

EL HISPANOABLANTE

HOLLAND CELEBRÓ SUS CULTURAS

El Festival Internacional reunió música, danza y tradiciones en una celebración de las culturas que enriquecen nuestra comunidad.



Las presentaciones culturales llenaron de color y movimiento el Festival Internacional de Holland.
Foto: Ailín Gutiérrez | El Hispanohablante.

LA DIVERSIDAD QUE NOS UNE

El Festival Internacional de Holland volvió a convertirse en un espacio de encuentro entre culturas, donde la música, la danza y las tradiciones permitieron celebrar la diversidad que forma parte de nuestra comunidad. Las presentaciones artísticas ofrecieron una oportunidad para conocer expresiones culturales de diferentes partes del mundo y recordar que cada tradición representa historias, identidades y conocimientos transmitidos entre generaciones. Más allá del espectáculo, el festival destacó el valor de compartir nuestras raíces y construir una comunidad donde las diferencias sean motivo de aprendizaje y encuentro.

COBERTURA ESPECIAL EN LA PÁGINA 03

¡ESTA PORTADA COBRA VIDA!

Escanea el código QR, selecciona «Activar experiencia» y apunta la cámara hacia la fotografía principal.

Descubre nuestra experiencia de realidad aumentada y revive el movimiento y la alegría de esta celebración.



SALUD MENTAL | PÁGINA 7

FORTALECER LOS LAZOS FAMILIARES Y EL DIÁLOGO CON LOS ADOLESCENTES

La terapeuta Elisa Pérez-Arellano compartió herramientas prácticas para fortalecer las relaciones familiares, mejorar la comunicación con los adolescentes y construir espacios de confianza, comprensión y respeto dentro del hogar.



Fotografía: Ailín María Gutiérrez | El Hispanohablante.

EMPRENDEDORES | PÁGINA 14

ANTES DE CRECER TU NEGOCIO, APRENDE A DIRIGIRTE A TI MISMO

En su columna Construye tu legado, María Erazo explica cómo el liderazgo personal, los límites y los hábitos sostenibles son fundamentales para construir un negocio con propósito, a través de los principios de MÉTODO LEGADO®.



Imagen Ilustrativa: Biblioteca de CANVA

EL HISPANOABLANTE: PUBLICADO POR CENTRO INFORMATIVO EL HISPANOABLANTE LLC.

centroinformativoelhispanohablante.com · infoelhispanohablante@gmail.com
(616) 251-4718 Facebook • Instagram: Centro Informativo El Hispanohablante

La apreciación también se demuestra con nuestra presencia



Ailín Gutiérrez
Directora y editora

EN ESTA EDICIÓN | N.º 25

PÁG. 3 | COMUNIDAD

Festival Internacional de Holland: un encuentro de culturas.

PÁG. 4 | EDUCACIÓN

Aprender otro idioma une generaciones y culturas.

PÁG. 5 | SALUD

Infecciones que pueden aumentar el riesgo de cáncer.

PÁG. 6 | FINANZAS Y SEGUROS

¿Tu seguro realmente te protege? Cinco aspectos que debes revisar en tu póliza.

PÁG. 7 | SALUD MENTAL

Entre el orgullo cultural y los desafíos de comunicarse con los adolescentes.

PÁG. 8 | TECNOLOGÍA

¿Tu televisor inteligente puede escucharte?

PÁG. 9 | CURIOSIDADES + RA

Relámpagos del Catatumbo: el espectáculo eléctrico del cielo.

PÁG. 10 | ARQUEOLOGÍA + RA

Amazonía: las huellas de civilizaciones ocultas en la selva.

PÁG. 11 | FE Y REFLEXIÓN

Cuando Dios cambia tus planes.

PÁG. 12 | DEPORTES

¡511 kilos para la historia! El récord mundial de Raúl “Tayzon” Flores.

PÁG. 13 | BIENESTAR EMOCIONAL

Cuando el ciclo menstrual afecta las emociones.

PÁG. 14 | EMPRENDIMIENTO

Antes de hacer crecer tu negocio, aprende a dirigirte a ti mismo.

PÁG. 15 | HISTORIAS QUE INSPIRAN

La Cenaduría de María: cuando los sueños se hacen realidad.

PÁG. 16 | CIENCIA + RA

La Canica Azul: nuestro planeta visto desde el espacio.

Pedimos más espacios, oportunidades y recursos para nuestra comunidad. Pero cuando alguien dedica su tiempo y esfuerzo a crearlos, ¿estamos presentes para apoyarlos?

Hay experiencias que nos invitan a detenernos y reflexionar sobre nuestra responsabilidad como miembros de una comunidad. A veces, las lecciones más importantes no llegan a través de grandes acontecimientos, sino de situaciones cotidianas que nos permiten observar la distancia entre aquello que deseamos y lo que realmente hacemos para conseguirlo. Este fin de semana tuve la oportunidad de presenciar dos situaciones diferentes que, sin embargo, compartían una misma enseñanza.

La primera ocurrió durante un taller de salud mental. Una terapeuta había dedicado numerosas horas a preparar un encuentro destinado a ofrecer herramientas, conocimientos y orientación sobre un tema tan importante como nuestro bienestar emocional.

Detrás de aquella actividad había planificación, preparación de materiales, conocimientos profesionales, coordinación y, sobre todo, una genuina intención de servir. Sin embargo, la participación fue menor de lo que habíamos previsto, especialmente si consideramos la relevancia del tema y el valor de las herramientas que se ofrecían a nuestra comunidad.

La segunda experiencia tuvo lugar durante el Festival Internacional de Holland, un evento que celebra la diversidad cultural y abre espacios para que distintas comunidades compartan sus tradiciones, su música, su identidad y sus expresiones artísticas.

Fue una celebración de encuentro y reconocimiento entre personas de diferentes orígenes. No obstante, llamó mi atención la limitada presencia de nuestra comunidad hispana.

Ambas experiencias me llevaron a plantearme una pregunta:

¿Estamos apreciando verdaderamente los espacios que otras personas trabajan para construir en beneficio de nuestra comunidad?

Detrás de cada oportunidad hay personas

Con frecuencia escuchamos que necesitamos más programas educativos, mayor acceso a recursos, actividades para nuestras familias, espacios culturales y servicios que respondan a nuestras necesidades. Son aspiraciones legítimas. Toda comunidad merece oportunidades para desarrollarse, sentirse representada y participar activamente en la sociedad. Pero pocas veces nos detenemos a pensar en lo que implica crear esas oportunidades. Detrás de un taller gratuito puede haber semanas de preparación. Detrás de un festival comunitario existen reuniones, permisos, coordinación, búsqueda de recursos, voluntarios y cientos de horas de trabajo.

Hay personas que, después de cumplir con sus propias responsabilidades, dedican parte de su tiempo a organizar actividades que no necesariamente les proporcionan un beneficio personal. Lo hacen porque creen en el valor de servir, porque comprenden que el bienestar colectivo también depende de la disposición individual para contribuir. Y aunque muchas veces su trabajo ocurre lejos de los reflectores, merece ser reconocido.

La apreciación no es solamente una palabra

Apreciar significa reconocer el valor de algo o de alguien. Pero ese reconocimiento adquiere mayor significado cuando se convierte en una acción. Podemos expresar gratitud por la existencia de un programa comunitario, pero también podemos apoyarlo asistiendo, compartiendo su información, invitando a otras personas o colaborando como voluntarios.

Nuestra presencia puede representar mucho más de lo que imaginamos.

Para quien ha dedicado horas a preparar una actividad, encontrar personas interesadas en participar puede ser una señal de que su esfuerzo está llegando a quienes lo necesitan. Cuando una comunidad responde a las oportunidades que se le ofrecen, también contribuye a demostrar que existe interés en mantenerlas, fortalecerlas y desarrollarlas.

Por supuesto, no siempre es posible asistir. Los horarios laborales, el transporte, el cuidado de los hijos y otras responsabilidades pueden convertirse en obstáculos reales. Reconocer estas dificultades es indispensable para construir iniciativas verdaderamente accesibles. Pero también debemos preguntarnos si, dentro de nuestras posibilidades, estamos haciendo lo suficiente para respaldar aquello que consideramos importante.

No podemos construir comunidad desde la indiferencia

Una comunidad no se fortalece únicamente por la cantidad de personas que la integran, sino por su capacidad de participar, colaborar y apoyarse mutuamente. No basta con desear mayor representación si permanecemos ausentes de los espacios donde podemos compartir nuestra cultura. No basta con pedir recursos para la salud mental si desconocemos las oportunidades de orientación y aprendizaje que profesionales comprometidos ponen a nuestra disposición. No basta con reconocer que necesitamos más iniciativas comunitarias si dejamos toda la responsabilidad de sostenerlas en manos de unas pocas personas. También debemos reconocer a quienes sí participan. Cada persona que dedica parte de su tiempo a aprender, colaborar o acompañar una iniciativa contribuye a que esos esfuerzos tengan sentido. Su presencia es valiosa y merece nuestro agradecimiento. La participación no debe entenderse como una obligación impuesta, sino como una oportunidad de contribuir a algo que nos pertenece colectivamente. Porque los espacios comunitarios no se construyen solamente para nosotros. Se construyen con nosotros.

El verdadero valor de una comunidad

En ocasiones, podemos acostumbrarnos tanto a reclamar lo que nos falta que dejamos de reconocer aquello que ya existe. Deseamos más oportunidades, pero quizás no siempre aprovechamos las que tenemos. Pedimos mayor visibilidad para nuestra cultura, pero a veces dejamos pasar los espacios creados precisamente para celebrarla. Reconocemos la importancia de la educación y el bienestar, pero no siempre encontramos la manera de acompañar a quienes trabajan para acercarnos esos recursos.

Esta reflexión no pretende señalar ni juzgar a quienes estuvieron ausentes. Su propósito es invitarnos a mirar con mayor conciencia los esfuerzos que muchas veces pasan inadvertidos. Quizás necesitamos prestar más atención a las actividades que se organizan en nuestra ciudad, preguntar cómo podemos colaborar, compartir las convocatorias y acompañar a quienes trabajan por nuestra comunidad. Y, sobre todo, comprender que detrás de cada oportunidad existe una inversión humana que no siempre puede medirse en dinero.

El tiempo que una persona dedica a servir es parte de su propia vida. Son horas que podría haber destinado al descanso, a su familia o a sus intereses personales, pero que decide invertir en el bienestar de otros.

Ese compromiso merece algo más que un reconocimiento ocasional. Merece nuestra atención, nuestro respeto y, cuando sea posible, nuestra participación.

Una invitación a valorar lo que tenemos

Desde El Hispanohablante, creemos que informar sobre estas iniciativas es parte de nuestra responsabilidad como medio de comunicación comunitario. Pero también creemos que una comunidad informada tiene la posibilidad de convertirse en una comunidad más participativa. La próxima vez que encontremos una invitación a un taller, una actividad educativa, un encuentro cultural o una iniciativa de servicio, vale la pena detenernos un momento y pensar en las personas que hicieron posible ese espacio. Preguntémonos no solamente qué puede ofrecernos nuestra comunidad, sino también qué podemos aportar nosotros para fortalecerla. Porque una comunidad crece cuando sus integrantes comprenden que el bienestar colectivo no depende exclusivamente del esfuerzo de sus líderes, profesionales, instituciones u organizaciones, sino también de la participación de quienes reciben sus beneficios.

La apreciación no se demuestra solamente diciendo «gracias». También se demuestra estando presentes.

Y tal vez una de las mejores maneras de pedir más oportunidades para nuestra comunidad sea comenzar por valorar, aprovechar y apoyar las que ya tenemos.

Reflexión editorial | El Hispanohablante



Imagen ilustrativa
studioroman/CANVA

Holland se convirtió en un encuentro de culturas, música y tradiciones

El Festival Internacional de Holland celebró su séptima edición con expresiones artísticas de distintas partes del mundo, gastronomía, actividades familiares y un escenario dedicado a la diversidad cultural.

