

VITALIDAD

MAGAZINE

EDICIÓN Nº 5 | AGOSTO 2025
DISTRIBUCIÓN GRATUITA



SAUSAN DE NEMER
LA MUJER DETRÁS DE UNA DINASTÍA

JOSÉ JAVIER

VISIÓN, CREATIVIDAD Y VITALIDAD

MODA Y BELLEZA

CORTES, COLORES Y TENDENCIAS

PODER DEL COLOR

TONOS QUE TRANSFORMAN

BIOESTIMULADORES

ALIADOS DE LA PIEL FIRME Y SALUDABLE

AMISTAD A DISTANCIA

LOS KILOMETROS NO APAGAN VÍNCULOS

MI TRANSFORMACIÓN
FUE MI PRIMER CASO DE ÉXITO
EL TUYO PUEDE SER EL SIGUIENTE



NO NECESITAS CIRUGÍAS NI MILAGROS, TODO ESTÁ EN LA MEDICINA INTERNA

DR. FRANCESCO LIUZZA

WWW.DOCTORFRANCESCOLIUZZA.COM

 dr.francescoliuzza

 doctorfrancescoliuzza

 +58 424 181 1027

Dra.
Sahara Rangel
Odontología Estética

No seguimos tendencias, las creamos con cada sonrisa



0424 581 9120
@Od.SaharaRangel
Alto Barinas, C.C. Doña Miriam, Pl, Local #9



DRA. ALICIA CONTRERAS
CIRUJANO PLÁSTICO

@DRAALICIACONTRERAS

0424 575 5293 | 0424 556 13 62 | 0273 532 4268

ROSTRO

- REJUVENECIMIENTO FACIAL
- OTOPLASTÍA | OREJAS
- BLEFAROPLASTÍA | OJOS
- RINOPLASTÍA | NARIZ
- CILIOPLASTIA | CEJAS

INYECTABLES FACIALES

- AUMENTO DE LABIOS CON ÁCIDO HIALURÓNICO
- COLOCACIÓN DE BOTOX
- HIDRATACIÓN PROFUNDA

MAMAS

- COLOCACIÓN DE PRÓTESIS
- REDUCCIÓN MAMARIA
- MASTOPEXIA DE AUMENTO

ABDOMINAL

- LIPOESCUPTURA 360° CON LIPOTRANSFERENCIA GLÚTEA
- DERMOLIPECTOMÍA
- ABDOMINOPLASTIA
- RETIRO DE TATUAJES
- RETIRO DE BIOPOLÍMEROS



VITALIDAD MAGAZINE
AÑO 2 | EDICIÓN 5
0414 848 2500

Director: José Lozada

Editor: José González

Corrección de textos y estilo
María José Echeverría

Diseño, diagramación y montaje
José González

Fotografía: Miqueas Messa

PORTADA: Sausan De Nemer

Locación: Miqueas Messa Estudio

ISBN: 978-980-18-6354-0



EN ESTA Edición	
Pág. 06	BIOESTIMULADORES
Pág. 07	GLUTEN FREE
Pág. 08	MODA Y BELLEZA
Pág. 10	ENTREVISTA SAUSAN DE NEMER
Pág. 14	PODER DEL COLOR
Pág. 15	ROSTRO José Javier
Pág. 16	AUTENTICIDAD CON PROPÓSITO POR YESSEL AL EAD
Pág. 18	HORÓSCOPOS

Carta del Editor

Resistir no es aguantar. Es transformarse.

Es tomar el caos y convertirlo en impulso.

Desde la edición pasada, Vitalidad Magazine viene navegando una corriente firme: la de la resistencia como acto creativo, como decisión diaria frente a la adversidad.

Hoy en una nueva edición que sigue esa misma línea, pero con una energía renovada —y no solo en su diagramación, que viene con una imagen fresca, dinámica, más viva que nunca— sino también en su contenido, tan nutritivo, inspirador y honesto como siempre.

Esta redición no nace desde la perfección, sino desde el camino. Desde la lucha que tú también conoces. Por eso, cada página está pensada para recordarte que las oportunidades no siempre vienen disfrazadas de suerte, a veces se presentan como pruebas... y en tu forma de enfrentarlas, creces.

Gracias por resistir, por leer, por construir esta vitalidad con nosotros.

Vamos una vez más, con todo.

José Javier

E
EVENCAR'S
PRODUCTORA DE EVENTOS

Maria Alejandra Esgorcha
Wedding Planner Internacional

PRODUCIMOS EVENTOS
¡EXITOSOS!



CORPORATIVOS



CUMPLEAÑOS



BODAS

04141593006

@EVENCARSVNZL



MIQUEASMESSA
FOTOGRAFO

Momentos Eternos:
Capturando la esencia de la familia



(0414) 518.44.81



@miqueasmessaphoto

Bioestimuladores de colágeno

Aliados para una piel firme y saludable

Con el paso de los años, nuestro cuerpo disminuye naturalmente la producción de colágeno, una proteína esencial para mantener la piel firme, elástica y con un aspecto joven. A esto se suman otros factores como la exposición solar sin protección, el estrés, la contaminación, el consumo de tabaco o el ejercicio físico intenso. Todo esto acelera el proceso de envejecimiento y provoca la aparición de arrugas, flacidez y pérdida de volumen en el rostro.

Frente a estos cambios, los bioestimuladores de colágeno se han convertido en una excelente alternativa para quienes buscan mantener una piel saludable, sin alterar de forma drástica sus rasgos naturales. A diferencia de los rellenos dérmicos tradicionales que solo aportan volumen, los bioestimuladores trabajan de adentro hacia afuera, activando la capacidad del propio organismo para generar nuevo colágeno.

Entre los compuestos más utilizados se encuentran:

- Hidroxiapatita de calcio (Radiesse), que ofrece un efecto tensor inmediato y, a largo plazo, estimula la producción de colágeno en las zonas tratadas.
- Ácido poliláctico (Sculptra), cuya actuación gradual, ayuda a recuperar el volumen facial perdido e incrementando la elasticidad de la piel.
- Radiofrecuencia (RF), siendo esta tecnología no invasiva, utiliza ondas de calor para estimular el colágeno, mejorando la firmeza sin agujas ni tiempo de recuperación.

