

SE COMPRAN CARROS YONKEADOS

SOLO CON TITULO
SERVICIO DE GRUA 24/7



SE PAGA DE \$200 A \$1200 MAXIMO

480-953-7515

Pacheco's Towing Services

TARIFAS BAJAS • SERVICIO RÁPIDO
• COMPRAMOS COCHES CHATARRA



SERVICIO
24
HORAS

COMPRAMOS CARROS

602-617-0524

¿TIENES PROBLEMAS DE PLOMERÍA?

¡Yo te ayudo!

Soy Alex, plomero con 7+
años de experiencia

- Fugas de agua
- Drenajes tapados
- Instalaciones y mucho más

Destapo por
\$20

Trabajo rápido, limpio y a buen precio
¡Inspección con cámara totalmente GRATIS!

Lláname hoy **602-675-7830**

¡Estoy listo para ayudarte!

MONTERO A/C 24/7

MANTENIMIENTO,
REPARACIÓN



CUPÓN

20%
De Desc.

REPARACIONES
MAYORES

TRABAJOS
GARANTIZADOS
PRECIOS
RAZONABLES

480-246-4059

LLAMA A DAVID

602-394-3515

WE BUY JUNK CARS

Call or Text



\$480-717-2734\$

Hablamos Español

WWW.QUEMAGAZINEAZ.COM

iQWÉ!

Original!

ZINE

Selena Gomez

2 DE OCTUBRE DE 2025 | AÑO 21 | PUB. 39

/QUE_MAGAZINE

/QUEMAGAZINE

TOME UNA GRATIS



**CONTROL DE
PLAGAS
Bedbug Expert**

ESPECIALISTA
EN



**CHINCHES
TERMITAS**

(623)826-2966

Licencia 9956

JORGE EL PLOMERO

SE DESTAPA CUALQUIER

TIPO DE DRENAJE

Si no destapo
no cobro

SE DESTAPA
ESPECIAL
\$19

Cámara GRATUITA
con destapado

24 HORAS DE EMERGENCIA

480.825.0284

PLOMERO GARANTIZADO

Destapo Cualquier Tipo Drenaje
por solo \$20 Si No Destapo No Te Cobro!!

(602) 341-3971

Disponible A Todas Horas, Segunda Opinión Gratis, Pregunte Por Cesar

¿TE QUITÓ TU AUTO LA POLICÍA?



TE AYUDO A
RECUPERARLO
ANTES DE
30 DÍAS

¡FÁCIL Y
SEGURO!

¡LOS
PRECIOS
MÁS BAJOS!

623.266.9999

HANDYMAN

- Plomería
- Electricidad
- Textura
- Tile

Remodelación de
baños y cocinas,
Abanicos y ¡Más!



480.658.7406



SERVICIO A
DOMICILIO

Reparación de todo tipo de equipos electrónicos
Diagnóstico GRATIS si acepta la reparación

3401 W. McDowell Rd. Ste. 104
Phoenix, AZ 85009

TV REPAIR & APPLIANCES

Reparación de todo
tipo de TV's
LCD • LED • Big Screen
• DLP • Plasma
• Proyector y más

623.419.3338

EMANUEL

COMPRO CARROS



- Compramos carros para recycling o no deseados
- Nosotros vamos por ellos
- Con título o sin título
- Que sirvan o no sirvan

602.628.6696

**28% HONORARIOS
DE ABOGADOS**
¡TARIFA MÁS BAJA EN ARIZONA, GARANTIZADA!

**¿CARRO CHOCADO?
¡LLÁMALE A SARGON!**

(623) 225-5635

- ACCIDENTE DE AUTOMÓVIL O MOTOCICLETA
- ACCIDENTE DE SEMI CAMIÓN
- ACCIDENTES DE UBER, LYFT Y BUS
- MORDIDAS DE PERRO
- MUERTE INJUSTA
- LESIONES POR CAÍDA

**¡SI NO GANAMOS,
NO COBRAMOS!**

www.callsargon.com

f @callsargon

 **4105 N 20th St. Ste. 260,
Phoenix, AZ 85016**




SARGON
LAW GROUP

Abogados de Accidentes

COMPRO CARROS YONKEADOS

• MESA • TEMPE • PEORIA • SCOTTSDALE
• PHOENIX

ACEPTAMOS CON O SIN
TÍTULO, QUE SIRVAN O NO

Le pagamos
\$250
mas que la
competencia



OFRECEMOS
SERVICIO DE GRÚA

7 días a la semana
incluyendo días festivos

602-654-9672

COMPRO CARROS YONKEADOS

**PAGAMOS \$250 MÁS
QUE LA COMPETENCIA**

SERVICIO
DE GRUA

ACEPTAMOS:

• CON O SIN TÍTULO
• SIRVAN O NO SIRVAN



• MESA • TEMPE • PEORIA • SCOTTSDALE • PHOENIX

7 DÍAS A LA SEMANA
TRABAJAMOS DÍAS FESTIVOS

602.483.3717

GONZALEZ LANDSCAPING

COTIZACIONES
GRATIS

- Mantenimiento
- Pasto natural y artificial
- Podamos Palmas y Arboles
- Pavers
- Travertino
- Grava
- Concreto
- Bardas de Bloque
- Irrigación y Reparaciones en regadores



Llame o Mande Texto
(480)803-1126

PORTONES NUEVOS NEW GATES

INSTALACION & REPARACIONES
SOLDADURA

Llame o Mande Texto
(480)803-1126



COTIZACIONES
GRATIS



PLOMERO

¡INSPECCIÓN DE
CÁMARA GRATIZ!

- LIMPIEZA DE DRENAJES
- INSTALACION DE TUBERIAS
- REPARACION DE FUGAS
- DESTAPADO DE DESAGUES

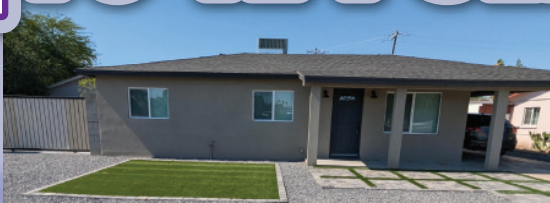
(602) 786-8761

24/7

CON MAS DE 20 AÑOS DE EXPERIENCIA

**100% DE FINANCIAMIENTO CON EL
NUEVO PROGRAMA DE ASISTENCIA
PARA EL ENGANCHE**

**¿QUIERES VENDER, COMPRAR
TU CASA O REFINANCIAR?
¡YO TE PUEDO AYUDAR!**



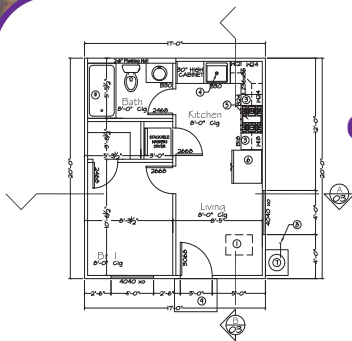
\$579,900
7602 E. THOMAS Road
3 BD 1.75 BA 1,628 SF



\$579,900
7517 N. 86th Avenue • Glendale, AZ 85305
5 BD 2 BA 2,628 SF

**“SI TE ATRASASTE EN TU PAGO,
LLAMA PARA MÁS INFORMACIÓN
COMO TE PUEDO AYUDAR”**

4132 N. 27 AVE. PHOENIX AZ



*Velasun Contracting &
Associates LLC*

CONTRATISTA CON LICENCIA.

**SI YA TIENES CASA,
PODEMOS CONSTRUIR UNA
CASITA EN LA PARTE DE
ATRÁS. PODEMOS**

REMODELAR O REDISEÑAR TU

CASA EXISTENTE. POR FAVOR LLAMAR

602.828.3492 #ROC341087



Estela Landeros

602.828.3492

**¡Deje de Pagar la casa de alguien más!
Aunque Ud. no lo crea, puede
calificar para la compra de su propia casa.**



**CONTAMOS CON
EL PROGRAMA
Home in 5**

*Te ayuda a comprar tu
casa con 0% de enganche*

**CONTAMOS CON UNA VARIEDAD DE
PRESTAMOS PARA CADA SITUACION:**

FHA, Convencionales USDA, y para Inversionistas
Permisos de trabajo son bienvenidos
Podemos calificarle con 580 puntos de crédito mínimo
Ofrecemos programas para para primeros compradores.
¿Tiene un interés alto?

**LLÁMENOS PARA REFINANCIAR
BAJAR EL PAGO**



Tenemos casas de Inversión



***PROGRAMAS PARA
PRIMEROS COMPRADORES
CON 0% DE ENGANCHE**

Ary Quiroz
(602) 884-9161
(602) 323-4129



TRU-VALUE DENTAL

WWW.TRUVALUEDENTAL.COM

!!! EMERGENCIAS EL MISMO DÍA!!



ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE ASEGURANZAS

LA MEJOR CALIDAD DENTAL A LOS MEJORES PRECIOS

Dentaduras

Modernizadas de Alta
Calidad con toque natural



\$1,299^{c/u}

EXP. 10/31/25

Implantes

Nuevos pacientes
solamente
sin aseguranza



\$999

para poner

EXP. 10/31/25

**¡Atrévete a
morder una
manzana!**



\$4,499

Dentadura
Inferior de
2 Implantes

EXP. 10/31/25

Rayos X (18ct) y Examen GRATIS

RAYOS X DE TODA LA DENTADURA.
NUEVOS PACIENTES SOLAMENTE

EXP. 10/31/25

EXP. 10/31/25

Limpieza Profunda

\$150

per
quadrant

EXP. 10/31/25

Extracciones

\$220

EXP. 10/31/25

Coronas de Porcelana /Zirconia

\$899



BEFORE



AFTER

OFRECEMOS FINANCIAMIENTO CON INTERÉS BAJO Y PAGOS MENSUALES

N Stapley Dr.	University ★	
	Hall	Gilbert Rd.