HOLLAND, MICHIGAN. El sábado 10 de octubre, el Holland Civic Center Place fue sede de la séptima edición del Festival Internacional de Holland, una celebración organizada por la Comisión de Relaciones Internacionales de la ciudad para acercar a los residentes del oeste de Michigan a las tradiciones, expresiones artísticas y costumbres de diferentes culturas. Durante la jornada, la música, la danza y las actividades culturales fueron protagonistas de un encuentro que buscó fortalecer el conocimiento mutuo entre las comunidades que forman parte de nuestra región. El festival, de entrada gratuita y abierto a toda la familia, contó con un escenario principal de presentaciones artísticas, un mercado internacional, propuestas gastronómicas y actividades infantiles.

Un recorrido cultural a través de la danza

La programación artística comenzó con Pacific Island Dancers, agrupación dedicada a compartir las tradiciones de las islas del Pacífico. Su repertorio incluyó el hula, una expresión cultural hawaiana en la que los movimientos corporales y los gestos de las manos acompañan canciones e historias. El programa también contempló danzas históricas en honor al último rey de Hawái. Los vistosos vestuarios y la expresividad de las bailarinas ofrecieron una oportunidad para apreciar la riqueza de una tradición que transmite identidad, memoria y patrimonio cultural. Esta presentación ocupa un lugar especial en nuestra cobertura, pues una de las fotografías captadas por El Hispanohablante será protagonista de la portada de esta edición, acompañada de una experiencia de realidad aumentada que permitirá observar la danza en movimiento.

Las tradiciones de los pueblos originarios

Otro de los momentos destacados del programa correspondió a la Pokagon Band of Potawatomi, representante de las tradiciones de este pueblo indígena. La presentación contempló diferentes estilos de danza, algunos vinculados con la espiritualidad y otros con experiencias de la vida cotidiana. En estas expresiones, el tambor ocupa un lugar fundamental y representa simbólicamente el latido del corazón. La programación también incluyó una invitación para que los asistentes participaran en una danza intertribal. La presencia de estas tradiciones recordó la importancia de reconocer y respetar la historia de los pueblos originarios de nuestra región.

África: música, identidad e historias compartidas

La agrupación Motherland Cultural Connections formó parte de la programación con una propuesta dedicada a mostrar la diversidad cultural africana mediante la música y la narración de historias. Su trabajo ofrece una plataforma para que artistas africanos, tanto locales como visitantes, compartan sus talentos y experiencias. Estas expresiones artísticas permiten acercarse a la riqueza de un continente compuesto por numerosas culturas, lenguas y tradiciones, evitando reducir su diversidad a una sola identidad.

La música como puente entre generaciones

El festival también incluyó a Mostly Kosher, una agrupación de Los Ángeles reconocida por su interpretación contemporánea de la música klezmer, vinculada históricamente con las tradiciones musicales judías de Europa oriental. Su propuesta combina elementos tradicionales con influencias musicales estadounidenses, explorando temas como la dignidad humana, la justicia social y el entendimiento entre personas de diferentes orígenes. La presencia de esta agrupación amplió la diversidad musical de la jornada y destacó cómo las tradiciones pueden conservar su identidad mientras dialogan con expresiones contemporáneas.

Una conexión con las raíces latinoamericanas

La programación incluyó además a Laura Armenta Dance Company, compañía de danza contemporánea del oeste de Michigan fundada en Ciudad de México en 1992 y dirigida por la coreógrafa mexicana Laura Armenta. Su propuesta para el festival estuvo inspirada en la energía y teatralidad de Bollywood, mediante una fusión de movimientos y referencias culturales. La trayectoria de esta compañía constituye un ejemplo de cómo artistas de origen latinoamericano contribuyen al panorama cultural de nuestra región y participan en intercambios artísticos que trascienden fronteras.

Mucho más que presentaciones artísticas

El Festival Internacional también ofreció espacios para descubrir productos, sabores y actividades de distintas partes del mundo. El International Mercado permitió acercar a los visitantes a propuestas comerciales y culturales, mientras que el área gastronómica internacional amplió las posibilidades de conocer tradiciones a través de la comida. Por su parte, la Children's Fiesta fue concebida como un espacio de actividades artísticas para que los niños y sus familias participaran en experiencias de aprendizaje cultural. Estos componentes complementaron el escenario principal y reforzaron el carácter familiar y educativo del encuentro.

El esfuerzo de una ciudad por celebrar su diversidad

La realización del Festival Internacional fue posible gracias al trabajo de la Comisión de Relaciones Internacionales de Holland, el respaldo de la ciudad, sus patrocinadores, artistas, colaboradores y voluntarios.

Desde El Hispanohablante, reconocemos especialmente la labor de Esther Fifelski, directora del Departamento de Relaciones Humanas de Holland, por su compromiso con la creación de espacios que promueven el encuentro y la participación comunitaria. Extendemos también nuestro agradecimiento al alcalde de Holland, al equipo municipal y a todas las personas que contribuyeron a la organización de esta celebración. Eventos como este ofrecen oportunidades para que las familias conozcan las tradiciones de sus vecinos y descubran que la diversidad cultural forma parte de la identidad de nuestra región. Para la comunidad hispana, representan también una invitación a fortalecer su participación y compartir el extraordinario patrimonio cultural que caracteriza a nuestros países. El Festival Internacional de Holland nos recuerda que la diversidad no consiste solamente en vivir junto a personas de diferentes culturas, sino en crear oportunidades para conocernos, escucharnos y aprender unos de otros.

El Hispanohablante | Cobertura comunitaria, octubre de 2026



Integrantes de Pacific Island Dancers



La agrupación Mostly Kosher



Esther Fifelski, directora del Departamento de Relaciones Humanas de la ciudad de Holland



Familias y visitantes disfrutaron de las actividades y presentaciones culturales



La exposición Shuvo's Colorful Art presenta coloridas obras

Crédito fotográfico: El Hispanohablante.



Imagen ilustrativa CANVA.

Cuando aprender otro idioma une generaciones y culturas

Los programas de inmersión en español abren nuevas oportunidades educativas en el oeste de Michigan. El entusiasmo de varias familias durante el Festival Internacional de Holland refleja cómo el bilingüismo puede convertirse en un motivo de orgullo y conexión cultural.

Por Ailín María Gutiérrez

HOLLAND, MICHIGAN. En medio de las presentaciones artísticas y las expresiones culturales del Festival Internacional de Holland, celebrado el 10 de octubre, una experiencia sencilla dejó una reflexión significativa sobre el valor de nuestro idioma.

Varias personas estadounidenses se acercaron al espacio de El Hispanohablante, observaron el periódico e interactuaron con sus experiencias de realidad aumentada. Algunas decidieron llevar ejemplares para sus nietos, quienes estudian en programas de inmersión en español. Durante las conversaciones, expresaron con entusiasmo el orgullo que sienten al saber que sus nietos están aprendiendo otro idioma.

Aquellos encuentros reflejaron una realidad que merece mayor atención: el español no solamente representa las raíces culturales de millones de familias hispanas, sino que también despierta el interés de otras comunidades que reconocen su valor educativo y humano.

Aprender en español, no solamente estudiar español

Los programas de inmersión lingüística proponen una forma de aprendizaje diferente a las clases tradicionales de idiomas. En lugar de limitar la enseñanza del español a una asignatura, estos modelos utilizan la lengua como herramienta para aprender contenidos académicos, como matemáticas, ciencias, lectura y estudios sociales.

De esta manera, los estudiantes desarrollan conocimientos escolares mientras adquieren habilidades para comprender, hablar, leer y escribir en dos idiomas. Los programas pueden adoptar distintas modalidades. Algunos comienzan con una mayor proporción de instrucción en español y gradualmente incorporan más enseñanza en inglés. Otros distribuyen el tiempo académico entre ambos idiomas. El propósito es que el aprendizaje de una segunda lengua forme parte de la experiencia educativa cotidiana.

La inmersión lingüística en Holland y Zeeland

El oeste de Michigan cuenta con instituciones educativas que han incorporado la enseñanza bilingüe a sus programas. Holland Language Academy, perteneciente a Holland Public Schools, ofrece educación de inmersión bilingüe de doble vía. En West Ottawa Public Schools, Los Lagos Bilingual Academy también desarrolla un modelo educativo centrado en el aprendizaje en español e inglés. Holland Christian Schools cuenta igualmente con opciones de inmersión en español, mientras que Zeeland Public Schools y Zeeland Christian School han desarrollado iniciativas de educación bilingüe.

Aunque los modelos, grados disponibles y requisitos de admisión pueden variar, estas alternativas permiten que familias de diferentes orígenes consideren una formación académica en dos idiomas. Para conocer las opciones vigentes, las familias deben consultar directamente con cada institución escolar.

Más que vocabulario: una oportunidad de comprender otras culturas

Aprender una lengua implica mucho más que memorizar palabras o dominar reglas gramaticales. Cada idioma transmite formas de expresión, tradiciones, historias y perspectivas culturales. En el caso del español, su aprendizaje puede acercar a los estudiantes a la literatura, la música, las costumbres y las experiencias de comunidades presentes tanto en Michigan como en numerosos países del mundo.

Las investigaciones educativas han encontrado beneficios académicos asociados con determinados programas de inmersión. Sin embargo, sus resultados dependen de factores como la calidad de la enseñanza, el diseño del programa y las necesidades individuales de los estudiantes.

Por eso, más allá de las expectativas, resulta importante que las familias conozcan cómo funciona cada modelo educativo y acompañen el desarrollo de sus hijos.

¿Dónde informarse sobre programas de inmersión en español?

Las familias interesadas pueden consultar las páginas oficiales de:
Holland Language Academy — Holland Public Schools
Los Lagos Bilingual Academy — West Ottawa Public Schools
Holland Christian Schools
Zeeland Public Schools
Zeeland Christian School

El español es parte de nuestra identidad, pero también puede ser un puente hacia quienes desean conocerla

Dos comunidades, una oportunidad de aprendizaje compartido

Para muchas familias hispanas, conservar el español significa mantener viva una conexión con sus padres, abuelos y países de origen. Para otras familias, aprenderlo representa la posibilidad de descubrir una cultura diferente y ampliar sus oportunidades de comunicación.

Ambas experiencias pueden complementarse.

Un estudiante que habla español en casa puede compartir conocimientos culturales con un compañero que está aprendiendo el idioma. A su vez, ambos pueden descubrir nuevas formas de relacionarse y comprender el entorno que comparten.

En una región caracterizada por la convivencia de diferentes comunidades, estos intercambios contribuyen a fortalecer el respeto y el entendimiento mutuo.

El orgullo de unos abuelos y el valor de nuestro idioma

Lo ocurrido durante el Festival Internacional de Holland dejó una imagen que merece ser recordada.

Unos abuelos se acercaron a un periódico en español porque querían compartirlo con sus nietos. No buscaban solamente una publicación: encontraron un recurso que podía acompañar el aprendizaje de los niños y despertar su curiosidad.

Las experiencias de realidad aumentada añadieron una dimensión interactiva a ese encuentro, demostrando cómo los formatos impresos y las nuevas tecnologías pueden acercar contenidos culturales a diferentes generaciones.

Para El Hispanohablante, aquella experiencia recordó que el periodismo comunitario también puede contribuir al aprendizaje, la curiosidad y el intercambio entre culturas. El español es parte de nuestra identidad, pero también puede ser un puente hacia quienes desean conocerla.

Porque cuando un niño aprende un nuevo idioma, no solamente descubre nuevas palabras: también comienza a descubrir otras maneras de comprender el mundo.



Imagen ilustrativa.

Infecciones que pueden aumentar el riesgo de cáncer: lo que debemos saber para prevenirlas



Por Ailín María Gutiérrez, graduada en Medicina en Cuba y directora de El Hispanohablante

Imagen ilustrativa CANVA

El virus del papiloma humano, las hepatitis B y C y la bacteria Helicobacter pylori están relacionados con determinados tipos de cáncer. La vacunación, las pruebas médicas y el tratamiento oportuno pueden reducir riesgos.