Los beneficios de estos tratamientos son múltiples, ya que permiten mejorar la textura y la firmeza de la piel, reducen arrugas y líneas de expresión, restauran el volumen facial y brindan un aspecto más fresco y rejuvenecido. Además, sus efectos se desarrollan progresivamente, lo que permite una transformación natural y armónica, sin cambios bruscos.

Otra ventaja importante es la durabilidad: los resultados pueden mantenerse entre 6 meses y un año, dependiendo del producto y del metabolismo de cada persona.

Los bioestimuladores son ideales para quienes buscan una solución efectiva y discreta al envejecimiento con confianza y autenticidad. Como siempre, lo recomendable es acudir a un profesional capacitado que evalúe las necesidades de cada rostro y proponga el tratamiento más adecuado..



Dra. Suly Franco

TRAUMATOLOGÍA | OZONO | ANTIENVEJECIMIENTO

C.C. SAN JUAN, CONSULTORIO 5
FRENTE AL CLUB ESPAÑOL

0424 565 5026
@Dra.SulyFranco

¿Intolerancia al gluten?

Realidad médica o moda pasajera



En los últimos años, muchas personas han decidido eliminar el gluten de su dieta. Alegan sentir hinchazón, fatiga, problemas digestivos o "niebla mental" al consumir pan, pastas o cereales. Este cambio ha generado una ola de productos "gluten free" en supermercados y restaurantes, pero también muchas dudas en la comunidad médica. ¿Es la intolerancia al gluten una condición real o simplemente una moda?

El gluten es una proteína presente en cereales como el trigo, la cebada y el centeno. Su consumo no representa un riesgo para la mayoría de las personas, pero en ciertos casos puede desencadenar respuestas adversas. Actualmente, se reconocen tres condiciones vinculadas al gluten:

• **Alergia al trigo:** Es una reacción inmunológica inmediata (tipo 1) ante las proteínas del trigo, no necesariamente al gluten. Puede causar síntomas como urticaria, dificultad para respirar o incluso anafilaxia.

• **Enfermedad celíaca:** Es un trastorno autoinmune que provoca daño en el intestino delgado al ingerir gluten. Está relacionada con predisposición genética y puede diagnosticarse con exámenes específicos de sangre y biopsia intestinal. Afecta aproximadamente al 1% de la población mundial.

• **Sensibilidad al gluten no celíaca (SGNC):** Esta condición aún no cuenta con biomarcadores específicos. Los pacientes reportan síntomas al consumir gluten, pero no presentan enfermedad celíaca ni alergia al trigo.

Es un diagnóstico de exclusión, y su abordaje todavía se encuentra en evolución dentro del ámbito clínico. Entonces, ¿el boom "gluten free" es justificado? En parte, sí. Para personas con enfermedad celíaca o alergia, evitar el gluten es una necesidad médica. En cambio, para quienes no tienen un diagnóstico, eliminarlo sin supervisión puede llevar a desequilibrios nutricionales (como falta de fibra, hierro o vitaminas del complejo B) y dificultar diagnósticos precisos si se desarrollan síntomas más adelante.

Síntomas comunes asociados a las afecciones relacionadas con el gluten:

- Dolor abdominal o hinchazón
- Diarrea o estreñimiento crónico
- Fatiga persistente
- Irritabilidad o cambios de humor
- Dolor de cabeza o "mente nublada"
- Lesiones en la piel (en casos celíacos)

Recomendaciones:

- No elimines el gluten sin consultar a un médico o nutricionista.
- Si sospechas sensibilidad, realiza los exámenes adecuados antes de hacer cambios drásticos en tu dieta.
- Recuerda que comer "sin gluten" no es automáticamente más saludable.

En resumen, la intolerancia al gluten es una realidad médica para muchas personas, pero su diagnóstico debe ser serio, personalizado y siempre guiado por profesionales de la salud.

EVEREST

**LA MENTE LO CREE,
EL CUERPO OBEDECE**

@everest__training

C.C LAS MERCEDES, Av. FRANCIA - ALTO BARINAS

MODA Y BELLEZA

Esta temporada, la moda y la belleza se dan la mano para ofrecer propuestas frescas, atrevidas y llenas de personalidad. Eso sí, cargada de contrastes: lo deportivo se mezcla con lo sofisticado, lo natural convive con lo vibrante y lo nostálgico se reinventa con toques futuristas.

Una de las combinaciones estrella del momento es la mezcla de **prendas deportivas con vestidos de lentejuelas**. El estilo athleisure se transforma para conquistar tanto el día como la noche: chaquetas de chándal, parkas y cortavientos se integran con piezas brillantes, plumas, transparencias y tejidos ligeros. Todo vale, siempre que se rompa con lo establecido. ¿Un plus?, **atrévete a combinar colores metalizados con tonos flúor** para un look impactante.

En los pies, el foco está en la **transparencia**. Esta tendencia pisa fuerte en todos los formatos: zuecos de madera, chanclas de dedo con tacón, zapatos en PVC y modelos en tejido mesh, e incluso los clásicos Oxford se reinterpretan con materiales translúcidos, logrando un efecto moderno, ligero y muy chic.

Los cuellos tipo polo también resurgen con fuerza. Desde el estilo preppy de Ralph Lauren, hasta el enfoque más relajado de marcas como Casablanca. Estas prendas aportan estructura y frescura a cualquier conjunto. En accesorios, los bolsos cargo recuperan su lugar como reyes de la funcionalidad. **Inspirados en los años 2000**, ahora se presentan en colores pastel, animal print o tonos tierra, con formatos pequeños, pero con gran capacidad.

Los pantalones también evolucionan. Las bermudas, a la altura de la rodilla, toman protagonismo como herederas de la estética ochentera. Modelos casuales y con versiones más estructuradas en denim o tonos militares. Esta pieza es tan versátil que se adapta a cualquier ocasión.

En cuanto a colores, uno se impone sobre todos: **el rosa suave**. En todas sus versiones –desde el más empolvado hasta el pastel más vibrante– este tono se instala como el nuevo neutro de la temporada, aportando romanticismo y frescura.

La belleza capilar no se queda atrás. Los tonos del 2025 sí que hablan de autenticidad, elegancia y un toque atrevido. El Instituto Pantone ha elegido el Mocha Mousse como color del año. Una mezcla cálida entre marrón chocolate y beige cremoso, ideal para distintos tonos de piel. Junto a él, destacan opciones como el castaño avellanado, el luminoso rubio cálido y el icónico marrón chocolate, perfectos para quienes buscan naturalidad con un plus de estilo.