480-833-9942

1722 E. University Dr. • Mesa, AZ

(Al Oeste de Gilbert al
Norte de University)

* Sedante disponible para un cuidado comfortable.

¿ACCIDENTADO?
¡LLAMA RAFI! ¡LLAMA RAFI! ¡LLAMA RAFI!

¿LASTIMADO?
¡LLAMA RAFI! ¡LLAMA RAFI! ¡LLAMA RAFI!

RAFI

LAW GROUP

Abogado de Accidentes



**CONSULTAS
GRATIS**



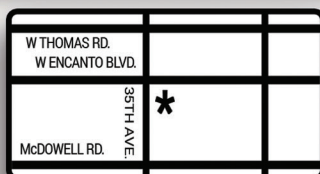
623-388-4333

¡LLAMA RAFI! ¡LLAMA RAFI! ¡LLAMA RAFI!

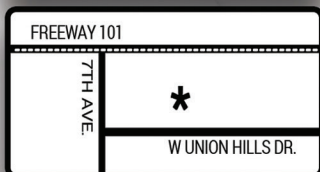
**AHORA EN
6
LOCALIDADES**



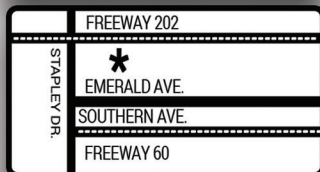
PHOENIX
2235 N. 35th Ave., Suite 100
Phoenix, AZ 85009



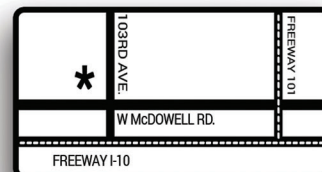
UNION HILLS
520 W. Union Hills Drive
Phoenix, AZ 85027



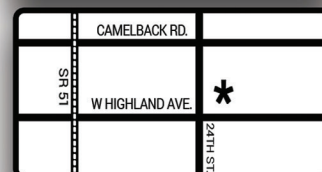
MESA
1019 S. Stapley Drive
Mesa, AZ 85204



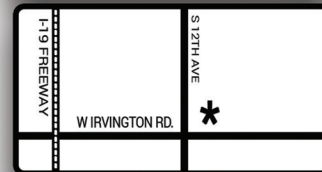
AVONDALE
10320 W. McDowell Rd., Bldg. B
Avondale, AZ 85392



BILTMORE
4701 N. 24th Street, Bldg. B
Phoenix, AZ 85016



TUCSON
550 W. Irvington
Tucson, AZ 85714



DISPONIBLE 24/7 • SI NO GANAMOS, NO COBRAMOS.

***NUNCA GANAMOS MÁS DINERO QUE EL CLIENTE.**

*SE REFIERE A LOS HONORARIOS DE ABOGADO. GASTOS Y LITIGACIÓN SON APARTE.

PREMIER **AUTO GLASS**

Se Aceptan Todo Tipo De Aseguranzas

- Todo tipo de Parabrisas
- Garantía de por vida
- Reparación de elevadores
- Electricos Y Manuales

RECIBA HASTA
\$150
EN TRABAJOS
CON ASEGURANZA



ESTIMADOS GRATIS TRABAJOS GARANTIZADOS

PHOENIX
602.722.2307

MESA
480.588.6052

REMODELACIONES ZAMBRANO

HACEMOS TODO TIPO DE REMODELACIONES

- Electricidad
- Plomería
- Drywall
- Sistema de Riego
- Aire Acondicionado
- Cabinetes con granito



Llámenos para más información:
602-596-9164

RADIATOR EXPRESS

Venta y Reparación

**PRESUPUESTO
GRATIS**

TENEMOS
RADIADORES
DESDE
\$60

- Radiadores
- Reparación y Fabricación de mangueras de A/C y Power Steering
- Condensadores Nuevos y usados
- Cambios de tapas de plástico
- Limpieza (Sondeo)

**3002 W. Buckeye Rd.
Phoenix AZ. 85009**

Cel: **602-472-5452**

Oficina: **602-258-4288**

COMPRO CARROS YONKEADOS

Mesa, Tempe, Peoria, Scottsdale,
Phoenix

Se paga
\$250
más que los demás

**Aceptamos
con o sin
título que
sirvan o no**



7 días a la semana - Incluyendo días festivos
480-795-0240

COMPRO CARROS Y TROCAS

para yonke con o sin título

Pago \$280 + que la competencia

CONTAMOS CON SERVICIO DE GRÚA

602.718.5899
623.219.1298



HANDYMAN TRABAJO

LOS TRABAJOS MAS DIFICILES
SE LOS HACEMOS

- Construcción • Remodelación
- Reparaciones residenciales y comerciales...Y mucho más
- TILE • PLOMERIA • BAÑOS
- PINTURA • ARREGLO COOLERA

NO CONTRACTOR LICENSE

30 AÑOS DE EXPERIENCIA

602-486-4483

LO MEJOR DE LO MEJOR A MENOR PRECIO

Contamos con gran variedad de productos a mejor precio

Máquinas nuevas y usadas
COMERCIAL Y RESIDENCIAL
Venta | Reparación | Instalación | Servicio

Temperaturas Bajas

Estimados **GRATIS**

Servicio **24/7**

Servicio y Mantenimiento **GRATIS**
Después de reparación

602.327.5038
480.621.0667

Personal Certificado por la EPA



HAZ NOS LIKE Y SHARE

PARA PARTICIPAR EN

RIFAS SEMANALES




DC WIRING

Lineas de Internet
Lineas de Teléfono
Sistemas de Cámaras

Carlos Castro
(623)308-2585
(602)486-2569



SE COMPRAN

CARROS

PARA YONKE

CON O SIN TÍTULO

NO IMPORTA LAS CONDICIONES

Servicio de Grúas

PAGAMOS DE
\$200-\$4,000

RECOGEMOS
EL MISMO
DÍA SERVICIO
24/7

602.668.1831



SERVICIO 24/7
COTIZACIONES GRATIS

TRYPLE BOY'S
REFRIGERACIÓN Y CALEFACCIÓN

• SERVICIOS • REPARACIONES • MINISPLITS
• VENTA E INSTALACIÓN DE UNIDADES NUEVAS Y USADAS

PRECIOS ESPECIALES EN:
LIMPIEZA DE DUCTOS
INSTALACIÓN DE DUCTOS

LOS MEJORES PRECIOS

PABLO M. Técnico Certificado **602.312.9033**

HANDYMAN VICENTE

Se hacen trabajos de Plomería, Electricidad
Se Instalan puertas, Cocinas, Ventanas
Se Hace Tile, Drywall, Pintura, Remodelamos Baños



602 505-9827

COMPRO CARROS YONKEADOS CON TÍTULO

SE PONEN VIDRIOS DE CARRO A DOMICILIO **602.817.8526**

- Descompuestos - Chocados

PAGO DESDE \$300 A \$3,000

ESPECIAL 50 DLS EXTRA EN LA COMPRA SI MENCIONA ESTE ANUNCIO

Servicio de Grúas



Compramos cualquier carro
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA • DE 8AM A 8PM

RECOGEMOS EN 1 HORA

Pregunte por El Chapo **623-418-1856**
Pregunte por Carlos **623-296-4567**

FRÍO Heating & Cooling

• VENTA • SERVICIO • INSTALACIÓN

Licensed ROC#322663 • Bonded • Insured

Pagos empezando desde \$100 dls. al mes

• 18 meses sin intereses 0% de enganche
• Préstamos de 3 a 5 años con 0% de enganche

Financiamiento disponible cca*
*Con crédito aprobado



REEMPLAZA TU A/C DE TECHO DE 3 TON.
EMPEZANDO DESDE **\$5,300**

Marcos Plascencia

623.500.9161

AIRE ACONDICIONADO

INSTALACIÓN Y REPARACIÓN DE AIRE ACONDICIONADO
FABRICACIÓN DE DUCTOS RESIDENCIAL Y COMERCIAL

LLEVANDO CALIDEZ Y FRESCURA A TU HOGAR

ESTIMADO ¡GRATIS! EN SISTEMA NUEVO

SERVICIO GARANTIZADO

ESPECIAL CHEQUEO 15 PUNTOS \$49.99



FINANCIAMIENTO DISPONIBLE

Balaneo de Ventiladores de Aire

Carrier, Trane, Midea, Goodman, American Standard

Oscar **602-725-1114**

www.omsac.com

Licensed, Bonded & Insured

A large, detailed photograph of an octopus in its natural habitat, surrounded by coral and other marine life. The octopus is the central focus, with its tentacles spread out. In the upper right corner, there is a circular inset with a red border showing a stylized, futuristic robotic head with glowing blue eyes and a metallic, wireframe-like structure.

LOS BRAZOS DEL PULPO INSPIRAN ROBOTS DEL FUTURO

En los fondos marinos, un pulpo explora, caza y se camufla con una destreza que ningún otro animal logra. Sus brazos, más que simples extremidades, son herramientas multifuncionales capaces de retorcerse, alargarse, acortarse y doblarse al servicio de comportamientos tan variados como cazar un cangrejo, mover piedras o esconderse entre corales. Un solo organismo despliega una flexibilidad que la robótica aún sueña alcanzar.

Un equipo internacional de investigadores ha analizado cientos de horas de vídeo de pulpos en hábitats naturales del Caribe y España para entender cómo logran esta coordinación. Lejos de un espectáculo caótico de tentáculos en movimiento, los científicos descubrieron un sistema jerárquico sorprendentemente eficiente: de cuatro deformaciones básicas surgen doce acciones de los brazos, y de esas combinaciones, un amplio repertorio de conductas complejas.

Este hallazgo no solo desvela secretos de la biología marina. Los brazos de los pulpos se han convertido en modelo vivo para el diseño de robots blandos, una tecnología que podría revolucionar

campos tan distintos como la medicina, la exploración submarina o las operaciones de rescate.