HOLLAND, MICHIGAN. Cuando pensamos en las causas del cáncer, generalmente recordamos factores como el tabaquismo, la exposición solar o los antecedentes familiares. Sin embargo, existe otro aspecto de la prevención que muchas personas desconocen: algunas infecciones persistentes también pueden contribuir al desarrollo de determinados tumores.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) informó en febrero de 2026 que alrededor del 10 % de los nuevos casos de cáncer registrados en el mundo durante 2022 estaban relacionados con agentes infecciosos. Este dato no significa que una persona con alguna de estas infecciones necesariamente desarrollará cáncer. En realidad, la mayoría de las personas infectadas no llegan a presentar esta enfermedad. El riesgo depende de distintos factores, incluida la persistencia de la infección.

Virus del papiloma humano: una infección frecuente

El virus del papiloma humano (VPH) comprende numerosos tipos de virus. Aunque muchas infecciones desaparecen espontáneamente, algunos tipos de alto riesgo pueden persistir y producir alteraciones celulares. La infección persistente por ciertos tipos de VPH es la causa principal del cáncer de cuello uterino. También se relaciona con determinados cánceres de garganta, ano, pene, vagina y vulva.

Una de las herramientas más importantes de prevención es la vacunación contra el VPH. También son fundamentales las pruebas de detección del cáncer de cuello uterino, siguiendo las recomendaciones médicas correspondientes a cada persona.

Hepatitis B y C: proteger la salud del hígado

Las hepatitis B y C son infecciones virales que pueden afectar al hígado. Cuando se vuelven crónicas, pueden provocar inflamación prolongada, cirrosis y aumentar el riesgo de cáncer hepático. Existe una vacuna eficaz para prevenir la hepatitis B. Para la hepatitis C no hay una vacuna disponible, pero los tratamientos actuales permiten curar la infección en la gran mayoría de los casos. Muchas personas pueden vivir durante años con hepatitis viral sin presentar síntomas evidentes. Por ello, las pruebas de detección, cuando están indicadas, son esenciales.

Helicobacter pylori: una bacteria que merece atención

Helicobacter pylori es una bacteria capaz de vivir en el revestimiento del estómago. Su presencia es relativamente frecuente y muchas personas infectadas no experimentan molestias. Sin embargo, cuando la infección persiste, puede producir gastritis crónica, úlceras y aumentar el riesgo de determinados tipos de cáncer gástrico. La infección puede identificarse mediante pruebas médicas y tratarse con medicamentos prescritos por un profesional de salud.

Diversas investigaciones han demostrado que eliminar esta bacteria puede disminuir el riesgo de cáncer de estómago, especialmente cuando se trata antes de que se produzcan daños importantes.

FUENTES: The Lancet Global Health (de Martel et al., 2020); Organización Mundial de la Salud (OMS); Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos (NCI): Agentes infecciosos y cáncer, Helicobacter pylori y cáncer y Prevención del cáncer.

¿Por qué algunas infecciones se relacionan con el cáncer?

No todas las infecciones actúan de la misma manera. Algunos virus pueden alterar mecanismos celulares relacionados con el crecimiento y la reproducción de las células. Otras infecciones provocan inflamación persistente, que con el tiempo puede favorecer cambios en los tejidos. El desarrollo del cáncer suele ser un proceso complejo, en el que intervienen factores biológicos, ambientales y personales. Por eso, tener una infección asociada con el cáncer no equivale a recibir un diagnóstico de cáncer.

La prevención puede marcar la diferencia

Conocer estos riesgos permite actuar antes de que aparezcan complicaciones. La vacunación contra el VPH y la hepatitis B, las pruebas de detección recomendadas y el tratamiento de determinadas infecciones constituyen medidas importantes de prevención. También resulta fundamental acudir a las consultas médicas, informar sobre antecedentes personales y familiares y evitar la automedicación. La ciencia continúa investigando las relaciones entre los agentes infecciosos y el cáncer. Mientras tanto, existen herramientas preventivas que ya pueden proteger la salud de millones de personas. La información no debe generar miedo, sino impulsar decisiones responsables. Detectar y tratar una infección a tiempo puede representar una oportunidad importante para proteger nuestra salud futura.

INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

Casi la mitad de las muertes por cáncer podrían evitarse 47.6 %

La prevención, el diagnóstico temprano y el acceso a tratamientos pueden salvar millones de vidas. Una investigación publicada en The Lancet Global Health en 2026 estima que aproximadamente 4.5 millones de las 9.4 millones de muertes esperadas durante los cinco años posteriores al diagnóstico de personas con cáncer en 2022 podrían evitarse a escala mundial. El estudio distingue dos grandes oportunidades:

- 33.2 %: muertes potencialmente prevenibles mediante la reducción de factores de riesgo.
- 14.4 %: muertes potencialmente evitables mediante la detección temprana y un mejor acceso a tratamientos curativos.

Los investigadores destacan que ampliar la prevención y mejorar el acceso a servicios de salud puede reducir significativamente la mortalidad por cáncer. El mensaje de la ciencia es claro: prevenir importa, pero diagnosticar y tratar a tiempo también salva vidas.

Fuente: Langselius y colaboradores, The Lancet Global Health, 2026.

Cuatro preguntas para tu próxima consulta médica

1. ¿Tengo al día las vacunas recomendadas contra el VPH y la hepatitis B?
2. ¿Necesito realizarme pruebas de hepatitis B o C?
3. ¿Existen razones para hacerme una prueba de Helicobacter pylori?
4. ¿Qué pruebas de detección de cáncer corresponden a mi edad y antecedentes?

Información educativa. No sustituye una evaluación médica individual.

¿TU SEGURO REALMENTE TE PROTEGE?

CINCO ASPECTOS QUE DEBES REVISAR ANTES DE RENOVAR TU PÓLIZA

Pagar una prima mensual no significa necesariamente estar protegido ante cualquier situación. Comprender las coberturas, los deducibles y las exclusiones puede evitar sorpresas económicas.

Por Ailín María Gutiérrez

MÁS ALLÁ DEL PRECIO

Cuando una familia revisa sus gastos mensuales, el seguro suele aparecer como una obligación más: automóvil, vivienda, salud o protección de otros bienes.

Es natural buscar opciones económicas. Sin embargo, elegir una póliza únicamente por su precio puede resultar costoso cuando ocurre un imprevisto.

Dos seguros con primas similares pueden ofrecer protecciones muy diferentes. Por eso, antes de renovar, conviene detenerse y revisar qué estamos contratando.

El seguro forma parte de la planificación financiera porque permite transferir determinados riesgos económicos a una compañía aseguradora, dentro de los límites y condiciones establecidos en el contrato. Su propósito no es eliminar los imprevistos, sino ayudar a reducir sus consecuencias económicas.

1. ¿QUÉ CUBRE REALMENTE TU PÓLIZA?

La cobertura determina las situaciones en las que una aseguradora puede asumir determinados gastos.

En un seguro de automóvil, por ejemplo, la protección de responsabilidad civil no equivale necesariamente a tener cobertura para reparar los daños del propio vehículo.

En una póliza de vivienda también pueden existir diferencias importantes entre los daños cubiertos y aquellos que requieren protección adicional.

No basta con saber que tenemos seguro: necesitamos comprender qué riesgos están incluidos.

2. ¿CUÁNTO TENDRÍAS QUE PAGAR DE TU BOLSILLO?

El deducible es una cantidad que la persona asegurada debe asumir antes de que se aplique determinada cobertura, según las condiciones de la póliza. Generalmente, elegir un deducible más alto puede reducir el costo del seguro, pero también significa que tendrás que pagar una cantidad mayor de tu bolsillo si ocurre un accidente o daño que esté incluido en tu póliza. Por ejemplo, en una cobertura de daños materiales, si una reparación cubierta cuesta \$3,000 y se aplica un deducible de \$1,000, el asegurado asumiría esa cantidad y la compañía podría pagar los \$2,000 restantes, siempre que se cumplan las condiciones y límites de la póliza. La pregunta fundamental es sencilla: ¿podría afrontar ese deducible sin comprometer mi presupuesto familiar?

3. ¿SON SUFICIENTES TUS LÍMITES DE COBERTURA?

Los límites de una póliza establecen la cantidad máxima que puede pagar la aseguradora por determinadas pérdidas o responsabilidades cubiertas. Cuando los gastos superan esos límites, la diferencia puede convertirse en una obligación económica para la persona asegurada. Por eso, resulta importante revisar si la protección contratada corresponde al valor de los bienes, las responsabilidades y las necesidades actuales de la familia.

Fuentes consultadas: Michigan Department of Insurance and Financial Services (DIFS); National Association of Insurance Commissioners (NAIC). Contenido exclusivamente educativo e informativo. No constituye asesoría financiera, legal ni recomendación de una póliza o producto específico.



Imagen ilustrativa

4. ¿HA CAMBIADO TU VIDA DESDE LA ÚLTIMA RENOVACIÓN?

Comprar una vivienda, adquirir otro automóvil, incorporar un conductor al hogar o realizar mejoras importantes en una propiedad puede modificar las necesidades de protección.

También conviene revisar la póliza cuando cambian los ingresos, las obligaciones familiares o el valor de los bienes asegurados. Una cobertura adecuada hace varios años no necesariamente continúa siendo suficiente.

5. ¿CONOCES LAS EXCLUSIONES?

Las exclusiones son situaciones, daños o circunstancias que una póliza no cubre. La mayoría de las pólizas habituales de vivienda, por ejemplo, no incluyen automáticamente determinados daños por inundación. También pueden existir condiciones específicas para presentar reclamaciones, mantener vigente la cobertura o utilizar ciertos beneficios. Leer estos apartados antes de firmar permite identificar posibles vacíos de protección.

ANTES DE RENOVAR, COMPARA

El Michigan Department of Insurance and Financial Services (DIFS) recomienda que los consumidores comprendan las condiciones de sus seguros y verifiquen que las compañías y los agentes estén autorizados para operar en el estado. Comparar cotizaciones puede ser útil, siempre que se evalúen coberturas, límites y deducibles equivalentes. También conviene solicitar aclaraciones por escrito y revisar cualquier modificación antes de aceptar la renovación.

La verdadera tranquilidad comienza cuando sabemos qué estamos pagando, qué protección recibimos y cuáles son nuestras responsabilidades.

Tu Cobertura

Tu Confianza

Te explico tus

pólizas de seguro

en tu idioma



SEGURO DE AUTO



SEGURO DE VIVIENDA



SEGURO DE VIDA



SEGURO COMERCIAL

ASESORÍA PERSONALIZADA • OPCIONES A TU MEDIDA

MAIKA CORNEJO

AGENTE DE SEGUROS

LENZ-BALDER INSURANCE



(616) 748-9440



340 120th Avenue

Holland, MI 49424



lenzbalderins.com

www.centroinformativoelhispanohablante.com

Página 6

ENTRE DOS CULTURAS: EL DESAFÍO DE COMUNICARNOS CON NUESTROS ADOLESCENTES



Por Ailín María Gutiérrez

Fotografía del Taller de salud mental dirigido por la terapeuta Elisa Pérez-Arellano.

Un taller comunitario dirigido por la terapeuta Elisa Pérez-Arellano abrió un espacio para reflexionar sobre los conflictos familiares, la comunicación saludable y los desafíos de criar adolescentes en hogares multiculturales.

HOLLAND, MICHIGAN. ¿Qué sucede cuando los padres y sus hijos adolescentes interpretan una misma situación desde perspectivas culturales diferentes? ¿Cómo establecer límites sin cerrar las puertas al diálogo? ¿De qué manera podemos escuchar a nuestros hijos sin convertir cada desacuerdo en una discusión?

Estas fueron algunas de las inquietudes que dieron sentido a un enriquecedor taller de salud mental dirigido por la terapeuta Elisa Pérez-Arellano, en el que se abordaron los conflictos con adolescentes dentro de familias multiculturales.

El encuentro permitió reflexionar sobre situaciones cotidianas que pueden surgir cuando distintas generaciones conviven con experiencias, costumbres y expectativas diferentes.

CUANDO DOS GENERACIONES VEN EL MUNDO DE MANERA DISTINTA

En muchas familias multiculturales, los padres transmiten valores y tradiciones que forman parte de su identidad, mientras sus hijos crecen rodeados de otras influencias sociales y culturales.