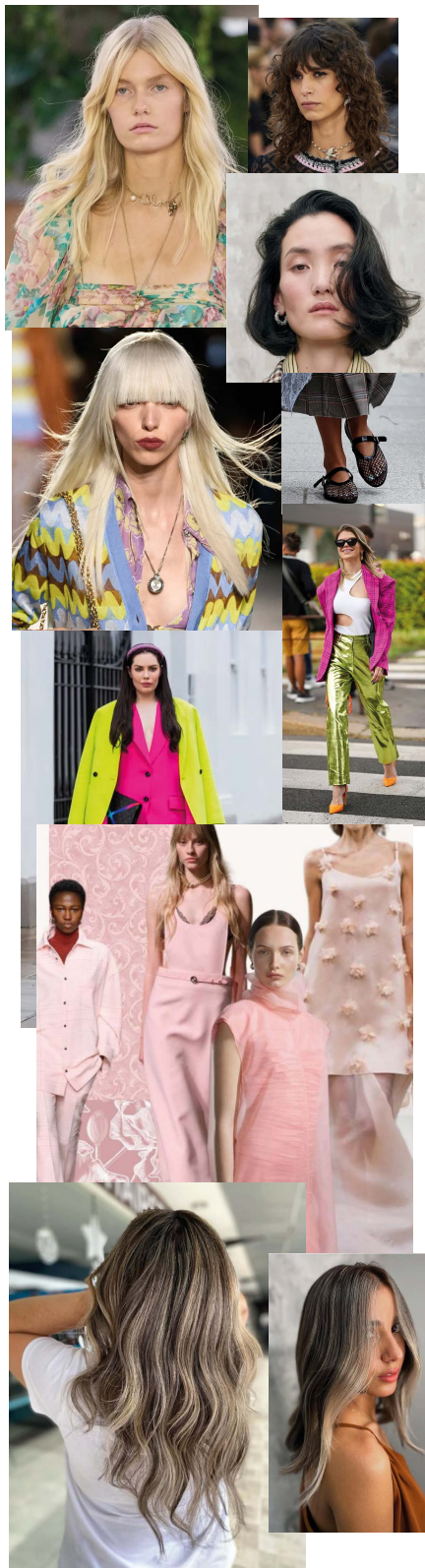
Para quienes prefieren arriesgar, el Ginger Spice –un rojo vibrante inspirado en los años 90– y el pelirrojo burgundy, con matices violáceos, ofrecen opciones intensas y sofisticadas. Sea cual sea el tono elegido, es importante cuidar el color con productos adecuados, protección solar y tratamientos nutritivos.

Las técnicas de coloración como **babylights** y **balayage** continúan gracias a su capacidad de aportar luz y dimensión sin perder naturalidad. Estas técnicas funcionan tanto en **rubios** como en castaños, elevando cualquier look.

Y si hablamos de cortes, el verano invita al cambio. Desde el **bob escalado**, el **bob parejo** estilo años 90, hasta el **shaggy** para cabellos ondulados, el flequillo de cortina o el estilo XL con **flequillo recto**, todo está permitido. La consigna es mantener un look fresco, sencillo de peinar y con movimiento.

Este último semestre del 2025 es una invitación a **explorar, combinar y atreverse**. La moda y la belleza celebran la individualidad, la comodidad y el juego de estilos.

¿Estás lista para reinventarte?



Talla Ferro

LA MEJOR MANERA DE SOBRESALIR ES SER DIFERENTE

0424 541 0938 | @TTALLAFERRO

CONFECCIÓN DE PRENDAS DE VESTIR | DAMAS Y CABALLEROS

Amistad a distancia: cuando los kilómetros no apagan los vínculos

En un mundo cada vez más globalizado, donde las oportunidades de estudio, trabajo o crecimiento personal nos llevan a distintos rincones del planeta, muchas relaciones cercanas se ven desafiadas por la distancia, y la amistad no escapa a esta realidad. Personas con quienes compartimos risas, abrazos y cafés pueden encontrarse ahora a kilómetros de distancia. Sin embargo, ¿es posible mantener una amistad saludable a pesar del tiempo y la geografía? La respuesta es sí. Cambiamos la forma de conectar, pero no la esencia del vínculo.

La amistad a distancia requiere de una actitud consciente, compromiso emocional y una buena dosis de creatividad. A diferencia de las relaciones presenciales, donde la cotidianidad favorece el contacto espontáneo, mantener una amistad a distancia implica crear nuevas dinámicas: mensajes de voz, videollamadas, cartas digitales, memes e incluso, compartir una playlist.

Estos se convierten en gestos poderosos que alimentan el lazo. La clave está en comprender que no se trata de hablar todos los días, sino de estar presentes cuando más importa.

Una amistad a distancia se basa en la confianza, en la libertad de crecer por separado y volver a encontrarse con la misma complicidad de siempre. No hay necesidad de justificar ausencias, ni sentir culpa por no compartir el día a día. Lo esencial es que, cuando se necesita apoyo, el otro esté ahí, aunque sea desde otra latitud.

Además, la distancia puede tener un efecto positivo, ya que profundiza la comunicación. Nos lleva a hablar desde el corazón y a expresar mejor lo que sentimos. También nos enseña a valorar más a las personas y a no dar por sentada su presencia.

Para que la amistad a distancia se mantenga saludable, es importante:

- Respetar los cambios de vida y tiempos de cada uno.
- Aceptar que la relación puede transformarse, pero no perder valor.
- Crear momentos de conexión, aunque sean breves pero significativos.
- Planificar reencuentros cuando sea posible, para renovar la energía y presencia física del vínculo.

En resumen, la distancia puede separar cuerpos, pero no corazones. Las verdaderas amistades resisten el tiempo, el silencio y los husos horarios. Se adaptan, evolucionan y se reinventan. Porque cuando la conexión es auténtica, ningún mapa puede romper lo que se construyó con cariño, lealtad y memorias compartidas.