Los investigadores clasificaron los gestos de los brazos en cuatro deformaciones: acortar, alargar, doblar y torsionar. Aunque parezcan simples, estas “primitivas” pueden combinarse en infinitas variaciones. De movimientos elementales emergen conductas extraordinarias.

Durante la observación de 25 pulpos en seis localizaciones distintas, los científicos registraron casi 4.000 acciones de brazos y más de 6.800 deformaciones. Cada tentáculo, independientemente de su posición, fue capaz de ejecutar cualquiera de las deformaciones, pero con cierta especialización.

Las partes distales —las más cercanas a las ventosas— eran maestras del doblado, mientras que las zonas proximales, cerca del cuerpo, se especializaban en el alargamiento.

Esta organización funcional permite a los pulpos realizar tareas simultáneas con varios brazos: mientras unos exploran, otros sostienen el cuerpo o

preparan un ataque. El secreto no está en la fuerza, sino en la coordinación.

A diferencia de los humanos, los pulpos no dependen de un cerebro central que controle cada movimiento. Gran parte de sus neuronas se distribuye en los brazos y las ventosas, lo que les permite reaccionar de forma autónoma y rápida al entorno. Cada brazo piensa por sí mismo, pero trabaja en conjunto.

El estudio mostró que las acciones no se reparten de manera aleatoria: los brazos delanteros se emplean más para explorar y alcanzar, mientras que los traseros se encargan de tareas de soporte o locomoción. Esta división parcial del trabajo sugiere que los pulpos optimizan energía y tiempo al mover su cuerpo.

Para los ingenieros, este modelo resulta fascinante. Imagina un robot quirúrgico capaz de que cada brazo responda con autonomía, ajustándose en tiempo real a la presión o textura de los tejidos. El control distribuido reduce la necesidad de cálculos centrales complejos, lo que podría simplificar el diseño de máquinas flexibles y eficientes.



Sufriste un ACCIDENTE?

Uriarte **PARA AYUDARTE**

Llámanos
(602) 218-0782

¡SI NO GANAMOS, NO COBRAMOS!

Compensación por tus Lesiones Personales, Dolor y Sufriemiento.

REPARACIÓN DE TU VEHICULO

Vanesa Uriarte



POTENCIA SEXUAL INMEDIATA

Venga Por una consulta ¡Gratis!

OFERTA
4 Pastillas x \$30

100% Natural

MEN'S HIGH POTENCY
PARA MEJORAR LA ERECCIÓN Y DURACIÓN (72 HORAS)

6 Cápsulas \$60
12 Cápsulas \$110

HIGH POTENCY PLUS
NUEVA FORMULA, MAYOR POTENCIA

6 Cápsulas \$75
12 Cápsulas \$140
18 Cápsulas \$210

BLACK BULL
ESPECIAL PARA DIABÉTICOS

6 Cápsulas \$85
12 Cápsulas \$155
18 Cápsulas \$230

SWEET SENSATION
Elimina eyaculación precoz, aumenta erección

5 CÁPSULAS x \$100

Simply Natural LLC

602.296.7603

6245 N. 35 Ave. Oficina #10
Phoenix, Arizona

PLUMBING EXPRESS

DESTAPADOS DE DRENAJE

CONTAMOS CON CÁMARA DE INSPECCIÓN DE DRENAJE

Se instalan Llaves de Sink,
Drenajes, Fugas de Agua,
Boilers, Showers

PRECIOS ECONOMICOS

SERVICIO LAS 24 HORAS
EN TODO EL VALLE

(623) 879-2025



"Su Comfort es mi Meta"

FOREVER HEAT & COOL LLC

- Instalación de Unidades Nuevas y Usadas
- Aire Acondicionado y Calefacción
- Reparación General de Unidades Nuevas de A/C
- Trabajamos y Remodelamos Ductos

Trabajos Garantizados
¡Servicio Rápido y el mismo día!

Gabriel Rangel
602.601.9173
480.323.5192
labufaaire2017@gmail.com

SERVICIO EN TODO EL VALLE

DIVORCIOS
RAPIDOS Y BARATOS

\$300 SIN HIJOS
\$400 CON HIJOS

Ayuda Legal Help, LLC
Consulta Gratis por Telefono
602-248-8845
4030 N 27th Avenue Suite G Phoenix, AZ 85017

DRIVE THRU

Losbetos

Open 24hrs.

MEXICAN FOOD

Tacos • Tortas • Quesadillas • Burros • Sopes
• Flautas • Taco Salads y **¡MUCHO MAS!**

Rico Menudo
los Sábados y Domingos

602-788-1449
3217 E. Greenway Rd.
Esquina de Greenway & 32 Calle

¡QUÉ!
MAGAZINE *La Original!*

Directora General
Adryana A. Quiroz

Gerentes de Ventas
Angélica Torres

Representantes Ejecutivos
Martin Estrada
Felipe Amador

Representantes Ejecutivos
Maray Ogando
Magaly Rascon

Gerente de Circulación
Gonzalo Quiroz

Contabilidad
Loretta Flores

Supervisores de Área
Francisco Parra

Diseño Gráfico
QM Printing

Colaboradores
Hilda Zamora

¡QUÉ! MEDIA, LLC. 5720 W. Camelback Rd. Suite # 1 Glendale, AZ 85301

Telephone **(623) 931-7833 • (623) 931-7834**
(623) 931-7864
www.quemagazineaz.com

Se prohíbe la reproducción total o parcial del contenido editorial y gráfico de esta publicación sin autorización por escrito de la compañía. Aviso al lector: La opinión de los artículos publicados no refleja la ideología del editor, ni de la publicación ni la compañía. ¡Qué! Magazine, LLC. no se hace responsable de los bienes y servicios que ofrecen sus anunciantes. Cualquier oferta requerida de inversión deberá ser investigada a fondo y/o consultada con el abogado de su preferencia. Aviso al anunciante: Toda la publicidad que se diseña, crea y produce para nuestros anunciantes es propiedad exclusiva de ¡Qué! Magazine, LLC. y no puede ser reproducida, copiada o alterada bajo ningún concepto. ¡Qué! Magazine, LLC. no garantiza páginas o espacios específicos de publicidad a menos que esté estipulado en el contrato. ¡Qué! Magazine, LLC. se reserva el derecho a negarse a publicar anuncios que sean ofensivos, de mal gusto, mal intencionados y que no sean claros. Aclaración: La publicación tiene el derecho de censurar, reclasificar, editar o rechazar cualquier anuncio clasificado, publicitario o promocional que no esté acorde con los lineamientos de ¡Qué! Magazine, LLC. La publicación no asume responsabilidad financiera por errores u omisiones en la copia. El crédito para anuncios no deberá exceder el costo del anuncio. "The trademarks, logos, and service marks (collectively the "Trademarks") displayed on this Web Site are registered and unregistered trademarks of Que Magazine LLC. its affiliates and others. You can view trademarks owned by Que Magazine LLC. on Trademarkia at this link: <http://www.trademarkia.com/company-que-magazine-llc-3817059-page-1-2>. Nothing contained on this Web Site should be construed as granting, by implication, estoppel, or otherwise, any license or right to use any Trademark displayed on this Web Site without the written permission of Que Magazine LLC. or such third party that may own the trademark displayed on this Web Site. Your misuse of the Trademarks displayed on this Web Site, or any other content on this Web Site, except as provided herein, is strictly prohibited."



**PRIME TE DA ACCESO
A TODAS LAS SUBASTAS!**

QUIERES SER TU PROPIO JEFE?

**QUIERES HACER DINERO
comprando y vendiendo carros
como los grandes Dealers?**

**LLÁME HOY PARA EMPEZAR SU
NUEVA CARRERA Y GANAR MUCHO DINERO!**



602-434-7723

Una poco de humor



CON MAS DE 20 AÑOS DE EXPERIENCIA

**100% DE FINANCIAMIENTO CON EL
NUEVO PROGRAMA DE ASISTENCIA
PARA EL ENGANCHE**

**¿QUIERES VENDER, COMPRAR
TU CASA O REFINANCIAR?
¡YO TE PUEDO AYUDAR!**



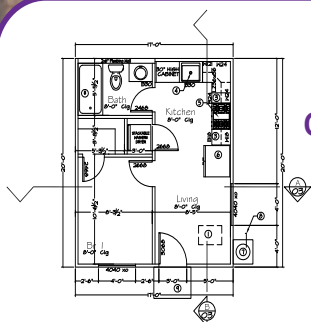
\$579,900
7602 E. THOMAS Road
3 BD 1.75 BA 1,628 SF



\$579,900
7517 N. 86th Avenue • Glendale, AZ 85305
5 BD 2 BA 2,628 SF

**“SI TE ATRASASTE EN TU PAGO,
LLAMA PARA MÁS INFORMACIÓN
COMO TE PUEDO AYUDAR”**

4132 N. 27 AVE. PHOENIX AZ



*Velasun Contracting &
Associates LLC*

CONTRATISTA CON LICENCIA.

**SI YA TIENES CASA,
PODEMOS CONSTRUIR UNA
CASITA EN LA PARTE DE
ATRÁS. PODEMOS**

REMODELAR O REDISEÑAR TU

CASA EXISTENTE. POR FAVOR LLAMAR

602.828.3492 #ROC341087



Estela Landeros
602.828.3492

VENDE TU CASA POR EL MAXIMO

¿TIENES UNA PROPIEDAD QUE DESEAS VENDER?