Estas diferencias no tienen por qué convertirse en conflictos permanentes. Sin embargo, pueden provocar malentendidos cuando las expectativas de unos y otros no se expresan con claridad.

Durante la adolescencia, la búsqueda de independencia y el deseo de tomar decisiones propias también pueden generar tensiones familiares.

Reconocer estas diferencias constituye un primer paso para construir relaciones basadas en el respeto mutuo.

CONVERSAR PARA COMPRENDER, NO SOLAMENTE PARA RESPONDER

Uno de los temas centrales del taller fue la importancia de desarrollar conversaciones saludables entre padres e hijos. Escuchar sin interrumpir, evitar las descalificaciones y expresar las preocupaciones con claridad son prácticas que pueden ayudar a disminuir las tensiones.

También resulta importante distinguir entre comprender una emoción y estar de acuerdo con una conducta. Los padres pueden reconocer cómo se siente un adolescente y, al mismo tiempo, mantener límites claros y razonables. La comunicación saludable no significa evitar los desacuerdos, sino aprender a manejarlos sin deteriorar la relación familiar.

APRENDER A TRAVÉS DE SITUACIONES HIPOTÉTICAS

Una de las partes más interesantes del encuentro fue la exploración de diferentes casos hipotéticos relacionados con conflictos familiares.

Este ejercicio permitió analizar distintas perspectivas y reflexionar sobre las posibles respuestas de padres y adolescentes ante situaciones difíciles. Los casos hipotéticos ofrecen una oportunidad para pensar antes de reaccionar, reconocer cómo nuestras palabras pueden influir en una conversación y considerar alternativas para resolver desacuerdos.

Más allá de encontrar una respuesta única, el propósito de estos ejercicios es ampliar nuestra comprensión de las dinámicas familiares.

EL VALOR DE CREAR ESPACIOS COMUNITARIOS

Hablar de salud mental también significa reconocer la importancia de la prevención, la educación y el acompañamiento familiar.

Encuentros como este contribuyen a que las familias dispongan de espacios donde reflexionar, intercambiar experiencias y conocer herramientas que pueden aplicar en su vida cotidiana. En comunidades multiculturales, promover el diálogo entre generaciones también ayuda a fortalecer los vínculos y el sentido de pertenencia.

Una familia no necesita estar libre de desacuerdos para construir relaciones saludables. Lo importante es aprender a escucharse, respetarse y encontrar caminos para comprenderse mejor.

CINCO HERRAMIENTAS PARA CONVERSAR MEJOR CON NUESTROS ADOLESCENTES

Los desacuerdos forman parte de la convivencia familiar. Sin embargo, la manera en que respondemos puede marcar una diferencia importante en la relación entre padres e hijos.

1. Escuchar antes de responder. Permitir que el adolescente explique lo que piensa y siente, sin interrumpirlo ni anticipar conclusiones, puede favorecer una conversación más abierta.
2. Evitar las comparaciones culturales. Frases como «en mi país las cosas se hacían de otra manera» pueden expresar experiencias legítimas, pero es importante evitar que se conviertan en una forma de invalidar la realidad que viven los hijos.
3. Reconocer las emociones. Comprender que un adolescente está frustrado, triste o molesto no significa justificar cualquier comportamiento. Es posible reconocer sus sentimientos y mantener límites saludables.
4. Elegir el momento adecuado. Cuando una conversación se vuelve demasiado tensa, hacer una pausa y retomarla con mayor tranquilidad puede ser más útil que insistir en resolverlo todo inmediatamente.
5. Buscar soluciones en conjunto. Involucrar a los adolescentes en acuerdos familiares apropiados para su edad puede fortalecer su sentido de responsabilidad y colaboración.

DOS CULTURAS, UNA MISMA FAMILIA

En los hogares multiculturales, las diferencias entre generaciones también pueden convertirse en oportunidades de aprendizaje.

Los padres aportan sus experiencias, tradiciones y valores; los adolescentes incorporan nuevas perspectivas del entorno en el que están creciendo.

El desafío no consiste en elegir una cultura sobre otra, sino en encontrar formas de convivencia donde ambas experiencias puedan ser escuchadas y respetadas.

La comunicación saludable no elimina los conflictos, pero puede transformar la manera en que las familias los enfrentan.

CUANDO SURGE UN CONFLICTO: ¿CÓMO RESPONDER?

En las familias multiculturales, los desacuerdos entre padres y adolescentes pueden surgir por diferencias de valores, costumbres y expectativas.

Antes de reaccionar, considera estas preguntas:

- ¿Estoy escuchando para comprender o solamente para responder?
- ¿Estoy expresando mi preocupación sin descalificar sus sentimientos?
- ¿Podemos encontrar una solución que respete nuestros valores y su creciente independencia?

UNA HERRAMIENTA PARA PRACTICAR

En lugar de decir: «Aquí se hace lo que yo digo», podemos intentar: «Quiero entender cómo te sientes. También necesito explicarte por qué esto me preocupa. Busquemos una solución juntos».

Escuchar no significa perder la autoridad como padres. Significa ejercerla con respeto, empatía y comunicación.

Fuentes consultadas: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC); Academia Estadounidense de Pediatría (AAP); Asociación Estadounidense de Psicología (APA). Orientaciones sobre comunicación familiar, adolescencia y diferencias culturales.

¿TU TELEVISOR INTELIGENTE PUEDE ESCUCHARTE?

Los televisores modernos ofrecen comandos de voz, recomendaciones personalizadas y conexión a internet. Pero ¿qué información recopilan y cuánto control tenemos sobre nuestra privacidad?



Por Ailín María Gutiérrez
Directora de El Hispanohablante

Imagen ilustrativa. Biblioteca de CANVA

HOLLAND, MICHIGAN. Durante décadas, el televisor fue un aparato que simplemente recibía imágenes y sonidos. Hoy, los televisores inteligentes pueden conectarse a internet, instalar aplicaciones, responder a instrucciones de voz y analizar determinados hábitos de visualización. Estas funciones facilitan el entretenimiento, pero también plantean preguntas sobre la privacidad dentro del hogar.

¿REALMENTE ESCUCHAN NUESTRAS CONVERSACIONES?

La respuesta depende del modelo, sus funciones y la configuración elegida. Algunos televisores incorporan micrófonos o controles remotos con reconocimiento de voz. Estos permiten buscar películas, cambiar canales o ajustar el volumen mediante instrucciones habladas. En ciertos modelos existe una función de activación por voz que permanece atenta a una palabra específica. Sin embargo, detectar esa palabra no equivale necesariamente a grabar o transmitir continuamente las conversaciones. Según un comunicado publicado por LG Electronics el 12 de septiembre de 2026, sus televisores inteligentes no graban ni transmiten continuamente las conversaciones del hogar. La empresa afirma que, en los modelos compatibles, el audio utilizado para detectar la palabra de activación se procesa localmente. Estas declaraciones corresponden a la explicación oficial del fabricante.

TU TELEVISOR TAMBIÉN PUEDE SABER QUÉ ESTÁS VIENDO

Existe otra tecnología menos conocida: el reconocimiento automático de contenido, identificado por sus siglas en inglés, ACR. Esta función puede identificar determinados programas o contenidos reproducidos en el televisor mediante técnicas de reconocimiento digital. Dependiendo del fabricante, del dispositivo y de las opciones de privacidad aceptadas, esa información puede utilizarse para analizar hábitos de visualización, ofrecer recomendaciones o apoyar servicios publicitarios. Esto no significa necesariamente que el televisor esté grabando lo que sucede en la habitación. Se trata de una función diferente del reconocimiento de voz.

UN ANTECEDENTE QUE GENERÓ PREOCUPACIÓN

La recopilación de información mediante televisores inteligentes no es solamente una posibilidad teórica. En 2017, la Comisión Federal de Comercio de Estados Unidos anunció un acuerdo de 2.2 millones de dólares con VIZIO y el estado de Nueva Jersey por acusaciones relacionadas con la recopilación de historiales de visualización de millones de televisores sin el conocimiento ni el consentimiento de los consumidores. El caso demostró la importancia de informar claramente a los usuarios sobre qué datos recopilan sus dispositivos y cómo se utilizan.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PROTEGER NUESTRA PRIVACIDAD?

1. Revisar la configuración. Busca los apartados de privacidad, reconocimiento de voz, información de visualización y publicidad personalizada.
2. Desactivar funciones innecesarias. Si no utilizas los comandos de voz o el reconocimiento de contenido, revisa si tu televisor permite deshabilitarlos.
3. Leer los permisos. Antes de aceptar nuevas funciones, comprueba qué información autorizas a recopilar.
4. Mantener actualizado el equipo. Las actualizaciones del fabricante pueden incluir correcciones de seguridad.
5. Revisar las aplicaciones instaladas. Cada servicio puede tener sus propias condiciones de privacidad y recopilación de datos.

Los televisores inteligentes no deben considerarse automáticamente dispositivos que espían nuestras conversaciones. Tampoco debemos ignorar que pueden recopilar información personal y sobre nuestros hábitos de entretenimiento. La tecnología puede hacer nuestra vida más cómoda, pero utilizarla de manera informada implica conocer sus funciones y decidir cuáles deseamos mantener activadas.

¿QUÉ SUCEDE CON LA INFORMACIÓN QUE RECOPILA TU TELEVISOR?

Cuando utilizamos un televisor inteligente, no solamente interactuamos con el fabricante del dispositivo. También podemos utilizar plataformas de entretenimiento, aplicaciones y servicios publicitarios, cada uno con sus propias políticas de privacidad. Dependiendo de las funciones activadas, estos servicios pueden recopilar información sobre las aplicaciones que utilizamos, nuestras preferencias de entretenimiento, identificadores del dispositivo y determinados hábitos de visualización. Parte de estos datos puede emplearse para personalizar recomendaciones, medir audiencias o mostrar publicidad relacionada con nuestros intereses. Esto plantea una pregunta importante: ¿comprendemos realmente qué estamos aceptando cuando configuramos un dispositivo nuevo? **EL BOTÓN «ACEPTAR» NO SIEMPRE SIGNIFICA QUE ENTENDEMOS** Al encender un televisor por primera vez, es frecuente encontrar varias pantallas de configuración, permisos y condiciones de uso. Muchas personas aceptan estas opciones rápidamente para comenzar a disfrutar del dispositivo. Sin embargo, algunos permisos relacionados con publicidad personalizada, reconocimiento de contenido o servicios de voz pueden ser opcionales. Dedicar unos minutos a revisar esas decisiones puede ayudarnos a limitar la recopilación de información que no sea necesaria para las funciones que utilizamos.

¿DESACTIVAR EL MICRÓFONO ES SUFICIENTE?

No necesariamente. Desactivar las funciones de voz puede limitar determinadas formas de procesamiento de audio, pero no desactiva automáticamente otras tecnologías de recopilación de datos. Por ejemplo, el reconocimiento automático de contenido puede funcionar independientemente del micrófono. También las aplicaciones de entretenimiento pueden recopilar información sobre nuestra actividad conforme a sus propias políticas. Por eso, proteger la privacidad requiere revisar varias configuraciones y no solamente una.

¿Y SI COMPARTIMOS EL TELEVISOR CON TODA LA FAMILIA?

Un televisor suele ser utilizado por varias personas del hogar. Sin embargo, algunas preferencias y registros de visualización pueden asociarse al dispositivo o a las cuentas conectadas. Esto significa que la información recopilada no siempre corresponde a una sola persona. Cuando hay niños y adolescentes en casa, también resulta conveniente revisar los perfiles infantiles, los controles parentales y las opciones de privacidad de las aplicaciones.

EL DERECHO A TOMAR DECISIONES INFORMADAS

La Comisión Federal de Comercio de Estados Unidos ha señalado la importancia de que las empresas informen adecuadamente sobre la recopilación y utilización de datos personales. Como consumidores, podemos consultar las políticas de privacidad, revisar los permisos disponibles y utilizar los controles que ofrecen los fabricantes. No todas las funciones pueden desactivarse en todos los modelos, pero conocer las opciones existentes es un primer paso. Un televisor inteligente puede ofrecer comodidad y entretenimiento. La verdadera innovación también debería permitirnos comprender y controlar cómo se utiliza nuestra información. **Fuentes de referencia:** Comisión Federal de Comercio (FTC); documentación de privacidad y configuración de LG Electronics y Samsung Electronics.