VISITA LA:

WWW.VITALIDADMAGAZINE.COM

BITÁCORA
DE ESTEFANÍA
DE 10:00AM - 11:00AM
CON ESTEFANÍA HIDALGO

El MAGAZINE
de Aury Camargo
DE 02:00PM - 04:00PM
CON AURY CAMARGO

FIN DE SEMANA

LA MEGA 97.7
BARINAS

ANIME NIACS
DE 04:00PM - 05:00PM
CON EVA D'LIMA E IVÁN CALDERÓN

EL CONDUCTOR DEL ESPACIO
DE 05:00PM - 07:00PM
CON ÁNGEL CASTELLANOS

WWW.LAMEGABARINAS.COM



Sausan De Nemer | LA MUJER DETRÁS DE UNA DINASTÍA

Originaria de Sweida, una ciudad mayoritariamente drusa, situada en el suroeste de Siria, cerca de la frontera con Jordania. A los 17 años viaja a Venezuela, específicamente a Barrancas, lo que la llevó a vivir un gran choque cultural y social en su proceso de adaptación a la cultura venezolana, siendo sorprendida por las diferencias frente a su ciudad natal. Vivió en una casa humilde y compartió experiencias familiares difíciles; tras dos meses en Barrancas, conoció a su hoy esposo y compañero de vida, Atef Nemer, con quién ha crecido de la mano durante casi cinco décadas. Después de siete años de casados, deciden mudarse y establecerse en la ciudad de Barinas, donde lograron empezar su hogar, al conseguir casa y un local propio, la Mueblería el Yuma. Durante años, alternó labores de madre, comerciante y ama de casa, manteniéndose organizada y dedicada a su familia. Eventualmente, expandieron el negocio con una mueblería más grande (Zona Libre) y compraron una nueva vivienda, conocida como "La casa verde" en Alto Barinas.

Esposa, madre y abuela, una mujer dedicada a su hogar y con una demandante faceta profesional como empresaria. Sausan tiene cinco hijos: Omar, Wisam, Damián, Daniel y su princesa Amal. Abuela de nueve nietos y con una trayectoria de trabajo, esfuerzo y constancia durante toda su vida. Ha apoyado a su esposo desde los inicios, empezando desde cero y sin provenir de una familia adinerada. Considera que su amor por el trabajo ha sido fundamental para lograr su crecimiento en el tiempo, además de sentir pasión por el deporte, ya que desde joven le ha gustado. A pesar de que en un principio no podía dedicarse de lleno a esto, transformó su afición como parte de su estilo de vida, practicando el spinning desde hace 25 años. Actualmente, es instructora certificada, con casi dos años y medio de experiencia impartiendo clases de spinning, spinning power y rock star. Sausan jamás se imaginó que llegarían tantas oportunidades, al certificarse como instructora nacional e internacional, y agradecida por contar siempre con el apoyo de su familia.

VM: Si tuvieras 3 palabras para describirte, ¿cuáles serían y por qué?

SDN: Las tres palabras que me describen mejor: humildad, energía positiva y compromiso, Compromiso como un valor que engloba varios aspectos de mi vida, tanto como familiar (hijos, matrimonio, hogar) en lo laboral y personal, la energía a la que me refiero es específicamente "energía positiva", ya que no toda energía es buena, y la humildad que sin ella no pudiese lograrse nada.

VM: En tu entorno personal, ¿qué cualidades o virtudes crees que son esenciales para construir relaciones sólidas y significativas?

SDN: La transparencia y la sinceridad son consideradas esenciales para generar una conexión auténtica y ganarse la confianza en relaciones personales, estas virtudes no son comunes en todas las personas y siempre valoro especialmente el no albergar rencores, no envidiar y no mentir, mostrarnos como somos resulta clave para establecer un vínculo con alguien. Rechazo la falsedad, la hipocresía y traición no van conmigo o mi entorno.

VM: Considerando todos los roles que desempeñas, ¿cuál es tu enfoque para encontrar un equilibrio entre tus responsabilidades y tu bienestar personal?

SDN: Una buena Organización, Sausan planifica todas sus actividades el día anterior, asegurándose de saber exactamente qué hará al día siguiente. Considero esencial llevar una organización estricta y premeditada, no improvisada, en mi rutina diaria comienzo bien temprano el día tomando café y mi mate, caminando con mi esposo para acompañarlo en su entrenamiento. Realizo mis clases de spinning y, posteriormente, ejercicios de musculación; a menudo converso con quienes me piden consejos después de la clase. Luego regreso a casa para desayunar y me dispongo a dedicarme a la cocina y preparar el almuerzo para todos en casa. Almuerzo con ellos y descanso un rato, por la tarde voy a la tienda para atender mi responsabilidad empresarial, y reservo un par de horas como tiempo personal, donde puede ser tomar café con una amiga o simplemente descansar. Por la tarde-noche retomo mis roles de madre y abuela, combinando también la vida social y familiar.

VM: Pensando en todas tus experiencias de vida, ¿qué consideras que ha sido tu mayor logro?

SDN: Mantener a todos mis hijos unidos y que coman junto a mi como una familia demuestra gran apoyo mutuo, si alguien se enferma o sucede algo, todos están presentes, especialmente el papá. He logrado mantener un matrimonio por casi 50 años, celebrándolo próximamente en Noviembre de este año. **¿Y si nos compartes el secreto para una matrimonio duradero?** Sausan: **¿Secreto para Matrimonio Duradero?** Diría que ser cómo Shakira: "ciega, sorda y muda" (risas), pero no, hay que resaltar la importancia de la paciencia y tolerancia en el matrimonio.

VM: Con tantas facetas que cumples, ¿cómo describirías la dinámica y la energía en tu hogar día a día?

SDN: La energía en mi hogar es amplia y constante a lo largo del día, desde temprano en la mañana hasta casi últimas horas de la noche. Cabe destacar que la presencia activa de mis hijos y nietos, generan un ambiente familiar lleno de alegría, siendo una experiencia fantástica.

VM: ¿Hay algún valor en particular que te esfuerzas por inculcar en tus hijos y nietos, y por qué lo consideras tan importante?

SDN: Los valores y tradiciones Árabes, siempre busco inculcar no solo en hijos y nietos sino en todo mi círculo y hogar, sobre todo la preservación de las tradiciones, especialmente las costumbres, destacando la importancia del idioma y la comida, quiero mantener viva la tradición relacionada con nuestra religión y raíces.

VM: Podemos ver en redes sociales deporte, vida saludable y ayuda constante a quiénes lo ameriten, ¿Qué te hizo tomar esa decisión?