TE AYUDAMOS A PONERLA EN EL MERCADO DE VENTAS

- **EVALUACIÓN DE VENTA GRATIS**
 - **FOTOS PROFESIONALES**
 - **PROMOCIÓN Y MERCADEO**
 - **CONDICIÓN ACTUAL**
- **TODO PARA QUE TU RECIBAS EL MÁXIMO VALOR**

NO MALGASTES TU PATRIMONIO VENDIENDO A INVERSIONISTAS O RE-VENDEDORES

CASAS-TERRENOS-RANCHOS

LLAMA HOY PARA MÁS INFORMACIÓN

JOSE P. CISNEROS - BROKER

623-205-7753

ESTAMOS
CONTRATANDO



¿Busca Trabajo?

¡Ahora Contratando!

SE SOLICITA PERSONAL

- Posiciones abiertas en:
Phoenix, Scottsdale, Mesa, Tempe y Chandler.
- Aplicar en persona
- Entrenamiento pagado
- Porteros de día
- Técnicos de limpieza de alfombra
- Técnicos de limpieza de pisos
- Limpiadores de noche

Aplicar de lunes a viernes 9:00 AM a 4:00 PM

BONO DE \$500

**Para nuevos empleados después de los 90 días*



¡VEN Y SE PARTE DE NUESTRA FAMILIA DE LIMPIEZA!



623.937.3727

**7020 N. 55th Ave.
Glendale, AZ 85301**

****Compañía practica E-Verify**

ESCUELA DE MUSICA

TODO TIPO DE INSTRUMENTOS

Clases de Canto

Acordeon

Bajo

Guitarra

Metales

Piano

Tuba

Bajo quinto

Violín

Cello

Requinto



ireh

ESCUELA DE MÚSICA

GEN 12:2-3



TRAJE ESTE ANUNCIO Y
¡TU PRIMER CLASE ES GRATIS!

(602)434-0670

5720 W. Camelback Rd. #5

Glendale, AZ. 85301

www.escuelademusicajireh.com

RECETA

DE LA SEMANA

Panqué de plátano con canela y miel

INGREDIENTES

1. 125 g de harina
2. 4 g de polvo para hornear
3. 1 g de sal
4. 4 g de canela
5. 36 g de miel
6. 54 g de azúcar moscabado
7. 68 g de Margarina Primavera Canela y Miel
8. 68 g de huevo
9. 100 g de plátano
10. 25 g de nuez picada
11. 72 g de yogurt
12. 4 g de vainilla

MODO DE PREPARACIÓN

1. Engrasa y enharina un molde de panque.
2. Precalienta el horno a 180°C.
3. En un bowl agrega el plátano y machaca con un tenedor. Agrega miel, azúcar, Primavera

- Canela y Miel, huevo, yogurt y vainilla, mezcla hasta tener una mezcla homogénea.
4. Agrega harina, polvo para hornear, sal, canela y nuez picada. Mezcla hasta que los ingredientes estén integrados.
 5. Vierte la mezcla en el molde y mete al horno durante 50 min. Una vez cocido, dejar enfriar y decora con azúcar glass.

BELLA NOVA

STUDIO

Glow & Grow your Inner Beauty

- **Cejas**
Eyebrows
- **Faciales**
Tratamiento
- **Facial**
Body Wax
- **Depilación**
Pestañas
- **Lashes**



Buscanos en:
@Bellanova_studio
@Bellanovastudio_



Lunes - Viernes
9:00am - 5:00pm
Sábado
10:00am - 4:00pm
(Domingos Cerrado)

(602) 419-5877

CLASIFICADOS

RENTO RANCHO 4

recamaras, 2 baños, \$1400 mensuales, ubicado por 363 Ave y McDowell en Tonopah. Llamar al (623) 290-1403.

SE SOLICITA COSTURERO para maquina industrial contratación inmediata. (602) 487-4872.

ELECTRICISTA RESIDENCIAL Y COMERCIAL

Instalaciones nuevas, toma corrientes abanicos, paneles, cortos, conexiones de estufas, secadoras, breakers, boilers y coolers. Presupuestos Gratis. Hugo (602) 488-5506.

RENTO CASA DUPLEX 3

recamaras, 2 cocinas completas, lavadora y secadora, \$2500 mensuales ubicado en Glendale, AZ. Llamar al (310) 906-8022.



VENDO 2 ESPACIOS

en cementerio católico San Francisco en Phoenix por las 2. Llamar al (602) 327-3571.

RENTO ESTUDIO detrás de casa, a una persona O dos, con trabajo estables. Biles incluidos, no mascotas. Llamar al: (623) 387-5443.

ALEX SU MECÁNICO EN GENERAL, se hace trabajos de bombas de agua, gasolina, clutch, frenos y más. Llamar al (602) 434-1712.

MECÁNICA EN GENERAL A DOMICILIO Diagnósticos por computadora, arreglamos problemas eléctricos y mecánicos. Trabajamos los 7 días de la semana. Llámenos hoy al (480) 226-1499.

JORGE CARPET CLEANING te ofrece Especial de: 2 cuartos+ 1 Sala, lavado a vapor, shampoo y desodorante por solo \$12. Para más información llamar al (602) 515-9918.

ALBERCAS Servicio y reparaciones

filtros, pompas, motores, plomería, cambio de arena, lavado de ácido y cloro, tratamiento de agua verde, limpieza de filtros, electricidad y todo lo relacionado con su alberca. Presupuestos Gratis! Servicio en todo el valle. Se aceptan tarjetas de débito y crédito. Julio (602) 814-1314 o (480) 582-8921.

ADAME ELECTRIC le ofrece todas sus necesidades eléctricas, residencial y comercial cuento con licencio. Contacto por email adame-@hotmail.com Orlando (602) 754-1971.

Anúdate 623-931-7833 ¡RESULTADOS INMEDIATOS!

RENTO CUARTO AMUELADO A MUJER. CON BILES INCLUIDOS Y ACCESO A COCINA Y LAVANDERÍA. Llamar a Magy (623) 241-1082.

AUTO ELÉCTRICO Y MECÁNICA EN GENERAL

Sean problemas eléctricos, cortos, reparación de cableado, fallas de comunicaciones, consumo de batería, programaciones de llaves/ módulos, fallas mecánicas, emisiones y aire acondicionado. Servicio a Domicilio Danny (602) 688-0891.

DINERO RÁPIDO para emergencias, con el título de su casa móvil o cualquier propiedad pagada o casi pagada. De \$500 a \$10,000 Servicios el mismo día. No necesitas crédito o trabajo para calificar. No hay costo inicial, (602) 696-3288.

SE HACEN BARDAS DE BLOCK, patios de cemento, stucco, pavers, se recojen escombros, limpieza de jardinería y todo en general. Para más información llamar al (602) 451-4797.

Anúdate 623-931-7833

MECÁNICA EN GENERAL se hacen tune-ups, brake, flecha, cambio de cabezas, bombas de gasolina, transmisiones, motores, amortiguadores, suspensiones, CV axle y suspensiones también a/c. Llamar al (480) 579-9635.

HOMBRES TRABAJANDO se hace todo tipo de remodelaciones, adicciones, puertas, ventanas, porches shingle y mucho más. Comunicarse con José al (480) 203-6459.

MECÁNICO AUTO ELÉCTRICO Mecánica en general, a domicilio, cheque por computadora, todo trabajo garantizado, bombas de agua, gasolinas y de tiempo, cabezas, motores, (602) 738-2121.



PLANOS RESIDENCIALES para permisos de construcción, adicciones, remodelaciones. Problemas con la ciudad, nosotros le podemos ayudar se hacen calculas de A/C manual. 911permit@gmail.com. (623) 418-3454.

SE VENDEN BOILERS Nuevos y usados, eléctricos y de gas, de 30, 40, y 50 Galones, también se hacen Reparaciones de boilers. Ubicado en 3726 W Roosevelt. Llamar al: (602) 430-6817.

SOBADORA ATENDIENDO EMPACHO, matriz, mollera, estrés, angina, torceduras, dolor de cuello. Cintura nervio ciático, ordo y tendones. (602) 621-9419.

TRANSMISIONES MECÁNICA en general electrónico, emisiones trabajo 100% garantizado. 25 años de experiencia. 1601 W. Broadway Rd. Phoenix, AZ. 85040. (602) 702-8389.

MECÁNICO A DOMICILIO

Mecánico
y eléctrico
a domicilio,
Diagnósticos por
computadora
Reconstrucción
de marchas Y
alternadores.
Llamar al:
(602) 573-4377.



MECÁNICO Y ELÉCTRICO

Fallas de
alternador,
Cortos, Marchas,
Abanicos, Luces,
etc. Servicio a
domicilio, los
7 días de la
semana.
(480) 259-8491.

RENTO CASA

de 3 recamaras,
1-1/2 baño.
Ubicado por
31 Ave y
Roosevelt, \$1600
mensuales,
deposito
negociable.
No mascotas.
Llamar al
(623) 290-1403.

**RENTO
CUARTO** a
persona sola
responsable, con
trabajo estable,
sin vicios,
ubicado por 51st
Ave y McDowell.
Llamar al
(602) 518-5016.



CON MAS DE 10 AÑOS DE EXPERIENCIA

- *Shingles*
- *Torch*
- *Tile*



623-206-3971

iANÚNCIATE AQUÍ! SÓLO \$10

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

**Manda tu anuncio a: QUE MAGAZINE, LA ORIGINAL
5720 W. Camelback Rd. Ste. 1 • Glendale, AZ 85301**

**Máximo 20 palabras. Cupón válido sólo
para clientes nuevos.
No comerciales. Límite de 4 semanas.
Expira 10/31/25.**

AUTOS

EL CUPRA TINDAYA NO ES

UN COCHE, ES UN MANIFIESTO: UN VIAJE A LO DESCONOCIDO CON CONDUCTOR COMO PROTAGONISTA



En un momento en que la industria automotriz se debate entre lo puramente tecnológico y lo experiencial, CUPRA ha decidido emprender “un nuevo viaje a lo desconocido” con su showcar Tindaya, revelado en la IAA de Múnic 2025. Este enfoque no es un simple ejercicio de estilo: es una declaración de intenciones que sitúa al conductor en el epicentro de una interacción más visceral y sensorial con el coche. Lo que comenzó como un experimento creativo, hoy apunta a marcar el rumbo de la marca para los próximos años.