Contenido educativo e informativo. Las funciones y opciones de privacidad varían según el fabricante, modelo y versión del sistema operativo.



Imagen generada con inteligencia artificial con fines educativos e ilustrativos

RELÁMPAGOS DEL CATATUMBO: EL CIELO QUE NUNCA DEJA DE SORPRENDER

En el occidente de Venezuela, sobre las aguas del lago de Maracaibo, ocurre uno de los espectáculos atmosféricos más extraordinarios del planeta. Los Relámpagos del Catatumbo iluminan las noches con una frecuencia excepcional y han convertido esta región en un referente mundial para el estudio de las tormentas eléctricas.

UN FENÓMENO EXTRAORDINARIO EN VENEZUELA

Cuando cae la noche sobre el lago de Maracaibo, el cielo puede transformarse en un escenario de luces impresionantes. Destellos que aparecen entre las nubes, relámpagos que iluminan el horizonte y tormentas que se repiten con extraordinaria frecuencia forman parte de un fenómeno conocido como los Relámpagos del Catatumbo. Este espectáculo natural ocurre principalmente en la región del lago de Maracaibo, en el estado Zulia, al noroeste de Venezuela, especialmente hacia el sector donde desemboca el río Catatumbo.

Aunque las tormentas eléctricas son comunes en numerosas regiones del mundo, lo que distingue a esta zona es la persistencia y concentración de su actividad. Durante generaciones, sus habitantes han observado cómo el cielo nocturno se ilumina una y otra vez, convirtiendo los relámpagos en parte de la identidad natural y cultural de la región.

LA CAPITAL MUNDIAL DE LOS RELÁMPAGOS

En 2016, la NASA divulgó los resultados de una investigación basada en dieciséis años de observaciones satelitales que identificó al lago de Maracaibo como el lugar con mayor concentración de relámpagos registrada en aquel estudio. Los investigadores calcularon un promedio aproximado de 233 destellos por kilómetro cuadrado al año. Además, identificaron condiciones favorables para la formación de tormentas nocturnas durante unos 297 días anuales, como promedio del período estudiado. Estas cifras no significan que exista una tormenta permanente ni que los relámpagos aparezcan sin interrupción. La actividad varía según la estación, las condiciones atmosféricas y otros factores climáticos. Lo verdaderamente extraordinario es que un mismo lugar reúna condiciones capaces de favorecer tantas tormentas a lo largo del tiempo.

¿POR QUÉ OCURRE PRECISAMENTE ALLÍ?

La explicación se encuentra en una combinación particular de geografía, temperatura, humedad y circulación de los vientos. El lago de Maracaibo está rodeado parcialmente por sistemas montañosos relacionados con los Andes. Sus aguas cálidas favorecen la presencia de humedad en el aire, mientras que los vientos procedentes de distintas direcciones interactúan con el relieve de la región. Durante la noche, el enfriamiento de las montañas y los cambios en la circulación atmosférica pueden favorecer la convergencia de masas de aire sobre el lago.

Cuando el aire cálido y húmedo asciende, se enfría y contribuye a la formación de grandes nubes de tormenta, conocidas como cumulonimbos.

En su interior, las interacciones entre gotas de agua, cristales de hielo y otras partículas favorecen la separación de cargas eléctricas. Cuando esa diferencia de cargas alcanza determinadas condiciones, se produce una descarga eléctrica: el relámpago. La particularidad del Catatumbo no es que sus relámpagos funcionen de manera diferente, sino que las condiciones regionales favorecen su aparición con una frecuencia excepcional.

UN FARO NATURAL EN LA HISTORIA

Mucho antes de que existieran los satélites meteorológicos, los relámpagos del Catatumbo ya eran conocidos por las comunidades de la región. Su luminosidad, visible a grandes distancias bajo condiciones favorables, contribuyó a que recibieran el nombre de Faro del Catatumbo. Durante siglos, los destellos nocturnos fueron asociados con la navegación por las aguas del lago de Maracaibo y sus alrededores.

Este vínculo histórico demuestra que el fenómeno es mucho más que una curiosidad meteorológica. También forma parte de la memoria colectiva y del patrimonio natural de Venezuela.

¿QUÉ NOS ENSEÑAN ESTOS RELÁMPAGOS?

El Catatumbo representa una oportunidad excepcional para estudiar la relación entre las características del territorio y los procesos atmosféricos. Los científicos utilizan observaciones satelitales, registros meteorológicos y modelos computacionales para comprender mejor cómo se forman las tormentas, cómo varía su intensidad y qué condiciones favorecen su desarrollo.

Estas investigaciones pueden contribuir al perfeccionamiento de los sistemas de vigilancia meteorológica y a la comprensión de los riesgos asociados con las descargas eléctricas.

También permiten recordar que un fenómeno visualmente hermoso puede representar un peligro real. Las tormentas eléctricas requieren precaución, especialmente para quienes trabajan o se desplazan en embarcaciones y espacios abiertos.

UN ESPECTÁCULO QUE LA CIENCIA SIGUE ESTUDIANDO

Los Relámpagos del Catatumbo nos recuerdan que algunos de los acontecimientos más sorprendentes de la naturaleza ocurren gracias a procesos físicos que interactúan de manera extraordinaria.

El calor del agua, la humedad, las montañas, los vientos y las nubes se combinan para producir un espectáculo que ha fascinado a generaciones. Hoy, gracias a la investigación científica, podemos comprender mejor sus causas sin perder la capacidad de maravillarnos.

Porque conocer la explicación de un fenómeno no disminuye su belleza. Por el contrario, nos permite descubrir cuánto sucede detrás de aquello que nuestros ojos contemplan.

FUENTES CONSULTADAS

NASA — Earth’s New Lightning Capital Revealed (2016).
NASA Earth Observatory — A New Look at Earth’s Lightning.
NOAA — Lightning Lake, Science On a Sphere.

Escanea el código QR, permite el acceso a la cámara y apunta tu teléfono hacia la imagen. Observa cómo el cielo se ilumina con una recreación audiovisual de los Relámpagos del Catatumbo. La experiencia es una representación ilustrativa del fenómeno, no una grabación científica documental.



Mantén la página bien iluminada y mueve ligeramente el teléfono para disfrutar mejor la experiencia.

AMAZONÍA: LAS HUELLAS DE CIVILIZACIONES OCULTAS BAJO LA SELVA



Por Ailín María Gutiérrez
Directora de El Hispanohablante

Imagen generada con inteligencia artificial con fines educativos e ilustrativos.

Bajo la inmensa vegetación amazónica se encuentran vestigios de sociedades indígenas que construyeron caminos, asentamientos y monumentales obras de tierra siglos antes de la llegada de los europeos. Nuevas investigaciones y tecnologías están transformando nuestra comprensión de la historia de esta región.

Durante mucho tiempo, la Amazonía fue presentada como un territorio prácticamente virgen, donde la naturaleza había permanecido ajena a grandes transformaciones humanas. Sin embargo, la arqueología está demostrando que esta imagen era incompleta. Mucho antes de la llegada de los europeos, diversas sociedades indígenas habían desarrollado asentamientos, redes de comunicación y sistemas de aprovechamiento del territorio. Bajo la vegetación tropical permanecen vestigios de aquellas comunidades: plataformas elevadas, zanjas, caminos y estructuras geométricas que revelan una historia mucho más compleja de lo que se pensaba. Estos descubrimientos no representan una única civilización perdida. Son testimonios de distintas sociedades, culturas y períodos históricos que formaron parte de la diversidad humana de la Amazonía.

UNA TECNOLOGÍA QUE PERMITE MIRAR BAJO LOS ÁRBOLES
Uno de los avances más importantes para la arqueología amazónica es el uso del LiDAR, una tecnología de detección y medición mediante luz láser. Instalado en aeronaves, este sistema emite pulsos láser hacia la superficie terrestre y registra sus reflejos. Parte de esa información permite reconstruir digitalmente las características del terreno, incluso en regiones cubiertas por vegetación densa. Gracias a estos mapas, los investigadores pueden identificar elevaciones artificiales, zanjas, plataformas y patrones geométricos que resultarían difíciles de reconocer desde el suelo. El LiDAR no atraviesa mágicamente la tierra ni muestra directamente los objetos enterrados. Su principal ventaja es que permite estudiar el relieve oculto por la vegetación y localizar lugares que posteriormente deben investigarse mediante métodos arqueológicos. De esta manera, la tecnología está ayudando a recuperar capítulos de la historia que permanecieron fuera de nuestra vista durante siglos.

MÁS DE DIEZ MIL ESTRUCTURAS POR DESCUBRIR
En octubre de 2023, una investigación publicada en la revista científica Science presentó resultados sorprendentes sobre la presencia de antiguas obras de tierra en la Amazonía. El equipo, encabezado por Vinicius Peripato y Carolina Levis, examinó información LiDAR correspondiente a 5,315 kilómetros cuadrados de territorio amazónico. Los investigadores identificaron 24 estructuras precolombinas que no habían sido documentadas anteriormente, entre ellas vestigios relacionados con asentamientos fortificados y espacios de posible uso ceremonial. A partir de estos descubrimientos y de información arqueológica previamente disponible, desarrollaron modelos estadísticos para estimar cuántas estructuras podrían permanecer sin identificar. El resultado fue extraordinario: entre 10,272 y 23,648 obras de tierra precolombinas podrían encontrarse todavía ocultas en distintas regiones de la Amazonía. Es importante destacar que estas cifras son estimaciones científicas, no un inventario de estructuras ya descubiertas. Su confirmación dependerá de nuevas investigaciones.

UNA AMAZONÍA TRANSFORMADA POR SUS HABITANTES
Los hallazgos también están cambiando nuestra comprensión de la relación entre los pueblos indígenas y el medioambiente. Durante generaciones, distintas comunidades amazónicas desarrollaron conocimientos sobre los suelos, las plantas, los ríos y los ciclos naturales. Algunas construyeron obras de tierra para organizar sus asentamientos, mientras otras modificaron determinados espacios para facilitar actividades cotidianas, ceremoniales o productivas. La investigación de 2023 encontró asociaciones entre la presencia probable de antiguas estructuras y determinadas especies de árboles domesticados o manejados por seres humanos. Este resultado sugiere que parte de la composición de los bosques actuales podría conservar huellas de prácticas indígenas desarrolladas mucho tiempo atrás. Por lo tanto, la Amazonía no debe entenderse exclusivamente como un escenario natural separado de la historia humana. También constituye un paisaje donde naturaleza y cultura han interactuado durante milenios.

EL LEGADO DE LAS SOCIEDADES INDÍGENAS
Estos descubrimientos invitan a reconsiderar antiguas ideas sobre las capacidades tecnológicas y organizativas de las poblaciones amazónicas. Construir plataformas, excavar zanjas, establecer caminos y gestionar recursos naturales requería conocimientos, planificación y cooperación. Sin embargo, no todas las comunidades vivieron de la misma manera ni transformaron el territorio con igual intensidad. La diversidad de estructuras identificadas refleja precisamente la existencia de múltiples formas de organización social y adaptación ambiental. La arqueología moderna busca comprender estas diferencias sin reducir la historia de la Amazonía a una sola cultura o a la imagen de una civilización misteriosa. También reconoce que los pueblos indígenas actuales son fundamentales para interpretar, proteger y transmitir el patrimonio cultural de sus territorios.

UN PATRIMONIO QUE NECESITA PROTECCIÓN
Cada nuevo descubrimiento plantea una responsabilidad: conservar las evidencias arqueológicas y los ecosistemas que las rodean. La deforestación, los cambios en el uso del suelo y determinadas actividades humanas pueden deteriorar estructuras que todavía no han sido estudiadas. Por eso, proteger la Amazonía significa también proteger una parte invaluable de la memoria histórica de América. La ciencia continúa revelando que, bajo el inmenso bosque tropical, existe un patrimonio cultural cuya magnitud apenas comenzamos a comprender. Quizá lo más extraordinario no sea solamente descubrir lo que permanece oculto, sino reconocer que aquellas sociedades dejaron conocimientos y transformaciones cuyos efectos pueden continuar presentes en el paisaje.