SDN: Sausan ha sentido siempre la necesidad de ayudar a los demás, especialmente en un país donde muchas personas pasan dificultades y carecen de alimentación completa. Desde hace muchos años Sausan ha apoyado a quién lo necesite, aunque sin hacerlo público. Pero con las redes sociales intento lograr que se sumen muchos más a tan loable labor. Mi ayuda es particularmente dirigida a niños y personas mayores, motivada por la observación frecuente de situaciones de necesidad tanto en la calle como en entornos escolares. Muchas personas en mi entorno conocen esta labor y siempre me impulsan a seguir. Un hecho determinante que marcó, fue ver a un niño recogiendo comida de la basura en un semáforo el primer día de Enero, A partir de ese suceso Sausan decidió comprometerse a brindar alimentos mensualmente a entre 80 y 100 personas. Además, dentro de los planes está el deseo de crear próximamente una fundación para formalizar y ampliar la ayuda.

VM: ¿Sausan, estamos llegando al final pero antes de ello quisiéramos saber: ¿Qué te hace sentir Vitalidad?

SDN: Para mi la vitalidad se experimenta al levantarse cada día, caminar y reconocer que tienes salud, que cuentas con una familia unida y sumas siempre así sea un granito a quiénes lo necesiten.





MARIO HERNÁNDEZ



C.C. EL DORADO, SEGUNDO NIVEL @MARIOHERNANDEZ.BARINAS



Lo que debes saber al elegir un smartphone Megapíxeles, procesador, marca o precio

Por @Josavier

Al momento de cambiar de teléfono, muchas personas se enfrentan a una pregunta frecuente: ¿en qué debo fijarme realmente? Debería considerar la cantidad de megapíxeles en la cámara, el procesador, la marca del equipo o el precio. Pues, la respuesta no es única, porque todo depende del uso que le des al dispositivo. Sin embargo, entender qué significa cada uno de estos aspectos puede ayudarte a tomar una decisión más informada y ajustada a tus necesidades.

Megapíxeles: ¿más es mejor?

Los megapíxeles (MP) indican la cantidad de información que puede capturar una cámara. Aunque es común pensar que más megapíxeles significan mejores fotos, eso no siempre es cierto. La calidad de la imagen también depende del tamaño del sensor, el procesamiento de imagen, la apertura del lente y las condiciones de luz. Es decir, un equipo con 12 MP y buen procesamiento puede superar a otro con 48 MP pero con menor tecnología.

Procesador o el cerebro del equipo

El procesador define la velocidad con la que el teléfono responde, abre aplicaciones, ejecuta juegos y ahorra batería. Si usas el celular para tareas exigentes como edición de video, fotografía profesional o videojuegos, el procesador es clave. En cambio, si tu uso es más básico (redes sociales, llamadas, navegación), un procesador de gama media es más que suficiente.

Marca: ¿vale la pena pagar más por el nombre?

Las marcas más reconocidas suelen ofrecer calidad, actualizaciones constantes y buen soporte técnico. Aunque existen marcas emergentes que ofrecen excelentes especificaciones a precios más accesibles. La clave está en investigar la reputación del modelo específico y no solo el fabricante.

Precio: el equilibrio ideal

Más caro no siempre significa mejor para ti. Muchas veces pagamos por funciones que no utilizamos. La mejor compra es aquella que equilibra rendimiento, durabilidad y precio según tu estilo de vida. Un equipo de gama media bien equilibrado puede cubrir las necesidades del 80% de los usuarios sin necesidad de hacer un gasto excesivo.

Al elegir un smartphone tienes que tomar en cuenta varios factores, por ejemplo, si te importa la fotografía, busca buena cámara y procesamiento de imagen. Si necesitas fluidez, prioriza el procesador. Si buscas durabilidad y respaldo, la marca puede pesar. Y si tienes un presupuesto limitado, compara opciones con especificaciones equilibradas. Lo ideal es pensar primero en cómo usas tu teléfono, y luego elegir el modelo que te ofrezca el mejor balance entre prestaciones y precio.



¡Protege tu piel del sol y presume de ella en estas vacaciones!

Por @MabySkin

Agosto es sinónimo de disfrute al aire libre, pero ¡cuidado! El sol, aunque revitalizante, puede ser un enemigo silencioso para la salud de la piel. Una exposición prolongada y sin protección acelera el fotoenvejecimiento, un proceso que va mucho más allá de un simple bronceado.

Los **rayos UVA**, principales culpables del envejecimiento prematuro, penetran profundamente, mientras que los rayos UVB son los responsables de las quemaduras solares.

Ambos dañan el colágeno y la elastina, las fibras que dan firmeza y elasticidad en la piel. Esta agresión se traduce en la aparición temprana de arrugas finas y profundas, manchas oscuras, flacidez y una textura áspera.

¡Y eso no es todo!, el **fotoenvejecimiento** también aumenta el riesgo de desarrollar problemas de salud cutánea a largo plazo.

Pero ¡no te alarmes! Disfrutar de estas vacaciones y cuidar nuestra piel es totalmente compatible. Aquí te dejo unos tips esenciales para mantenerla hidratada y saludable durante esta temporada:

El **protector solar**, tu mejor aliado: Elige uno de amplio espectro (que proteja **contra rayos UVA y UVB**) con un SPF de 30 o superior. Aplícalo generosamente 30 minutos antes de exponerte al sol y reaplica cada dos horas, especialmente después de nadar o sudar. Mis protectores Fav de retoque son en presentación de stick y en cápsulas.

¡Sombrero y lentes de sol, imprescindibles con estilo! Estos accesorios no solo complementan tu look de playa, sino que también protegen áreas sensibles como el rostro, el cuello y el contorno de ojos.

Busca la sombra, tu refugio fresco: En las horas de mayor intensidad solar (**entre las 10 a.m. y las 4 p.m.**). Ubica lugares con sombra para disfrutar del aire libre sin riesgos.

Hidratación por dentro y por fuera: Bebe abundante agua para mantener la hidratación y la función de barrera cutánea. Aplica cremas hidratantes después del sol para calmar y restaurar, y el agua termal en spray es ideal para aliviar rojeces y refrescar.

¡No olvides tus labios! Utiliza un bálsamo labial con SPF para proteger esta zona delicada.