Durante 15 meses de trabajo —entre experimentación, prototipado, exploración de texturas y tecnologías emergentes— los equipos de diseño de CUPRA han perseguido una ambición: trascender la división digital-analógica y reconectar con lo físico, lo táctil, lo emocional. Tal como explican sus responsables de diseño, el Tindaya es una reafirmación del lema “no drivers, no CUPRA”: sin conductor, no hay marca. Por ello, cada elemento interior y exterior ha sido concebido para estar alineado con ese propósito, eliminando distracciones y enfatizando la experiencia directa. Así es el prototipo volcánico que CUPRA acaba de presentar, y que marca una nueva era para el diseño emocional en la movilidad eléctrica.

Este viaje hacia lo desconocido no habla solo de estética.

La marca introduce tres grandes conceptos que definen el carácter del Tindaya: Origen, Vivo y Transformación. Porque más allá de exhibir superficies futuristas, este showcar quiere “respirar”, responder al tacto, mutar en su apariencia y transmitir vida incluso cuando está parado. No es un capricho visual: es un manifiesto de cómo entiende CUPRA la evolución del automóvil del mañana.

Pero no basta con soñar: detrás del Tindaya hay decisiones técnicas, desafíos materiales, innovación aplicada y visión de mercado. En este artículo desglosaremos esas claves: cómo integran diseño y tecnología, cuál es el papel de

los materiales y de las superficies parametrizadas, qué retos implica fusionar colores artesanales, cómo se estructura el interior orientado al conductor, y qué mensaje envía este prototipo al segmento premium eléctrico. También reflexionaremos sobre los riesgos de apostar por lo imprevisible en un entorno tan competitivo, y cómo este tipo de apuestas puede perfilar el rumbo no solo de CUPRA, sino del automóvil como experiencia simbiótica.

Desde los primeros bocetos del Tindaya, el equipo de diseño adoptó como mantra la frase “No drivers, no CUPRA”, porque consideran que sin conductor no existiría la marca. Ese principio orientó todas las decisiones: exteriores, interiores y digitales debían confluir en torno al conductor como centro absoluto. Para lograrlo, los departamentos de diseño exterior, interior, Colour & Trim y digital trabajaron integrados, como un único organismo creativo.

Este concepto de “origen” pretende reconectar con la esencia del automóvil: no solo un vehículo para transportar, sino un compañero de emociones. En ese sentido, el Tindaya apuesta por recuperar sensaciones sensoriales, físicas, frente a una digitalización desbordada. Así, el diseño interior evita distracciones colaterales para que la experiencia del manejo recupere protagonismo.

**28% HONORARIOS
DE ABOGADOS**
¡TARIFA MÁS BAJA EN ARIZONA, GARANTIZADA!

**¿CARRO CHOCADO?
¡LLÁMALE A SARGON!**

(623) 225-5635

- ACCIDENTE DE AUTOMÓVIL O MOTOCICLETA
- ACCIDENTE DE SEMI CAMIÓN
- ACCIDENTES DE UBER, LYFT Y BUS
- MORDIDAS DE PERRO
- MUERTE INJUSTA
- LESIONES POR CAÍDA

**¡SI NO GANAMOS,
NO COBRAMOS!**

www.callsargon.com

f @callsargon

**4105 N 20th St. Ste. 260,
Phoenix, AZ 85016**



SARGON
LAW GROUP

Abogados de Accidentes

SOPA DE LETRAS

RECICLAJE

N G G M A T E R I A L E S U G A X L B A C U R I D
X C O R E C I C L A D O R Q S M V X I G W E L Z Q
V R A W O D I Z R E M A B U F F C D J E S V K Q M
N T R U A C M E O R E C O G I D A T E I J N F X D
U G U F L I Z G G A D E S E C H O S D S G G C N A
E V S I P R G O L W E K Z L A F R U I O Z O E I U
V C A I E E C X I B Z I V P N Z O I J Q N M A H H
O O B H Q U O P J I S O C I T S A L P T A I E B R
S N Q E Y T L S A L E T S C S A L F E T A S N Ñ Y
P T S O C I N O R T C E L E S E T N E N O P M O C
R A D A I L C N C Ñ S Z I R P M E R U W J A T Z I
O M M C I I E K Y M A Ñ L S E D I M Ñ M T S W C M
D I G C I Z O N F O D E W T O A W G G H R S C A N
U N U W Y A D W Q E R A A R P Ñ O V T D F B D P O
C A R X R C P X W D C L E R L U M J I W I E X A A
T N T E M I V Y Y A E S I M A V T O T D R C U P L
O T A S C O F O R S O M I X T Z S E O A R Q I E U
S E C I G N T T O I A T X W Y L O P S Z A I O L L
U S Y X I N O N O I C A C I F I S A L C P E O J J
Y N K P M N A T P A F C V H D I I T U J I G M J R

- BASURA
- CARTÓN
- CLASIFICACIÓN
- COMPONENTES
ELECTRÓNICOS
- CONTAMINANTES
- CONTENEDORES

- DESECHOS
- MADERAS
- MATERIALES
- MATERIA PRIMA
- METALES
- NUEVOS PRODUCTOS
- PAPEL

- PLÁSTICOS
- RECOGIDA
- RECICLADOR
- RESIDUOS
- REUTILIZACIÓN
- TELAS
- VIDRIO

**¡Deje de Pagar la casa de alguien más!
Aunque Ud. no lo crea, puede
calificar para la compra de su propia casa.**



**CONTAMOS CON
EL PROGRAMA
Home in 5**

*Te ayuda a comprar tu
casa con 0% de enganche*

**CONTAMOS CON UNA VARIEDAD DE
PRESTAMOS PARA CADA SITUACION:**

FHA, Convencionales USDA, y para Inversionistas
Permisos de trabajo son bienvenidos
Podemos calificarle con 580 puntos de crédito mínimo
Ofrecemos programas para para primeros compradores.
¿Tiene un interés alto?

**LLÁMENOS PARA REFINANCIAR
BAJAR EL PAGO**



Tenemos casas de Inversión



***PROGRAMAS PARA
PRIMEROS COMPRADORES
CON 0% DE ENGANCHE**

Ary Quiroz
(602) 884-9161
(602) 323-4129

CHISMES

BAD BUNNY AL MEDIO TIEMPO DEL SUPER BOWL

El Super Bowl no solo es el evento deportivo más visto del año, también es una vitrina global para la música. Y en 2026, el encargado de encender la cancha de la NFL será nada menos que Bad Bunny, el artista puertorriqueño que ha redefinido el sonido latino en todo el mundo.

La noticia fue dada a conocer hace unos minutos por el propio reggaetonero y minutos más tarde fue confirmada por la liga de fútbol en un video que compartieron en redes sociales.

FEY: "OJALÁ LAS REDES SOCIALES NO FUERAN TAN NECESARIAS"

En 30 años de carrera, Fey ha sido inquieta, ha tratado de innovar, transformarse y adaptarse a las exigencias de la industria musical y de sus fans, pero admite que seguir el ritmo de las redes sociales ha sido intenso. "Ojalá que lo de las redes no fueran tan cansado, ni tan necesario porque a mí me gustan las cosas un poco más lentas, disfrutarlas más, saborear los momentos como artista donde te pones a componer con alguien, pero las redes nos aceleraron totalmente.



TOM HOLLAND REAPARECE EN REDES SOCIALES TRAS ACCIDENTE

Ayer, a través de su cuenta de Instagram, Tom Holland compartió un reel sobre una cena de beneficencia de "The Brother's Trust" a la cual acudió, pero solo estando un breve momento y compartiendo compañía con su pareja Zendaya y sus hermanos.

"Siento haberme tenido que ir temprano, pero me siento mejor y me estoy recuperando. Muchísimas gracias a mi padre por encargarse de la velada después de mi partida. El espectáculo se volvió mucho más divertido", escribió el actor.





KR

CLEANING SERVICE

Creamos entornos más limpios y Ordenados y Saludables con productos ecológicos para el cuidado de su hogar , mascotas y muebles.

SERVICIOS

✓ LIMPIEZA DE CASA	✓ DIARIO
✓ LIMPIEZA DE OFICINA	✓ SEMANAL
✓ LIMPIEZA DE CABINA DE TRAILER	✓ MENSUAL

 **602-772-2746**

 [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/SHARE/1BQQGWNEGQ/?MIBEXTID=WWXIFR](https://www.facebook.com/SHARE/1BQQGWNEGQ/?MIBEXTID=WWXIFR)

GONZALEZ LANDSCAPING

COTIZACIONES GRATIS

- Mantenimiento
- Pasto natural y artificial
- Podamos Palmas y Arboles
- Pavers
- Travertino
- Grava
- Concreto
- Bardas de Bloque
- Irrigación y Reparaciones en regadores



Llame o Mande Texto (480)803-1126

PORTONES NUEVOS NEW GATES

INSTALACION & REPARACIONES SOLDADURA

Llame o Mande Texto (480)803-1126



COTIZACIONES GRATIS



¿ERES TARTAMUDO? LA CIENCIA ENCUENTRA 48 GENES QUE PODRÍAN EXPLICARLO (Y NO ES POR NERVIOS)

¿Y si el tartamudeo no fuera solo una dificultad del habla, sino una pista hacia algunos de los misterios más profundos del cerebro humano? Eso es lo que sugiere un estudio internacional sin precedentes, publicado en *Nature Genetics*, que ha analizado los datos genéticos de más de un millón de personas para descifrar qué hay detrás de esta condición que afecta a más de 70 millones de personas en todo el mundo.