FUENTES CONSULTADAS
Peripato, V., Levis, C. y colaboradores. More than 10,000 pre-Columbian earthworks are still hidden throughout Amazonia. Science, 2023. DOI: 10.1126/science.ade2541.

Escanea el código QR de esta edición, permite el acceso a la cámara y apunta tu teléfono hacia la imagen principal de esta página. Descubre una recreación audiovisual de antiguas estructuras amazónicas y observa cómo la tecnología nos ayuda a imaginar paisajes del pasado. La imagen y animación son generadas con inteligencia artificial con fines educativos e ilustrativos. No representan una reconstrucción arqueológica.



CUANDO DIOS CAMBIA TUS PLANES

¿Qué ocurre con nuestra fe cuando oramos, esperamos y hacemos planes, pero la respuesta que recibimos no es la que deseábamos?



DANIEL ESTABA SEGURO DE QUE ESA PUERTA SE ABRIRÍA

Durante meses, Daniel había orado por aquella oportunidad. Había hecho planes, imaginado cómo cambiaría su vida e incluso había dado gracias anticipadamente porque estaba convencido de que aquello era lo que Dios tenía para él. Entonces llegó la respuesta y no fue la que esperaba. No hubo una explicación extraordinaria ni una señal que hiciera más fácil aceptarlo; simplemente, una puerta que Daniel estaba convencido de que se abriría permaneció cerrada. Aquella noche su oración fue diferente. Ya no pidió solamente que las circunstancias cambiaran, sino que Dios le ayudara a comprender cómo continuar cuando sus planes ya no podían seguir exactamente como los había imaginado.

¿QUÉ HACES CUANDO ORASTE, ESPERASTE Y LA RESPUESTA NO FUE LA QUE QUERÍAS?

Historia ficticia creada con fines editoriales para representar experiencias comunes de fe e incertidumbre.

NO TODA PUERTA CERRADA ES UN CASTIGO

Cuando algo que deseábamos profundamente no ocurre, es fácil comenzar a buscar explicaciones espirituales inmediatas. Algunas personas se preguntan si hicieron algo mal, si no oraron suficientemente o si Dios está molesto con ellas. Sin embargo, la fe no debería convertirse en un sistema mediante el cual interpretamos cada dificultad como premio o castigo.

La Biblia contiene numerosas historias de personas cuyos caminos estuvieron marcados por cambios, esperas y circunstancias que no podían controlar. José conoció años de incertidumbre antes de ocupar una posición que jamás habría podido anticipar; Moisés atravesó largos períodos lejos de Egipto antes de regresar a una misión completamente diferente, y Pablo también experimentó cambios en sus planes mientras desarrollaba su ministerio. Estas historias no significan que podamos observar cualquier inconveniente de nuestra vida y afirmar automáticamente: “Dios cerró esa puerta”. Algunas circunstancias son consecuencia de nuestras decisiones, otras dependen de personas y situaciones que no controlamos y, en muchos casos, simplemente no tenemos una explicación completa.

NO NECESITAMOS ATRIBUIRLE A DIOS EXPLICACIONES QUE ÉL NO NOS HA DADO.

“Cuando no entiendas, no inventes una respuesta”

Cuando alguien atraviesa una decepción, las frases religiosas pronunciadas con buena intención pueden terminar aumentando su dolor. Decir “Dios te quitó esto porque tiene algo mejor”, “si hubieras tenido más fe habría sucedido” o asegurar que conocemos exactamente por qué ocurrió una situación puede atribuirle a Dios explicaciones que nosotros mismos no conocemos.

Acompañar desde la fe no exige tener una respuesta para cada pregunta. Algunas veces la expresión más responsable y compasiva puede ser reconocer que no sabemos por qué ocurrió algo, permanecer cerca de la persona y recordarle que la incertidumbre no tiene que atravesarse sin esperanza.

UNA PUERTA CERRADA PUEDE CAMBIAR TU CAMINO, PERO NO TIENE POR QUÉ TERMINAR TU ESPERANZA.

Quizás hoy estás frente a algo que no ocurrió como esperabas y todavía no sabes si debes insistir, cambiar de dirección, esperar o comenzar nuevamente. La fe no siempre proporciona inmediatamente una explicación completa, pero puede acompañarnos mientras tomamos decisiones en medio de aquello que todavía no comprendemos. Tal vez algún día mires hacia atrás y entiendas algunas de las razones por las que tu camino cambió; quizá otras preguntas permanezcan durante mucho tiempo. En cualquiera de los dos casos, una respuesta negativa, una oportunidad perdida o un plan que terminó no tienen que convertirse en el final de tu historia.

FE NO ES SABER EXACTAMENTE QUÉ VA A PASAR

Confiar en Dios no significa conocer de antemano el resultado de cada situación ni tener la seguridad de que todo terminará exactamente como deseamos. En muchos relatos bíblicos, la fe aparece precisamente cuando las personas no pueden ver con claridad el desenlace y deben decidir cómo continuar.

Proverbios 3:5-6 invita a confiar en el Señor sin depender exclusivamente de nuestro propio entendimiento. El principio no elimina la necesidad de pensar, planificar o tomar decisiones responsables; recuerda que nuestra comprensión de una situación puede ser limitada y que la confianza en Dios también puede existir cuando todavía quedan preguntas sin respuesta.

La fe madura no necesita convertir cada incertidumbre en una explicación instantánea. Puede reconocer: “No entiendo completamente lo que está sucediendo, pero todavía puedo decidir cuál será mi próximo paso”.

LA FE NO SIEMPRE NOS ENTREGA EL MAPA COMPLETO; ALGUNAS VECES NOS DA SUFICIENTE LUZ PARA DAR EL SIGUIENTE PASO.

“¿Y si el plan B también puede tener propósito?”

Aceptar que un plan terminó no significa afirmar que todo lo ocurrido era necesario ni repetir automáticamente que “todo sucede por una razón”. Existen experiencias dolorosas para las que quizá nunca encontremos una explicación satisfactoria, y la fe no exige fabricar una. Sin embargo, una vida con propósito tampoco requiere que todos nuestros planes originales se cumplan. Después de un cambio inesperado podemos tomar nuevas decisiones, descubrir capacidades que no habíamos desarrollado, reconstruir proyectos o reconocer que determinado sueño necesita adoptar una forma diferente. El propósito no siempre consiste en regresar al camino que habíamos imaginado; en ocasiones comienza cuando aceptamos responsablemente dónde estamos y preguntamos qué podemos construir desde allí.

JOSÉ – CUANDO EL SUEÑO PARECÍA CONTRADECIR LA REALIDAD

Génesis 37–50

José aparece en Génesis como un joven que tuvo sueños que parecían anticipar un futuro importante, pero lo que ocurrió inmediatamente después difícilmente parecía conducir hacia ellos. Sus propios hermanos lo vendieron, terminó lejos de su familia en Egipto y, después de servir en la casa de Potifar, fue encarcelado. La historia de José no presenta un camino directo entre el sueño y su cumplimiento, sino años marcados por cambios de circunstancias, injusticias y períodos en los que él no podía conocer el desenlace.

Con el tiempo, José llegó a ocupar una posición de gran responsabilidad en Egipto y desempeñó un papel decisivo durante los años de hambre. Mirando hacia atrás pudo interpretar su historia desde una perspectiva que no habría tenido mientras atravesaba sus momentos más difíciles. Su experiencia no significa que toda injusticia sea necesaria para alcanzar algo mejor; nos recuerda, en cambio, que una temporada que no comprendemos no nos permite conocer todavía el resto de nuestra historia.

MOISÉS – CUANDO TU VIDA TERMINA EN UN LUGAR QUE NUNCA HABÍAS PLANEADO

Éxodo 2–3

Moisés creció en el entorno de la casa del faraón, pero después de matar a un egipcio y saber que lo ocurrido se había descubierto, huyó de Egipto y llegó a Madián. Allí comenzó una vida completamente diferente, formó una familia y trabajó cuidando el rebaño de su suegro. El hombre que había crecido cerca del poder egipcio terminó viviendo durante años lejos de aquel escenario, en una etapa que parecía tener muy poco que ver con lo que vendría después. Fue precisamente durante esa vida en Madián cuando el relato de Éxodo sitúa su encuentro con Dios en la zarza ardiente y el llamado a regresar a Egipto. Moisés incluso expresó dudas sobre su propia capacidad para cumplir aquella misión. Su historia nos recuerda que un cambio de dirección no siempre significa que nuestra vida perdió propósito; algunas etapas pueden exigirnos aprender, madurar y continuar caminando aun cuando todavía no entendamos hacia dónde conduce el camino.

PABLO – CUANDO INCLUSO UN BUEN PLAN TIENE QUE CAMBIAR

Hechos 16:6–10

La experiencia de Pablo introduce un matiz especialmente interesante: no estaba intentando hacer algo evidentemente malo. Se encontraba desarrollando su misión y tenía planes sobre hacia dónde continuar, pero el relato de Hechos describe cómo determinadas rutas no se desarrollaron de la manera que había previsto. Posteriormente, una visión relacionada con Macedonia produjo un cambio de dirección y Pablo continuó hacia una región diferente. Este episodio resulta importante porque nos recuerda que tener un propósito no significa controlar cada paso del recorrido.



Por Edilverto Gutiérrez
Redacción de El Hispanohablante

Imagen ilustrativa. Fotografía: Victor Freitas / Pexels.

Raúl “Tayzon” Flores rompe el récord mundial de peso muerto, supera la marca de “La Montaña” y coloca a México en la cima de los deportes de fuerza. ¡511 KILOS PARA LA HISTORIA!

Birmingham, Inglaterra.— El mexicano Raúl Abraham Flores Castro, conocido como “Tayzon”, protagonizó una hazaña histórica el 5 de septiembre de 2026 al levantar 511 kilogramos en peso muerto durante el World Deadlift Championships, celebrado en la Utilita Arena de Birmingham. Originario de Ciudad Victoria, Tamaulipas, el atleta de 26 años superó por un kilogramo el récord mundial de 510 kilos establecido en 2025 por el islandés Hafþór Júlíus Björnsson, famoso por interpretar a “La Montaña” en la serie Game of Thrones.

UNA HAZAÑA FRENTE A LOS GIGANTES

El campeonato reunió a destacados exponentes del strongman, disciplina que pone a prueba la fuerza física mediante levantamientos y otras exigentes pruebas. Flores consiguió completar el levantamiento de 511 kilogramos, equivalentes a aproximadamente 1,127 libras, y se coronó campeón mundial de peso muerto. Björnsson terminó segundo en esta prueba con 480 kilogramos, mientras que el británico Adam Bishop ocupó el tercer lugar con 470. El islandés, sin embargo, conquistó la clasificación general del Strongman Open, una competencia que incluyó otras pruebas de fuerza. El resultado convirtió al mexicano en el nuevo referente mundial del peso muerto dentro de esta modalidad.

DE TAMAULIPAS A LA CIMA MUNDIAL

El camino de Flores hacia la élite internacional estuvo marcado por años de preparación. Su trayectoria refleja una evolución que lo llevó a competir contra atletas experimentados y finalmente superar una marca considerada extraordinaria. Antes del campeonato, había conseguido levantar 504 kilogramos durante un entrenamiento. Aquella demostración anticipó que tenía posibilidades reales de superar el récord mundial. En Birmingham confirmó su preparación con un levantamiento oficial que quedará registrado entre las grandes hazañas de los deportes de fuerza.

UNA PROMESA QUE SE CONVIRTIÓ EN HISTORIA

Detrás de los 511 kilogramos existe una historia personal. El sobrenombre “Tayzon” está relacionado con su perro fallecido, a quien, según relató el atleta, prometió que algún día haría conocido su nombre en todo el mundo. Esa promesa acompañó su trayectoria y dio un significado especial a su triunfo. Lo que comenzó como un recuerdo personal terminó convirtiéndose en una historia que trascendió las fronteras mexicanas.