En estas fechas, toma el control y prioriza la salud. Con estos sencillos cuidados, podrás disfrutar de tus vacaciones bajo el sol sin acelerar el paso del tiempo en tu rostro. Al regresar de este merecido descanso, puedes agendar un tratamiento facial conmigo en @samingmed para devolverle la VITALIDAD a la piel, como hidrataciones profundas, tratamientos antioxidantes o despigmentantes **¡Tu piel te lo agradecerá hoy y siempre!**

El poder del color: cómo los tonos transforman nuestros espacios y emociones

Muchas veces elegimos los colores de un espacio solo por gusto personal, por moda o porque “se ve bonito”. Pero lo que quizá no todos saben es que los colores tienen un impacto real en nuestro estado de ánimo, en cómo percibimos los espacios e incluso en nuestra productividad o descanso. Lejos de ser solo un detalle estético, el color es una herramienta poderosa en el diseño de interiores.

Los seres humanos reaccionamos de forma emocional y psicológica ante los colores. Esto se conoce como psicología del color, una disciplina que estudia cómo algunos tonos pueden estimular sensaciones como la calma, la energía, la creatividad o el confort.

Por ejemplo, los tonos azules son asociados con la tranquilidad, el descanso y la concentración. Por eso suelen recomendarse para dormitorios o espacios de trabajo donde se busca mantener la mente enfocada. Los verdes, por su parte, evocan naturaleza y frescura, siendo ideales para generar equilibrio y bienestar en salas de estar o baños.

Los colores cálidos como el amarillo o el naranja pueden dar energía y optimismo, pero deben usarse con moderación. En exceso, pueden resultar estimulantes o incluso agobiantes. Sin embargo, en detalles o combinaciones equilibradas, son perfectos para cocinas, comedores o espacios sociales donde se busca dinamismo.

El rojo, en cambio, es un color muy intenso y emocional. Puede transmitir pasión o urgencia, y por eso se usa con cuidado, sobre todo en ambientes donde se quiere promover una sensación de seguridad o descanso. Los colores neutros como el blanco, el gris o el beige ofrecen versatilidad y elegancia, y funcionan como base perfecta para combinar con acentos de color. Aunque pueden parecer “aburridos” para algunos, bien utilizados logran generar armonía visual y sensación de amplitud.

Entonces, ¿los colores importan? Definitivamente sí. Elegir bien los colores de un espacio no solo influye en cómo se ve, sino también en cómo se siente.

Ya sea que busquemos paz, inspiración, energía o concentración, el color es un aliado silencioso pero fundamental para lograrlo. Un consejo clave es que antes de pintar una pared o elegir una paleta para tu casa u oficina, piensa en qué quieres provocar en ese espacio. Luego, deja que el color hable por ti.



LÍNEA DELUXE

RESTAURA E HIDRATA

tu cabello de raíz a puntas



DISTRIBUIDORES OFICIALES DE FRENCH'S GOLD



1 SHAMPOO DELUXE



2 ACONDICIONADOR REPARADOR



3 PROTECTOR TÉRMICO



4 GOTAS REPARADORAS

 **0412-3083872**

 **@BRILLOVESTILO.VZLA**

 **BARINAS, URBANIZACIÓN CIUDAD VARYNA, AVENIDA PRINCIPAL A LA ALTURA DEL SECTOR BUCARE, EDIFICIO, SEGUNDO PISO.**





BLOOMSPA

Profesionales en belleza



C.C. LA FLORESTA | LOCAL 4 | AV. GUAICAIPURO | BARINAS
0414 741 4735 | @BLOOMSPA11



José Javier

**Visión y creatividad,
sin perder la autenticidad**

Barinés de nacimiento pero un amante empedernido de las nuevas direcciones, José Javier no se conforma con los caminos tradicionales. Con treinta y tantos encima, tiene claro lo que quiere y lo demuestra en cada proyecto que emprende: con determinación, intención y una energía que se contagia. Ingeniero civil, tasador inmobiliario, editor de Vitalidad Magazine “*porque lo vintage no pasa de moda*”, curioso tecnológico, con gusto por la coctelería y aficionado del deporte como forma de relajarse y mantenerse enfocado. Su perfil desafía etiquetas: combina estructura y sensibilidad, lógica y visión creativa, sin perder nunca la autenticidad. Representa a esa generación que no teme construir una vida profesional diversa y significativa. Lo suyo no es la acumulación de roles por ego, sino la búsqueda constante de experiencias que aporten, conecten y evolucionen. Desde la construcción de marcas digitales hasta la creación de contenido, su trabajo habla por él. En esta entrevista nos abre una ventana a su mundo: lo que lo inspira, las herramientas que lo impulsan, los valores que lo guían. Un diálogo con alguien que, sin dejar de ser soñador, mantiene siempre los pies firmes sobre la tierra.

VM: Eres ingeniero civil, tasador inmobiliario, editor y, además, te das tiempo para hacer y disfrutar cocteles y explorar nuevas tecnologías. ¿Cómo logras balancear todo eso?

JJ: La verdad es que no siempre es fácil, pero cuando te gusta lo que haces, el tiempo se acomoda. Trato de no ver mis roles como cosas separadas, sino como partes de una misma historia. Hay días más intensos que otros, pero la variedad también me mantiene motivado.

VM: Tienes una afinidad clara por la tecnología. ¿Qué papel juega en tu día a día?

JJ: Un papel enorme. Desde herramientas para el trabajo técnico hasta plataformas de diseño o gestión de marcas. Me gusta estar al tanto de lo nuevo, probarlo, ver cómo puede ayudarme a ser más eficiente o creativo. No es solo un pasatiempo, es una forma de mantenerme en movimiento mentalmente.

VM: También te gusta viajar. ¿Qué buscas cuando te vas a descubrir un lugar nuevo?

JJ: Me gusta observar, y hacer checklists turísticos. A veces son los detalles pequeños —una señal de calle bien diseñada—. Me inspiran los lugares que tienen identidad, aunque no sean los más populares.

VM: Como editor de Vitalidad Magazine, ¿qué es lo que más disfrutas de esa faceta?

JJ: Me gusta construir algo que tenga valor para los demás. Desde seleccionar los temas hasta ver cómo se arma visualmente una edición, todo me permite combinar lo técnico con lo creativo.

VM: Tienes experiencia en crear y renovar marcas en el mundo digital. ¿Qué es lo esencial para ti cuando ayudas a alguien a formar su presencia online?