El estudio, liderado por el Vanderbilt Genetics Institute en colaboración con la empresa 23andMe y varios centros internacionales, ha identificado 57 regiones del genoma humano asociadas con el tartamudeo, que se corresponden con 48 genes diferentes. Se trata del mayor estudio genético sobre fluidez del habla jamás realizado, y sus resultados están empezando a cambiar nuestra comprensión de esta condición que ha estado rodeada durante siglos de estigmas, malentendidos e incluso teorías extravagantes.

El tartamudeo se manifiesta por repeticiones involuntarias de sonidos, bloqueos al hablar o prolongaciones anómalas de palabras. Su aparición suele darse en la infancia, entre los 2 y 5 años, y aunque la mayoría de los casos se resuelven de forma espontánea, alrededor del 20% persiste hasta la edad adulta. Tradicionalmente se ha culpado al estrés, a la ansiedad o incluso a la educación parental. Pero este nuevo estudio demuestra con contundencia que la causa principal está escrita en nuestros genes.

El equipo científico trabajó con los datos genéticos de 99.776 personas que respondieron afirmativamente a la pregunta “¿Has tenido alguna vez tartamudez o dificultad para hablar?” en la plataforma de 23andMe. Este grupo se comparó con más de un millón de individuos que nunca habían experi-

mentado el trastorno, lo que permitió a los investigadores trazar con gran precisión los factores genéticos implicados.

Uno de los aspectos más llamativos del estudio es cómo los factores genéticos asociados al tartamudeo varían según el sexo y el origen ancestral de las personas. Se realizaron ocho análisis independientes (GWAS), separados por género y grupos genéticos (europeos, africanos, asiáticos del este y latinoamericanos). El resultado fue sorprendente: hombres y mujeres mostraron perfiles genéticos distintos, lo que podría explicar por qué el tartamudeo es mucho más frecuente en hombres adultos que en mujeres, a pesar de que en la infancia afecta a ambos sexos por igual.

Entre los genes más relevantes encontrados figura *VRK2*, que no solo se asocia al tartamudeo en hombres, sino también a la capacidad de seguir un ritmo musical —como aplaudir al compás— y a la pérdida del lenguaje en enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer. Esta coincidencia no parece casual.

Los investigadores están empezando a sospechar que las habilidades lingüísticas, musicales y de fluidez verbal podrían compartir una arquitectura cerebral común. Este hallazgo refuerza la llamada hipótesis del ritmo atípico, según la cual las dificultades para procesar el ritmo podrían estar en el núcleo de varios trastornos del habla y del lenguaje, incluyendo el tartamudeo.

No es casual que muchas personas que tartamudean puedan hablar sin problemas cuando cantan o recitan en sincronía con un metrónomo. Este nuevo estudio proporciona el primer respaldo genético sólido a esa observación clínica.



TRU-VALUE DENTAL

WWW.TRUVALUEDENTAL.COM

**!!! EMERGENCIAS
EL MISMO DÍA!!**



ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE ASEGURANZAS

LA MEJOR CALIDAD DENTAL A LOS MEJORES PRECIOS

Dentaduras

Modernizadas de Alta
Calidad con toque natural



\$1,299^{c/u}

EXP. 10/31/25

Implantes

Nuevos pacientes
solamente
sin aseguranza



\$999

para poner

EXP. 10/31/25

**¡Atrévete a
morder una
manzana!**



\$4,499

Dentadura
Inferior de
2 Implantes

EXP. 10/31/25

Rayos X (18ct) y Examen GRATIS

RAYOS X DE TODA LA DENTADURA.
NUEVOS PACIENTES SOLAMENTE

EXP. 10/31/25

EXP. 10/31/25

Limpieza Profunda

\$150 per
quadrant

EXP. 10/31/25

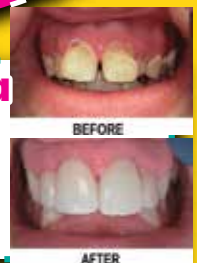
Extracciones

\$220

EXP. 10/31/25

Coronas de Porcelana /Zirconia

\$899



OFRECEMOS FINANCIAMIENTO CON INTERÉS BAJO Y PAGOS MENSUALES

 Stapley Dr.	University	
	Hall	Gilbert Rd.

480-833-9942

1722 E. University Dr. • Mesa, AZ

(Al Oeste de Gilbert al
Norte de University)

* Sedante disponible para un cuidado comfortable.



EL FÓSIL MÁS IMPACTANTE DEL AÑO: ENCUESTRAN UN DINOSAURIO LETAL DEL CRETÁCICO CON SU ÚLTIMA PRESA AÚN ENTRE LOS DIENTES

En un rincón remoto de la Patagonia argentina, un equipo de paleontólogos ha encontrado algo extraordinario: los restos fósiles de un dinosaurio carnívoro desconocido hasta ahora, con el hueso de un cocodrilo aún atrapado entre sus mandíbulas. El hallazgo, publicado recientemente en la revista *Nature Communications*, no solo revela una nueva especie de megaraptor sino también uno de los pocos ejemplos documentados de un dinosaurio fosilizado en pleno acto de alimentación.

Bautizado *Joaquinraptor casali*, este nuevo dinosaurio vivió hace aproximadamente 67 millones de años, en los últimos compases del Cretácico, justo antes del impacto que acabó con los dinosaurios no avianos. El ejemplar, excavado en la Formación Lago Colhué Huapi de la provincia de Chubut, en el corazón de la Patagonia, representa una de las especies más recientes y mejor conservadas de este grupo de depredadores.

Mientras *Tyrannosaurus rex* dominaba el hemisferio norte, en Sudamérica el trono del depredador alfa lo ocupaban los megaraptores. Pero hasta ahora, la mayoría de los fósiles conocidos eran fragmentarios, escasos y difíciles de interpretar. *Joaquinraptor casali* cambia radicalmente ese panorama.

Los restos, que incluyen buena parte del cráneo, las mandíbulas, brazos, costillas, vértebras y extremidades, ofrecen una imagen mucho más completa de cómo era este carnívoro. Medía unos siete metros de largo y pesaba más de una tonelada. A diferencia del icónico *T. rex*, sus brazos eran largos, musculosos y terminaban en garras curvadas y afiladas como cuchillas. Un arma letal para cazar, desgarrar y manipular

presas.

La forma del cráneo era alargada y ligera, y sus dientes, aunque pequeños para su tamaño, estaban adaptados para realizar cortes precisos más que para triturar huesos. Una adaptación evolutiva que le permitía cazar de forma veloz y letal, más como un cirujano que como un demoledor.

Lo que convierte a este fósil en una pieza única es lo que se encontró entre sus mandíbulas: el hueso del brazo de un cocodrilo prehistórico. Literalmente, el depredador murió con su comida aún en la boca.

Este tipo de evidencia directa de comportamiento es extremadamente rara en el registro fósil. Aunque los dientes afilados de los megaraptores ya sugerían una dieta carnívora, encontrar restos de una presa exactamente en el lugar donde estarían en vida es un golpe de suerte inusual. El hueso, un húmero de un cocodrilo primitivo, se encontraba encajado entre los dentarios del *Joaquinraptor*. Todo indica que estaba en plena comida cuando murió, quizá de forma repentina.

Los investigadores han considerado diversas posibilidades: ¿fue un atragantamiento?, ¿murió cazando?, ¿fue una lucha entre depredadores? Aunque no pueden descartarse otras explicaciones, el hecho de que el hueso esté marcado por los dientes y no se hayan hallado otros restos de cocodrilo en el entorno sugiere una escena congelada de una interacción depredador-presa. Un instante de hace 67 millones de años inmortalizado en piedra.

Handy Man

- Tile/Piso
- Plomería
- Remodelación de baños y cocinas
- Cambiamos/Instalamos abanicos y luces
- Pintura interior/exterior

602-373-5836

**¡ANÚNCIATE
AQUÍ! SÓLO \$10**

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Manda tu anuncio a: QUE MAGAZINE, LA ORIGINAL
5720 W. Camelback Rd. Ste. 1 • Glendale, AZ 85301

Máximo 20 palabras. Cupón válido sólo para clientes nuevos.
No comerciales. Límite de 4 semanas.
Expira 10/31/25.

QUE ENGORDAN Y OTROS MITOS DE LAS PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS



Alrededor de las pastillas anticonceptivas circulan numerosos bulos que consiguen que muchas mujeres prefieran no tomarlas. Uno de los más sonados es el de que su uso implica un aumento de peso. La doctora Raquel Sánchez Oliva, especialista en obstetricia y ginecología, saca rápidamente de dudas a CuidatePlus: “Se trata de un mito. Hay muchos estudios que demuestran que la toma continuada de la píldora no incrementa el peso de la mujer”.

Eso sí, aclara que para hablar de anticoncepción oral es importante distinguir dos tipos fundamentales. Por una parte, se encuentra la llamada píldora combinada, pues contiene dos hormonas: estrógenos y gestágenos. Por otra, destaca la de sólo gestágenos. Según la experta, hay diferencias entre los efectos secundarios que pueden producir una u otra y no sólo en función de si lleva ambas hormonas o no, sino también dependiendo del tipo de gestágeno que incorpore la píldora.

De este modo, “si alguna chica nota retención de líquido, que a lo mejor se

hincha un poco o que el pecho le duele en los primeros meses sobre todo, hay píldoras que contienen gestágenos que son derivados de un diurético y, por tanto, producen menos retención”, ejemplifica Sánchez Oliva, quien deduce que para saber qué tipo de píldora es la más idónea para la paciente, lo primero es que sea prescrita por un profesional que entienda sobre anticoncepción. “Los ginecólogos somos los expertos en este tema y podemos ayudar a la mujer a escoger el método anticonceptivo que sea más seguro para ella, pero también más adaptado a sus necesidades y a sus preferencias”, subraya.