Asegura tu auto, llámame hoy.

Llama, haz clic o visítanos en persona para una cotización.



Zeke Alejos
Agent

244 James Street, Suite B
Holland, MI 49424-2980

Bus: 616-796-8781
Fax: 616-796-8786
zeke@zekeismyagent.com



Las pólizas, formularios y notificaciones de State Farm están escritos en inglés. En caso de que surja un conflicto de interpretación, la versión del idioma inglés dominará.

State Farm, Bloomington, IL

EL RÉCORD EN CIFRAS

511 KG | NUEVA MARCA MUNDIAL
510 kg: récord anterior de Hafþór Björnsson, establecido en 2025.
+1 kg: la diferencia que convirtió al mexicano en nuevo poseedor del récord.
26 años: edad de Raúl “Tayzon” Flores al conseguir la hazaña.
5 de septiembre de 2026: fecha histórica para el deporte mexicano.
Birmingham, Inglaterra: escenario donde el atleta de Tamaulipas conquistó el Campeonato Mundial de Peso Muerto.
UN KILO DE DIFERENCIA. UN LOGRO PARA LA HISTORIA.

MÉXICO CELEBRA UN RÉCORD MUNDIAL

La hazaña de Raúl Flores representa un logro histórico para el deporte mexicano y coloca a Ciudad Victoria, Tamaulipas, en el escenario internacional. Su victoria también demuestra que la disciplina, la perseverancia y la preparación pueden abrir camino en deportes que pocas veces reciben los reflectores. Con 511 kilogramos, “Tayzon” Flores no solamente conquistó un récord mundial: escribió su nombre en la historia del strongman y llevó el orgullo mexicano a lo más alto.

¿QUÉ TAN EXTRAORDINARIO ES LEVANTAR 511 KILOS?

El peso muerto es una de las pruebas más exigentes del strongman. Consiste en elevar una barra cargada desde el suelo hasta alcanzar una posición erguida, cumpliendo las reglas de la competencia. Los 511 kilogramos levantados por Raúl Flores equivalen aproximadamente al peso de siete personas adultas de 73 kilos cada una. En este nivel, cada kilogramo adicional representa un desafío extraordinario. La fuerza, la técnica, la estabilidad y la concentración deben combinarse para completar el movimiento. El récord de Flores demuestra hasta dónde puede llegar el rendimiento humano mediante años de preparación especializada.

Fuentes consultadas: Giants Live, World Deadlift Championships 2026; Strongman Archives; Claro Sports; N+.



Por Ailín María Gutiérrez
Directora de El Hispanohablante

Imagen Ilustrativa

CUANDO EL CICLO MENSTRUAL AFECTA LAS EMOCIONES

Para muchas mujeres, los días anteriores a la menstruación pueden venir acompañados de cansancio, sensibilidad emocional, molestias físicas o cambios en el estado de ánimo. Sin embargo, cuando esos síntomas se vuelven intensos, se repiten mes tras mes y afectan las relaciones personales, el trabajo o las actividades cotidianas, podría existir una condición que merece atención médica: el trastorno disfórico premenstrual (TDPM).

Aunque comparte algunas características con el síndrome premenstrual (SPM), el TDPM es una condición más grave que puede afectar considerablemente el bienestar emocional.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE EL SPM Y EL TDPM?

El síndrome premenstrual puede producir hinchazón abdominal, sensibilidad mamaria, cansancio, irritabilidad y variaciones del estado de ánimo. El trastorno disfórico premenstrual, en cambio, se caracteriza por síntomas emocionales especialmente intensos, como ansiedad marcada, irritabilidad persistente, tristeza profunda, cambios bruscos de humor o dificultades para concentrarse. La diferencia no depende únicamente de experimentar molestias, sino de su intensidad, su relación con el ciclo menstrual y el grado en que interfieren con la vida cotidiana. Según la Oficina para la Salud de la Mujer de Estados Unidos, el TDPM puede afectar hasta al 5 % de las mujeres en edad reproductiva.

¿QUÉ OCURRE EN EL ORGANISMO?

Durante el ciclo menstrual se producen cambios naturales en los niveles de estrógeno y progesterona. Las investigaciones sugieren que algunas mujeres con TDPM presentan una sensibilidad particular a estas fluctuaciones hormonales. Esto no significa necesariamente que tengan niveles hormonales anormales.

El Instituto Nacional de Salud Mental ha estudiado cómo determinadas respuestas biológicas a los cambios hormonales pueden relacionarse con las alteraciones emocionales características del trastorno. Por lo tanto, no se trata simplemente de una cuestión de actitud o de falta de control emocional.

UNA CLAVE IMPORTANTE: CUÁNDO APARECEN LOS SÍNTOMAS

En el TDPM, las manifestaciones suelen comenzar durante la última semana o las dos semanas previas a la menstruación y mejorar pocos días después de que esta comienza. Este patrón cíclico resulta fundamental para distinguirlo de otras condiciones de salud mental cuyos síntomas pueden mantenerse durante todo el mes.

Para establecer el diagnóstico, los profesionales sanitarios evalúan la presencia de varios síntomas, incluidos los relacionados con el estado de ánimo, así como su repercusión en las actividades habituales. Habitualmente se recomienda registrar los síntomas diariamente durante al menos dos ciclos menstruales para identificar el patrón.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HABLAR DE ESTA CONDICIÓN?

Durante mucho tiempo, algunas molestias relacionadas con la menstruación han sido minimizadas mediante expresiones como «son las hormonas» o «ya se le pasará».

Sin embargo, cuando los cambios emocionales afectan significativamente la calidad de vida, merecen una evaluación seria y respetuosa. Reconocer el TDPM no significa considerar la menstruación una enfermedad. Significa comprender que determinadas personas pueden experimentar una respuesta especialmente intensa a los cambios naturales del ciclo.

¿EXISTEN TRATAMIENTOS?

Sí. Las guías clínicas del Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos reconocen distintas opciones terapéuticas. Según las características de cada paciente, el tratamiento puede incluir medicamentos indicados por profesionales de salud, determinadas opciones hormonales, terapia psicológica y estrategias de apoyo al bienestar general.

La elección depende de los síntomas, los antecedentes médicos y las preferencias de cada persona. Lo importante es evitar el autodiagnóstico y buscar orientación profesional cuando los síntomas afectan la vida cotidiana.

COMPRENDER TAMBIÉN ES UNA FORMA DE CUIDAR

El bienestar de la mujer incluye su salud física, emocional y mental. Comprender la relación entre el ciclo menstrual y el estado de ánimo puede ayudar a reconocer síntomas, mejorar la comunicación familiar y buscar atención cuando sea necesario.

Ninguna mujer debería sentir que tiene que soportar en silencio síntomas que afectan profundamente su vida. Existen explicaciones médicas, profesionales preparados y alternativas de atención.

Fuentes: American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG); National Institute of Mental Health (NIMH); Office on Women's Health, Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos.

Contenido educativo. No sustituye una evaluación médica individual.





¿Estás pasando por un momento difícil y necesitas a alguien de confianza con quien hablar?

En Inclusive Empowerment Services estamos aquí para escucharte y apoyarte.

Ofrecemos servicios profesionales de salud mental, con especial atención a las necesidades de la comunidad inmigrante de habla hispana.

 Servicios en español e inglés.

 Aceptamos algunos seguros médicos.

Contáctanos para solicitar una cita:

 616-635-3107

 elisa@616ies.com

 www.616ies.com

 313 N River Ave., Holland, MI 49424

Elisa Pérez-Arellano, LMSW

Terapeuta de Salud Mental

Áreas de apoyo:

- ✓ Depresión
- ✓ Ansiedad/Estrés Crónico
- ✓ Estrés Postraumático
- ✓ Problemas de adaptación al nuevo país/entorno
- ✓ Baja autoestima

Consultorio de salud mental
No. 1 de la comunidad hispana.

ATENCIÓN PROFESIONAL,
CONFIDENCIAL Y EN TU IDIOMA.

Antes de crecer tu negocio, aprende a dirigirte a ti mismo



Por María Erazo |
Columna “Construye tu legado”

Tu negocio está creciendo. Hay más clientes, más mensajes y más responsabilidades. Sin embargo, también hay más cansancio, decisiones pendientes y días en los que sientes que todo depende de ti. Es fácil pensar que necesitas trabajar más o contratar ayuda de inmediato. Pero hay una pregunta que merece atención: ¿cómo te estás dirigiendo a ti mismo mientras intentas dirigir tu negocio? La semana pasada hablamos de construir nuestra vida y nuestro negocio con intención. El siguiente paso es convertir esa intención en decisiones y hábitos que podamos sostener.

En la arquitectura personal de MÉTODO LEGADO®, la identidad y el carácter forman parte de los cimientos. La manera en que respondes a la presión, cumples tu palabra y administras tus compromisos influye en lo que construyes

Cumplir contigo también cuenta

Muchos emprendedores hacen todo lo posible por cumplirle al cliente, pero dejan sus propios compromisos para después.

Posponen revisar sus números, aprender una habilidad o descansar. Como esas actividades no siempre cuentan con alguien que espere una respuesta, parecen menos urgentes.

Dirigirte comienza por darle valor a tu propia palabra. Si decides revisar las finanzas del negocio cada viernes, reserva ese tiempo y respétalo. Si prometes algo que después no puedes cumplir, revisa qué ocurrió y ajusta. Esa práctica te ayuda a conocerte y a planear con mayor honestidad.

Aprender a poner límites

Cada “sí” ocupa espacio en tu agenda.

Aceptar un trabajo fuera de tu especialidad, responder mensajes a cualquier hora o prometer una entrega demasiado rápida puede parecer una forma de cuidar al cliente. Sin embargo, también puede afectar la calidad del servicio y tu bienestar.

Imagina a una emprendedora que acepta todos los pedidos de última hora. Para cumplir, trabaja de noche, descuida sus pendientes administrativos y comienza la mañana agotada. Establecer un plazo mínimo para recibir pedidos le permitiría organizarse mejor y comunicar con mayor claridad las expectativas.

Un límite bien explicado puede dar más confianza: “Para entregarte un buen trabajo, necesito recibir tu pedido con 3 días de anticipación”.

Responder con calma también es liderazgo

Un cliente se queja. Un empleado comete un error. Una venta importante no se concreta. En esos momentos, nuestra primera reacción puede ser defendernos, buscar culpables o tomar una decisión apresurada. Antes de responder, conviene hacer una pausa y separar los hechos de lo que estamos sintiendo.

¿Qué sucedió? ¿Qué necesita resolverse? ¿Qué parte está bajo mi responsabilidad? Podemos sentir frustración y aun así elegir una respuesta respetuosa. Esa capacidad se fortalece con la práctica y sirve de ejemplo para quienes trabajan con nosotros.

DESCUBRE LOS LIBROS DE MARÍA ERAZO
Escanea el código QR para conocer sus publicaciones y adquirir sus libros directamente desde su página oficial.



Imagen ilustrativa

Elegir hábitos que puedas sostener

Una agenda demasiado exigente puede convertirse en otra fuente de presión. Empieza con un pequeño hábito que atienda una necesidad real.

Podría consistir en dedicar quince minutos al inicio del día para elegir tu prioridad, revisar las cotizaciones pendientes antes de abrir las redes sociales o definir una hora para terminar la jornada.

Procura que el hábito tenga un momento concreto. “Daré seguimiento a mis cotizaciones de 9:00 a 9:15” es más fácil de cumplir que “voy a organizarme mejor”.

Una acción para esta semana

Elige un compromiso contigo, un límite que necesitas comunicar y un hábito que te ayude a trabajar mejor. Escríbelos y, al final de la semana, revisa qué pudiste cumplir y qué necesitas ajustar.

Tu negocio requiere dirección. Tú también mereces tiempo y atención para desarrollar la persona que llevas dentro.

¿Qué necesitas cambiar en tu manera de dirigirte para sostener el crecimiento que deseas?

Carlos Sánchez se incorpora al equipo de liderazgo de Start Garden

El reconocido líder comunitario impulsará nuevas oportunidades para los emprendedores latinos del oeste de Michigan.

