes medianos. Sin embargo, lo que los distingue es el diseño, el rendimiento y el precio.

Empecemos por el diseño interior. Los carros son comparables en tamaño y ambos ofrecen asientos para cinco pasajeros. El Crown es un poco más largo y alto que el Camry; sin embargo, el Camry es un poco más ancho y ofrece un poco más de espacio para la cabeza. Mientras que el Toyota

Camry tiene una opción de pantalla de información múltiple de 7 pulgadas, el Crown viene de serie con una pantalla de información múltiple de 12.3 pulgadas y Apple CarPlay® y Android Auto. El Crown también viene con otras comodidades como asientos con calefacción, espejos con atenuación automática, indicadores de punto ciego y sistema de alerta de tráfico cruzado. Desde la perspectiva del motor, el Crown también viene con potencia, torque y MGP superiores; arrojando 340 caballos de fuerza, 332 libraspie y 42 millas por galón, respectivamente. Sin embargo, el Camry no se queda atrás, con números 301, 267 y 28... pero aún así, no tiene la potencia detrás del Crown.

En una prueba de velocidad, el Camry logra una aceleración de 0 a 60 en unos modestos 8 segundos, pero gracias a

una transmisión de ocho velocidades, son 8 segundos agradables y receptivos.

El Crown, por otro lado, puede llevarte a 60 en aproximadamente 5 segundos. Todo esto puede parecer en su mayoría victorias para el Crown, ¿no? Bueno, hay un punto en el que el Camry es muy superior al Crown... y es en el precio. Aunque comparten los paquetes de garantía típicos de Toyota, el Crown es más caro que el Camry. El Toyota Camry 2024 comienza en \$28,855, mientras que el Toyota Crown 2024 comienza en \$40,350. Entonces, dependiendo de cómo me sienta, podría optar por el Camry más deportivo o el Crown más sofisticado, pero en última instancia amo a mis hijos de todos modos, sin importar cuál sea más rápido, más lento, más grande, más pequeño o simplemente más caro!

**EL
NUEVO**



EL LÍDER EN VARIEDAD

TAMBIÉN EN EL APP

la musica

CMN PRESENTA

Baila Conmigo

MUSIC FEST 2025

VICTOR MANUELLE

WILFRIDO VARGAS

JORGE CELEDON • ORO SOLIDO

MAGIC JUAN

HUEY DUNBAR EX VOCALISTA D.L.G

MICKEY TAVERAS

EL MENEAITO BY GABY

El Original

TRIBUTO AL ROCK EN ESPAÑOL

By Sur Deluxe

SÁBADO 15 DE MARZO

MIAMI MARINE STADIUM

PARKING GROUNDS



BOLETOS A LA VENTA EN
BILAONMIGOFEST.COM

CMN