Para entender mejor qué tipo de píldora es la más adecuada para cada mujer, la especialista detalla que hay algunas con un gestágeno que tiene “un potente efecto antiandrogénico”. Estos casos, continúa, estarán indicadas para aquellas pacientes “con un poquito más de



vello o acné, que va a mejorar mucho”.

Sin embargo, para las mujeres que no tengan problemas con el vello o el acné, pero que, por ejemplo, por su edad les preocupa que se le reduzca el deseo sexual, “tenemos otra variedad de píldora que no poseen ese efecto antiandrogénico y, por ello, pueden influir menos en la libido”.

Lo más importante pues, insiste Sánchez Oliva, es “que se respeten las necesidades y deseos de la paciente, pero que también sea informada por un profesional que esté preparado para ello, es decir, el ginecólogo”.

SIMENTAL DOCUMENT'S LLC

INMIGRACIÓN

- Ciudadanía
- Perdonos (I-601)
- Permisos de Trabajo
- Perdón Provisional (I-601) A
- Petición Familiar
- Ajustes para su Residencia
- Renovación de Acción Diferida (Deferred Action)
- NVC (Centro Nacional de Visas)
- Investigación con el Departamento de Inmigración (FOIA) y Huellas del FBI
- Proceso Consular



DIVORCIOS

- Modificación de Child Support
- Guardianship
- Cambio de nombre en la corte
- Reporte Anual

OTROS SERVICIOS

- Traducciones
- Matrimonios a domicilio
- Notary Public, Apostillas
- Cartas Poder, Permisos de Viaje (Niños)



SANDRA SIMENTAL
Certificada por la Corte Suprema de Arizona
(Preparadora de Impuestos Registrada)



SIMENTAL DOCUMENTS LLC
INMIGRACIÓN • DIVORCIOS

TAXES • TAXES • TAXES

¡Lláname, yo te puedo ayudar!

2828 N 51st Ave Suite 120B Phoenix, AZ 85035

Estimados gratis - ABIERTO TODO EL AÑO

623-236-8740

623-272-5499

***NO DAMOS ASESORÍA NI REPRESENTACION LEGAL**

¡Seguridad... tu mejor complemento!

- Aumento de Senos : (Salina) \$6,900
- Levantamiento y Aumento de Senos: Desde (Salina) \$9,900
- Tummy Tuck: Desde \$9,200
- Liposucción : Desde \$3,900 por área
- Reconstrucción Vaginal Desde \$4,400
- Reducción de labios Vaginal \$4,200

Debe usar Cubreboca en su próxima visita

\$1,000

de descuento
en implantes
de silicona
**
Lláme para detalles.

CONSULTA GRATIS!

Se aplican restricciones.

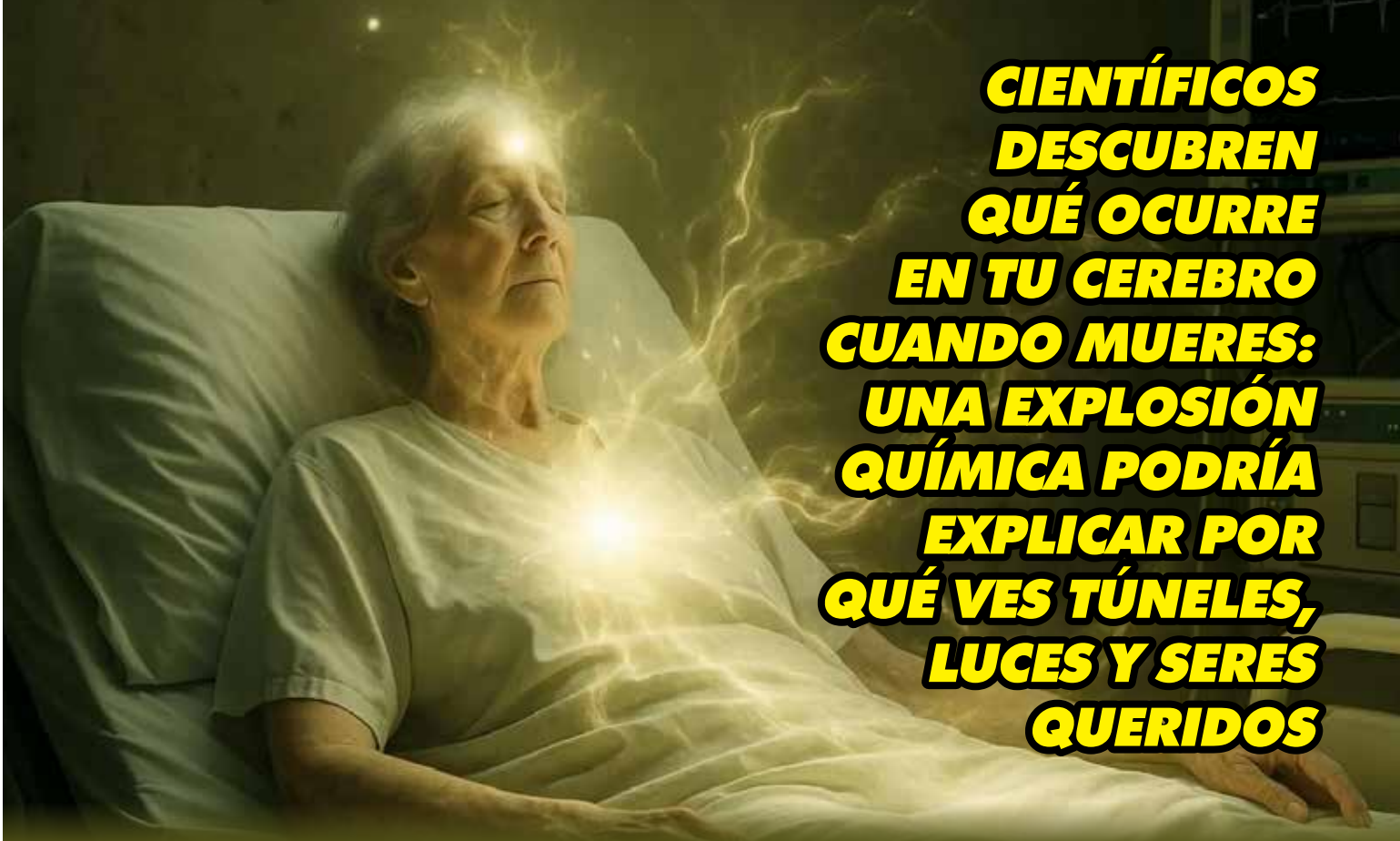
602-234-1700

WWW.DROBADIA.COM

LIPO
50%
DE DESCUENTO
CON OTRO
PROCEDIMIENTO

Biltmore Body Enhancement

3301 N. MILLER RD. STE. 120
• SCOTTSDALE, AZ 85251



CIENTÍFICOS DESCUBREN QUÉ OCURRE EN TU CEREBRO CUANDO MUERES: UNA EXPLOSIÓN QUÍMICA PODRÍA EXPLICAR POR QUÉ VES TÚNELES, LUCES Y SERES QUERIDOS

En los márgenes de la vida, cuando el cuerpo colapsa y el cerebro se enfrenta a su límite, ocurre algo tan fascinante como desconcertante: las llamadas experiencias cercanas a la muerte (ECM). Son relatos extraordinarios, cargados de simbolismo, emoción y sensaciones profundamente vividas. Un túnel de luz, la presencia de seres fallecidos, una paz indescriptible, la visión panorámica de la propia vida... ¿Qué hay detrás de estos fenómenos?

Lejos de apagarse sin más, el cerebro en situación crítica —por ejemplo durante una parada cardíaca— entra en una fase de hiperactividad breve pero intensa. La reducción del flujo sanguíneo, la falta de oxígeno (hipoxia) y el aumento del dióxido de carbono (hipercapnia) desencadenan un desequilibrio metabólico que provoca una avalancha de neurotransmisores: serotonina, dopamina, glutamato, noradrenalina, GABA, acetilcolina y endorfinas.

Cada una de estas sustancias, en ese estado alterado, activa distintos circuitos neuronales que, según los autores, pueden explicar buena parte del repertorio típico de las ECM: alucinaciones visuales, disociación del cuerpo, euforia, paz,

recuerdos nítidos e incluso sensaciones místicas.

La serotonina, por ejemplo, se dispara en los momentos de hipoxia severa. Su interacción con receptores específicos (como el 5-HT_{2A}) ha sido asociada con visiones y percepciones extraordinarias, muy similares a las que producen sustancias psicodélicas como la psilocibina o el DMT. Este tipo de activación podría estar detrás de los famosos “túneles de luz”, los encuentros con entidades o la vivencia de un “más allá”.

Las endorfinas y el GABA inducen calma, alivian el dolor e inhiben el miedo. La dopamina, por su parte, intensifica el significado emocional de la experiencia, dándole ese matiz de “verdad absoluta”. La acetilcolina y la noradrenalina parecen clave en la codificación de recuerdos, lo que explicaría por qué quienes han vivido una ECM recuerdan cada detalle con una nitidez inusual, incluso si estaban clínicamente inconscientes.

En otras palabras, el cerebro activa todos sus recursos, incluso en condiciones límite, para fabricar una experiencia coherente, cargada de sentido, e inolvidable.

Entre los elementos más intrigantes de la propuesta científica está la idea de que las ECM podrían ser una sofisticada estrategia biológica: un mecanismo pasivo de supervivencia, similar a la tanatosis o “simulación de muerte” que se observa en muchos animales.

Cuando luchar o huir ya no es posible, el cerebro activaría un estado disociativo que desconecta al individuo del sufrimiento físico y de la percepción directa del entorno, pero mantiene cierto nivel de conciencia interna. En humanos, ese estado se manifestaría como la ECM, una construcción cerebral compleja que mezcla memoria, emoción y percepción, y que podría incluso favorecer la recuperación si la situación médica se revierte.