GRAND RAPIDS, MICHIGAN. — Start Garden anunció la incorporación de Carlos Sánchez como codirector ejecutivo de la organización, fortaleciendo su compromiso con el desarrollo empresarial y la creación de oportunidades para la comunidad latina del oeste de Michigan.

Sánchez se une al equipo de liderazgo integrado por Paul Moore, Laurie Supinski y Darel Ross II. En su nuevo cargo, Sánchez trabajará especialmente en fortalecer los vínculos de Start Garden con los emprendedores latinos de la región.

También participará en la recaudación de fondos, el desarrollo de alianzas estratégicas y las relaciones con organizaciones financiadoras.

Una trayectoria dedicada a abrir oportunidades

Antes de incorporarse a Start Garden, Sánchez se desempeñó durante cuatro años como director ejecutivo de Casa Latina, un programa de Davenport University enfocado en ampliar el acceso a la educación superior mediante iniciativas bilingües. Anteriormente, trabajó durante diez años como director del Centro Latino de Desarrollo Empresarial y Económico de Ferris State University, donde desarrolló programas como LEADeres, orientado al liderazgo profesional, y Emprende, dedicado a fortalecer las capacidades empresariales. Su experiencia también incluye responsabilidades de liderazgo en la Cámara de Comercio Hispana del Oeste de Michigan y en el Hispanic Center of Western Michigan.

Un liderazgo con raíces en la comunidad

Darel Ross II, codirector ejecutivo de Start Garden, señaló que Carlos ha dedicado casi dos décadas a construir relaciones, abrir puertas y generar oportunidades para emprendedores y líderes comunitarios del oeste de Michigan. Además de su experiencia profesional, Sánchez participa en juntas directivas y comités de diversas instituciones, entre ellas Trinity Health Grand Rapids, West Michigan Community Bank y Grand Rapids Economic Club. Sánchez cuenta con formación en negocios internacionales por Davenport University, así como estudios de posgrado en diseño y una certificación en gestión de diseño e innovación. Su incorporación representa una nueva etapa para Start Garden y una oportunidad para fortalecer la participación de los emprendedores latinos en el desarrollo económico de nuestra región.

Fuente y Fotografía: Comunicado de prensa de Start Garden. Traducción y adaptación editorial: El Hispanohablante.



La Cenaduría de María: Cuando los sueños sí se hacen realidad

Una historia de sacrificio, largas jornadas de trabajo, fe y perseverancia que hoy inspira a toda la comunidad hispana

En cada platillo que sale de **La Cenaduría de María** hay más que sabor: hay historia, hay cultura, hay amor y, sobre todo, hay un sueño que nació en el corazón de una mujer trabajadora que nunca se rindió. María, originaria de Jalisco, México, es la orgullosa dueña de esta food truck que hoy recorre nuestra comunidad llevando auténtica comida mexicana y un mensaje poderoso: los sueños sí se hacen realidad cuando se trabaja con fe, disciplina y perseverancia.

UN SUEÑO QUE NACIÓ HACE MUCHOS AÑOS
Desde muy joven, María soñaba con tener su propio negocio. Le encantaba cocinar y siempre imaginaba un lugar donde pudiera compartir los sabores de su tierra y, al mismo tiempo, tener la libertad de trabajar por cuenta propia. “Siempre decía: algún día voy a tener algo mío. No sabía cuándo ni cómo, pero lo veía muy claro en mi mente”, recuerda. Ese sueño la acompañó durante años mientras trabajaba en diferentes empleos para salir adelante y darle un mejor futuro a su familia.

LARGAS HORAS, GRANDES SACRIFICIOS
María sabe muy bien que nada de lo que vale la pena es fácil. Durante muchos años trabajó jornadas larguísimas. A veces de 12, 14 y hasta 16 horas diarias. “Me levantaba muy temprano, llegaba a mi trabajo y salía muy noche. Llegaba a cansada, pero al otro día era lo mismo. Yo sabía que cada hora que trabajaba era dinero que me acercaba a mi sueño”, comparte. **AHORRAR, AHORRAR Y NO RENDIRSE**
María no recibió ayuda para comprar su food truck. Cada dólar fue producto de su esfuerzo y disciplina. “No fue fácil. Tenía que pagar renta, comida, cuentas... pero yo siempre guardaba algo. Aunque fuera poquito. Yo le decía a mi esposo: ‘algún día este dinero se va a convertir en nuestro sueño hecho realidad’.” Durante años ahorró centavo a centavo. Hubo momentos en los que pensó que no lo lograría, pero su fe y su determinación fueron más fuertes que cualquier obstáculo.

EL IDIOMA: UN RETO QUE TAMBIÉN TUVO QUE SUPERAR
Uno de los retos más grandes que enfrentó fue el idioma. Al llegar a Estados Unidos, María no hablaba inglés. “Fue difícil al principio. No entendía mucho, me daba vergüenza hablar, tenía miedo de cometer errores. Pero tenía que hacerlo por mis hijos, por mi familia y por mi sueño.” Poco a poco, fue aprendiendo. Escuchaba, preguntaba, practicaba. Nunca se quedó conforme con no entender. Hoy, aunque sigue aprendiendo cada día, el idioma ya no es una barrera que la detenga.

LOS DESAFÍOS NO TERMINAN, PERO LA PASIÓN ES MÁS FUERTE
Tener una food truck no es fácil. Hay días buenos y días difíciles. Hay calor, frío, lluvia, días en los que las ventas están bajas y días en los que el cansancio parece imposible. “Pero cuando haces lo que te gusta, todo se vale la pena. Lo que más me motiva son mis clientes. Cuando me dicen que mi comida sabe como en México, o que les gusta lo que hacemos, eso no tiene precio.” También ha tenido que aprender sobre permisos, regulaciones, impuestos y todo lo que implica tener un negocio propio en este país. Pero cada reto lo ha tomado como una oportunidad para crecer.

“Sin el apoyo de mi familia no hubiese podido cumplir mis sueños”
— María



EL APOYO DE LA FAMILIA, SU MOTOR
María no ha logrado todo sola. Su esposo y sus hijos han sido su mayor apoyo. “Sin mi familia, esto no sería posible. Ellos han estado conmigo en cada paso, me animan, me ayudan, me dan fuerzas cuando ya no puedo más.” La Cenaduría de María es un negocio familiar en todos los sentidos: en la cocina, en el servicio, en la limpieza y en cada decisión. **María no se detiene aquí. Sus sueños siguen creciendo.**
“Mi próximo sueño es tener un local propio, donde pueda servir más platillos, tener más mesas y crear más oportunidades para mi familia y para otras personas que quieren trabajar.” Ella quiere seguir creciendo, pero siempre con los pies en la tierra y con el corazón agradecido con la comunidad que la ha apoyado desde el primer día. **UN MENSAJE PARA LA COMUNIDAD**
María tiene un mensaje especial para todos los que, como ella, tienen un sueño: “No se rindan. Habrá días difíciles, habrá obstáculos, pero si usted trabaja duro y nunca pierde la fe, su sueño también se puede hacer realidad.” La Cenaduría de María no es solo una food truck. Es el ejemplo vivo de que con esfuerzo, sacrificio y fe, los sueños sí se hacen realidad.

“No importa de dónde venimos ni qué tan difícil sea el camino. Si tenemos fe, trabajamos duro y no nos rendimos, nuestros sueños sí se hacen realidad.”
— María



Fotografías: Cortesía de La Cenaduría de María

Reportaje basado en una entrevista original realizada por El Hispanohablante a María, propietaria de La Cenaduría de María



Por Ailín María Gutiérrez

Crédito: NASA / Apolo 17 (1972).

LA CANICA AZUL: LA FOTOGRAFÍA QUE CAMBIÓ NUESTRA MIRADA SOBRE LA TIERRA

El 7 de diciembre de 1972, durante la misión Apolo 17, una cámara capturó una imagen que se convertiría en una de las fotografías más reconocidas de la historia: nuestro planeta suspendido en la inmensidad del espacio. Más de medio siglo después, aquella esfera azul continúa recordándonos que, a pesar de nuestras diferencias, compartimos un mismo hogar.

UNA FOTOGRAFÍA PARA LA HISTORIA

En diciembre de 1972, los astronautas Eugene Cernan, Harrison Schmitt y Ronald Evans viajaban hacia la Luna a bordo de la misión Apolo 17, la última misión del programa Apolo que llevó seres humanos a la superficie lunar. Durante el trayecto, la tripulación fotografió la Tierra desde una distancia aproximada de 29,000 kilómetros. La imagen mostraba nuestro planeta prácticamente completo, iluminado por el Sol, con los océanos azules, las formaciones nubosas y extensas regiones continentales claramente visibles.

La fotografía recibió el nombre de The Blue Marble, que puede traducirse como «La canica azul», por la semejanza de nuestro planeta con una pequeña esfera brillante.

Aunque anteriormente se habían obtenido imágenes de la Tierra desde el espacio, esta fotografía alcanzó una difusión extraordinaria y se convirtió en un símbolo de nuestra identidad planetaria.

TRANSPARENCIA Y USO DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL

En El Hispanohablante utilizamos herramientas de inteligencia artificial como apoyo en la investigación y creación de experiencias digitales y de realidad aumentada. Todo nuestro contenido es revisado, verificado y aprobado por nuestro equipo editorial antes de su publicación. La responsabilidad sobre la información publicada corresponde exclusivamente a nuestro medio. Nuestro compromiso es ofrecer un periodismo responsable, transparente y al servicio de la comunidad.

EL PLANETA SIN FRONTERAS

Una de las características más sorprendentes de la fotografía es lo que no aparece en ella.

Desde aquella distancia no pueden distinguirse las fronteras políticas que separan a los países. No vemos las divisiones que aparecen en los mapas ni las diferencias culturales, económicas o sociales que forman parte de nuestra vida cotidiana.

Vemos continentes, océanos, nubes y una atmósfera que rodea el planeta.

Esta perspectiva no elimina las diferencias entre las sociedades humanas, pero permite contemplarlas dentro de una realidad más amplia: todos habitamos un mismo sistema natural.

La Tierra no pertenece exclusivamente a una nación, una generación o una cultura. Es el espacio compartido donde se desarrolla nuestra historia.

Desde el espacio, los océanos, las masas continentales y la atmósfera forman parte de una misma imagen.

Esa visión ayuda a comprender que los fenómenos ambientales no siempre respetan las fronteras humanas. La circulación atmosférica, los océanos y numerosos procesos naturales conectan regiones que, desde nuestra perspectiva cotidiana, parecen muy distantes.

UNA IMAGEN QUE INSPIRÓ CONCIENCIA AMBIENTAL

La fotografía apareció en una época en la que la preocupación por la contaminación, la conservación de los recursos naturales y el futuro del planeta comenzaba a adquirir mayor visibilidad internacional.

Su extraordinaria difusión contribuyó a fortalecer una manera diferente de observar la Tierra: no solamente como un territorio que habitamos, sino como un sistema interconectado que debemos comprender y proteger.

EL HOGAR QUE COMPARTIMOS

Hay algo profundamente conmovedor en observar la Tierra desde el espacio. En aquella pequeña esfera azul se encuentran nuestras ciudades, nuestros recuerdos, las personas que amamos y los lugares que llamamos hogar. Más de cincuenta años después, The Blue Marble continúa invitándonos a mirar más allá de nuestras diferencias. Porque, antes de pertenecer a cualquier lugar del mundo, todos compartimos uno mucho más grande: la Tierra.

FUENTE CONSULTADA

NASA — The Blue Marble. Fotografía AS17-148-22727, misión Apolo 17, 7 de diciembre de 1972.

ACTIVA ESTA EXPERIENCIA

Haz que esta fotografía histórica cobre vida mediante nuestra experiencia de realidad aumentada.

1. Escanea el código QR de esta edición.
2. Presiona «Activar experiencia».
3. Permite el acceso a la cámara.
4. Apunta hacia la fotografía principal.
5. Activa el sonido y disfruta la experiencia.

La animación es una recreación digital basada en la fotografía histórica original de la NASA.