JJ: Que sepa quién es y qué quiere transmitir. No se trata de seguir tendencias porque sí. Ayudo a las personas o marcas a ordenar sus ideas, encontrar una voz que les quede bien y proyectarla con claridad. Una buena marca es coherente, tiene propósito y sabe contar su historia sin adornos.

VM: Has dicho que eres soñador, pero sin perder el suelo. ¿Cómo manejas ese equilibrio?

JJ: Soñar me mueve, me da dirección. Pero también sé que todo toma trabajo. Me gusta imaginar cosas grandes, pero sé que hay que avanzar paso a paso, con paciencia y realismo. Si algo no sale, ajusto, pero no dejo de intentarlo.

VM: Y para cerrar... ¿cuál es tu cóctel ideal después de un día intenso?

JJ: Un clásico mojito. Justo de limón, pero con ese espumante necesario que refresca hasta el ánimo.

¿Un lugar al que siempre volverías?

La Estación de Atocha en Madrid, España. La mezcla de naturaleza con arquitectura interior, sumada a la propuesta gastronómica, es una exquisitez total.

¿Una app que no puede faltar en tu teléfono?

La app de cámara. Me gusta fijar cada recuerdo por pequeño que pueda parecer, cada instante que valga la pena guardar.

¿Una marca que consideras bien construida?

Coca-Cola. Siempre logra adaptarse a las tendencias sin exagerar, tiene una identidad sólida y atemporal.

¿Un libro que te marcó?

“Memoria de mis p*tas tristes” de Gabriel García Márquez. Me enseñó que el amor y la edad son asuntos muy intrínsecos... nada es lo que se supone, y el tiempo no espera por nadie.

¿Tu forma favorita de desconectarte?

Un viaje a algún lugar desconocido —y si no hay conexión digital, mejor (risas).

¿Una canción que te haga sentir como en casa?

“Vamos de paseo”. Mi mamá me la cantaba de niño, y aún me hace sonreír.



Autenticidad con propósito

Construyendo marcas con identidad propia

Por: Yesel Al Ead

Hoy en día, muchas marcas personales y comerciales se construyen a imagen del fundador, lo cual puede tener ventajas al principio: hay carisma, cercanía y una historia potente detrás. Pero, ¿esto es sostenible en el tiempo?, ¿qué pasa cuando la marca necesita crecer más allá de la persona que la creó?

Las marcas que se parecen 100% a su creador pueden volverse dependientes de su estado emocional, estilo de vida, disponibilidad o incluso de sus crisis personales. Y aunque eso puede hacerlas más humanas y cercanas, también puede volverlas inestables cuando no hay una estrategia clara que las sostenga.

Si bien la autenticidad es clave, también lo es construir una identidad con visión de futuro. Una marca debe tener propósito, voz, valores, estética y objetivos propios, aunque nazca de una visión personal.

Esto no significa quitarle alma o restarle humanidad. Significa permitirle crecer con autonomía, adaptarse al mercado, conquistar nuevas audiencias y resistir el paso del tiempo. Porque cuando todo gira en torno al fundador, la marca se vuelve frágil. Y cuando el fundador evoluciona o cambia de rumbo, la marca queda sin brújula.

La madurez de una marca también implica reconocer que el marketing y el manejo profesional de redes sociales no es un lujo, sino una inversión indispensable. Sin estrategia, no hay crecimiento sostenible.

Asimismo, el cliente debe estar abierto a evolucionar con el mercado sin perder su esencia. La flexibilidad es parte de la visión: si el entorno cambia y la marca no se adapta, se estanca. El creador puede ser la chispa, pero no debe ser la jaula.

Construir una marca sólida es entender que no siempre se parecerá a ti, pero sí puede representar lo que más profundamente crees. Y eso, lejos de ser una contradicción, es el verdadero acto de liderazgo: Dejar que tu visión florezca más allá de ti.



Hola soy Yesel, Me especializo en
Asesorar, Comunicar, Crear Estrategias, Manejar Redes Sociales y Generar Contenido para marcas personales y comerciales.

@YeselAlEad | 0424 595 7249



Clean Master

tintorería express

C.C. LAS MERCEDES, PLANTA BAJA | ALTO BARINAS NORTE
0424 115 8919 | @TINTORERIA.CLEANMASTER

LAVADO DE:

CALZADOS Y TENIS | ALFOMBRAS Y TAPETES
COJINES Y ALMOHADAS | PELUCHES | GORRAS Y SOMBREROS
FORROS DE VEHICULOS | CORTINAS
TRATAMIENTO Y DESMANCHADO DE PRENDAS BLANCAS
LAVADO POR KILO | SERVICIO SOLO PLANCHADO



24 HORAS | SERVICIO EXPRESS



AHORA VIVE EXPERIENCIA
NUESTRAS BUTACAS
CON MOVIMIENTO
D-BOX
Feel it all
CINEMARK



IMPRESIÓN
BANNER
VINIL



Christian Molina
PUBLICIDAD CREATIVA

RIF: J405462299

Sublimación
DTF



SELLOS

FACTURAS FISCAL

FOLLETOS

RECIPES

LITOGRAFIA

MEDALLAS

IMPRESA AUTORIZADA POR EL:
SENIAT
PARA LA ELABORACION
DE FACTURAS Y DOCUMENTOS

0414-3544153 | Publi.christ | Calle Cedeño entre Av. Páez y Ricaurte, Barinas

HUEVOS RANCHEROS | Por: Oscar Moreno

INGREDIENTES:

- Tomates Procesados
- Huevos
- Pimentón Rojo Ahumado
- Ajo Cortado en Brunoise
- Cebolla Cortada en Brunoise
- Cilantro Cortado en Brunoise
- Comino
- Cúrcuma
- Paprika
- Aceite de Oliva
- Queso Mozzarella Rallado
- Sal y Pimienta al gusto

PREPARACION: En un sartén suficientemente amplio colocar aceite de oliva, agregar paprika, comino y cúrcuma luego rehogar la cebolla y el ajo, cuando la cebolla este transparente agregar los tomates previamente procesados, ajustar sal y pimienta. Luego agregar los huevos uno a uno teniendo mucho cuidado de no romper la yema, de manera que quede muy prolijo en la salsa, luego cubrir con suficiente queso y llevar al horno hasta cocer los huevos por completo y gratinar el queso, al retirar del horno coronar con cilantro.



G
Georgette's Desing

¡Papelería Creativa!

-Y DISEÑOS PARA CADA OCASIÓN-

📞 0424 512 8947

📱 @GeorgettesDesing



Francys Barrios

PASTRY CHEF
CATERING | MESAS DE DULCES

0414 351 5724



Dulcemente

-Repsteria-



Soy Atrix Gil, CEO de Dulcemente Barinas, iniciamos en el mundo pastelero hace más de 9 años, posicionando nuestro trabajo con cada experiencia obtenida por nuestros clientes.

Somos especialistas en Tortas, Mini Dulces, Postres Completos, Tortas Express y Gelatinas.

Te acompañamos en todas tus celebraciones, ¡Cumpleaños, Bodas, Bautizos, Reuniones Corporativas y hasta Rumba entre panas!

Todas nuestras propuestas se adaptan a tus necesidades y esa es una de las razones por las que trabajamos con todas las cremas y cubiertas: Chantilly, Ganache, Fondant y Modelados.

📍 Barinas | C.C Central Plaza. | ☎ 0412 750 5690

📱 @DulcementeBarinas | 📺 @SoyAtrixGil



#UnoNuncaEsSuficiente

Encuétranos en Barinas

- 📍 Av. Colombia Alto Barinas Norte
- 📍 Av los Andes CC Ciudad Traki
- 📍 Av Andrés Bello CC Cima

Síguenos
@tequegoyo

Contáctanos
+58 414 5670478

Horóscopos

Agosto a Noviembre 2025

Por @solecitoenleo



¡Hola, me llamo **Gema**! Soy astróloga y tarotista. Quiero ayudarte a tomar consciencia de todo tu potencial y talento. Si tu horóscopo resonó contigo, no es casualidad. Búscame como **@SolecitoEnLeo**.



Aries

21 mar – 19 abr

Vas a destacar, pero no sin antes atravesar una sacudida que te obligará a replantearlo todo. No es un castigo, es una liberación. Resiste, lo que viene después será mucho más sólidos. **Mantra:** Confío en mi fuerza mientras el cambio me libera. **Número de la suerte:** 17.



Leo

23 jul – 22 ago

Se abre una etapa con oportunidades concretas que merecen tu compromiso. Actúa con firmeza, honra tu valor y cierra este ciclo con orgullo. Estás llegando a donde querías. **Mantra:** Honro mi proceso y abrazo lo que florece. **Número de la suerte:** 42.



Sagitario

22 nov – 21 dic

Lo que parece armonía puede esconder tensiones. No idealices ni supongas: hay algo que necesitas nombrar. Tu libertad emocional vale más que cualquier fantasía. **Mantra:** Veo con claridad lo que mi corazón necesita. **Número de la suerte:** 29.



Tauro

20 abr – 20 may

El insomnio revela un miedo a soltar el control. Hay más estabilidad de la que crees, pero necesitas confiar en ti. No postergues por miedo: el riesgo real es quedarte inmóvil. **Mantra:** Confío en mí, incluso cuando no tengo todas las respuestas. **Número de la suerte:** 8.



Virgo

23 ago – 22 sep

Es momento de poner límites en vez de sobreexigirte. Dar más de lo que recibes desgasta. Una verdad clara te ayudará a ordenar tus prioridades. Cuida tu energía como un recurso valioso y sagrado. **Mantra:** Mis límites son raíces que sostienen mi crecimiento. **Número de la suerte:** 33.



Capricornio

22 dic – 19 ene

El equilibrio se pone a prueba; evita la indecisión que te paraliza. Aunque la carga parece pesada, tu perseverancia te sostiene. Aprende a soltar lo que ya no sirve para avanzar con más fuerza. **Mantra:** Confío en mi ritmo y en mi fuerza interior. **Número de la suerte:** 8.



Géminis

21 may – 20 jun

Dejas atrás luchas inútiles y recibes el reconocimiento merecido. Aprende a descansar y recargar: la verdadera victoria es saber cuándo avanzar y cuándo pausar. **Mantra:** En la calma encuentro mi fuerza para seguir. **Número de la suerte:** 14.



Libra

22 sep – 22 oct

Tu intuición se agudiza, pero hay resistencia a dejar atrás lo que ya no nutre, ya sea vínculos o celebraciones pendientes. Escucha tu voz interior: el verdadero equilibrio nace en el desapego consciente. **Mantra:** En la quietud descubro mi verdad más profunda. **Número de la suerte:** 27.



Acuario

20 ene – 18 feb

Una herida reciente puede estar nublando tu motivación. La falta de confianza te detiene, pero es solo una pausa necesaria. La paciencia y la dedicación te hará pasar este trago amargo. No te rindas. **Mantra:** Del dolor brota mi poder renovado. **Número de la suerte:** 36.



Cáncer

21 jun – 22 jul

Tus emociones están algo bloqueadas o revueltas y tus opciones resultan algo confusas. No te apresures ni presiones. Deja ir lo viejo para poder ver con claridad y avanzar. **Mantra:** En la pausa despierta la claridad del alma. **Número de la suerte:** 23.



Escorpio

23 oct – 21 nov

Quieres avanzar, pero obstáculos e inseguridades frenan tu deseo. No todo es lo que parece; mantén tus planes discretos. La paciencia y la estrategia serán tu mejor defensa. **Mantra:** En el misterio guardo mi poder con cautela. **Número de la suerte:** 11.



Piscis

19 feb – 20 mar

Es momento de cuestionar esas creencias que ya no te sostienen. Tu intuición guía, pero necesitas claridad mental. Busca estabilidad real sin idealizar. Nuevas ideas abrirán caminos. **Mantra:** Confío en mi sabiduría interior y en mi claridad. **Número de la suerte:** 7.



Regálate un día en el paraíso...

EL ENCANTO DEL RÍO, CASA DE CAMPO TE ESPERA

Troncal 5, El Paguey



0416 0888368



ElEncantoDelRio

JOSÉ LOZADA

BALAYAGE EXPERT | COLOR EXPERT

 **Hair
Premium**
PROFESSIONAL

MARCA VENEZOLANA
LIDER EN PRODUCTOS CAPILARES

@HairPremiumVenezuela

 ¡Cashéalo!

C.C. DIVINA PASTORA, PISO 1, LOCAL 14
0424 555 0732 | @JLOZADASTYLIST