Este enfoque no solo ayuda a explicar por qué personas que no estuvieron clínicamente muertas —como quienes sufren síncope, caídas de tensión o incluso experiencias meditativas extremas— pueden relatar ECMs. También reabre el debate sobre el concepto de conciencia en estados críticos, incluso sobre cuándo empieza y termina realmente la muerte cerebral.

APROVECHA LAS SUPER **OFERTAS** DEL **mes**

ALL COURT DOCUMENTS



CERT. #81482

MODIFICACION DE PENSION ALIMENTICIA

VISITA CUSTODIA

BANCARROTA **DIVORCIOS**

\$200 **\$200**

- Divorcios \$200 • Notificaciones
- Child Support • Visitas
- Custodia

LLAMA PARA MAS INFORMACION A SHERY BARRIOS

723 W Polk Street
Phoenix, AZ 85007 **602.253.5292**

GONZALEZ CARPET CLEANING



Limpieza de Tile

Limpieza de Casas, Apartamentos, Oficinas, Sofás y Autos.

Máquina Potente, Secado Rápido

RESIDENCIAL / COMERCIAL • LIMPIEZA PROFUNDA

SERVICIO EN TODO EL VALLE **FRANCISCO**

602.518.1952

ESPECIAL DEL MES
\$15 por cuarto regular
3 Cuartos mínimo
(Shampoo, Desodorante y Desmanchador)

BRIGHT FLOORING AZ

COMERCIAL Y RESIDENCIAL

LAVADO DE ALFOMBRAS, PULIMOS PISOS, WAX Y STRIP

CASAS • APARTAMENTOS • OFICINAS
• AUTOS • LIMPIEZA PROFUNDA
• SECADO RÁPIDO

ESTIMADOS GRATIS

Rubén Morales **480-709-5538**
www.brightflooringaz.com | rmorales75@live.com

BRIGHT GLASS LLC

Reparación de Ventanas

Venta e Instalación

- Vidrios Para Ventanas
- Puertas de Baños
- Protectores Solares
- Puertas Corredizas
- Cubierta para Mesas
- Vitrinas

Silva **602-697-3417** Comercial & Residencial

LO QUE BUSCAS, AQUI LO ENCONTRARAS



SERVICIO DE PLOMERÍA

15 años de experiencia

Lavamanos: Tinas, Boilers, Llaves y válvulas

- Destapado de drenaje
- Solo servicio de plomería
- Reparacion de fugas de agua
- Toma de agua y refrigeradores
- Movemos boilers de lugar

480-519-3541

CITY GLASS

Venta e instalación

- Puertas de patio
- Vidrios para ventanas
- Cubierta para mesas
- Puertas de baño
- Venta de doble vidrio

OFICINA: **602.540.6698**

Trabajos Garantizados • Estimados GRATIS

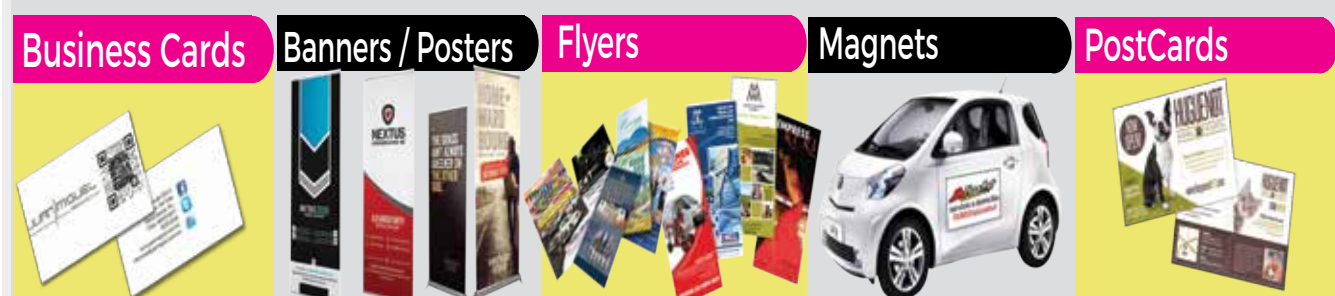
Business Cards

Banners / Posters

Flyers

Magnets

PostCards



5720 W. Camelback Rd. SUITE #1 Walk Ins Welcome 623-931-7833



Qué significa que una persona te lleve siempre la contraria

Da igual el tema a relucir, la cuestión es llevar la contraria. Incluso ante lo evidente: si el cielo está despejado, ya buscará la manera de asegurar que graniza y truena. Y lo defenderá a capa y espada. Exageraciones aparte, al lector seguro que se le ha venido alguien a la cabeza. Alguien que ante lo blanco, diga negro y que ante el sí, plante el no. Pero, ¿qué hay detrás de una persona con tendencia a la oposición sistemática?

“Podemos encontrar baja autoestima e inseguridad personal, utilizando la contradicción como un medio para validarse, obtener atención o reafirmarse”, explica a CuídatePlus la psicóloga Sonia García, quien agrega que defender una opinión, aunque no se tenga seguridad 100% en ella, “es una forma de controlar la situación y cubrir inseguridades como sentimientos de inferioridad, miedo al rechazo o falta de confianza en sí mismo”. En definitiva, “es como si llevar la contraria con un argumento les diera esa falsa seguridad que camufla la inseguridad que en realidad sienten”, afirma.

Así, es común que alguien con este tipo de comportamiento pueda incluso caer en la contradicción propia. Como sostiene García, esto se da porque habitualmente “no es una opinión cerrada y contundente sobre algo, sino que es contraria al discurso de otro”. Por ello, “la persona va a emplear más energías siempre en contradecir a la otra persona que a sí misma”.

Tener una opinión contraria y exponerla “puede enriquecer nuestras interacciones sociales siempre que se haga desde el respeto, sin invalidar por ello a la otra persona y sin lanzar ataques personales”, defiende la psicóloga.

Sin embargo, continúa, “cuando es una oposición sistemática, da igual el tema, da igual el contenido, ya que lo que la persona busca desde su oposición no es expresar su argumento como tal, sino sentirse vista, escuchada, importante”. Por eso, la psicóloga resalta que este tipo de personas pueden generar rechazo en los demás, puesto que sienten que no se puede tener una conversación normal y fluida con ellas. “Saben siempre de todo y es agotador”, afirma.

Acerca del origen de este patrón de conducta, García comenta que puede haber alguna historia traumática en la infancia o en el pasado. En este sentido, expone dos ejemplos:

- Una persona que era regañada por hablar y dar su opinión (y ahora necesita ser escuchada y opinar sea de lo que sea).
- Alguien que se ha criado en un ambiente donde discutir y contradecirse era la norma (y tiende a repetir estos patrones de comportamiento).


TRU-VALUE DENTAL
WWW.TRUVALUEDENTAL.COM
!!!EMERGENCIAS EL MISMO DIA!!

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE ASEGURANZAS

LA MEJOR CALIDAD DENTAL A LOS MEJORES PRECIOS

Dentaduras
 Modernizadas de Alta Calidad con toque natural
\$1,299 c/u
EXP 10/31/25

Implantes
 Nuevos pacientes solamente sin aseguranza
\$999
para poner EXP 10/31/25

¡Atrévete a morder una manzana!
\$4,499
Dentadura inferior de 2 Implantes EXP 10/31/25

Rayos X (18d) y Examen GRATIS
RAYOS X DE TODA LA DENTADURA. NUEVOS PACIENTES SOLAMENTE EXP 10/31/25

Limpieza Profunda \$150
per quadrant EXP 10/31/25

Extracciones \$220
per quadrant EXP 10/31/25

Coronas de Porcelana / Zirconia \$899
per quadrant EXP 10/31/25

OFRECEMOS FINANCIAMIENTO CON INTERÉS BAJO Y PAGOS MENSUALES
480-833-9942
 1722 E. University Dr. • Mesa, AZ (Al Oeste de Gilbert al Norte de University)
* Sedante disponible para un cuidado comfortable.

Stapley Dr. University Hall Gilbert Rd.

ARIZONA INTERLOCKS LLC
 IGNITION INTERLOCK SERVICES

¿Tiene su licencia suspendida por causas de DUI?

\$0 INTALACION

SERVICIO AL CLIENTE

TIEMPO DE CALENTAMIENTO MAS RAPIDO

GASTO MAS BAJO GARANTIZADO

25% ¡DE DESCUENTO EL PRIMER MES!

(480)284-7036

3334 W WILSHIRE DR. STE #43 PHOENIX, AZ 85009

24/7/365 PANTALLA A COLOR 2.4"

Handy Man

- Tile/Piso
- Plomería
- Remodelación de baños y cocinas
- Cambiamos/Instalamos abanicos y luces
- Pintura interior/exterior

602-373-5836



REMO O CORRER: DIFERENCIAS, BENEFICIOS, CUÁLES MEJOR Y CUÁL QUEMA MÁS CALORÍAS

Entre los múltiples ejercicios que se pueden realizar dentro o fuera de los gimnasios, correr y el remo se han convertido en dos de los más habituales. El primero, la carrera, es uno de los más practicados por los múltiples beneficios que tiene y porque se puede hacer al aire libre, en cualquier momento y cualquier lugar. El segundo, el remo, es un ejercicio que cada vez tiene más relevancia en gimnasios y centros deportivos al ser un ejercicio, aparentemente sencillo y que todo el mundo, en principio puede hacer. Además, es una buena opción para aquellas personas que no pueden correr por alguna lesión o por falta de ganas. Dicho esto, ¿cuál de los dos es mejor como entrenamiento? ¿y para quemar calorías?

Como explica a CuidatePlus Mario Muñoz, director pedagógico de Fit Generation, doctor en Medicina del Deporte y máster universitario en Fisiología del Ejercicio y en Entrenamiento Personal, antes de decidir cuál de los dos ejercicios es mejor, es clave explicar los beneficios de cada uno por separado. Por partes, “en el caso de la carrera, su práctica regular, siempre que se realice con técnica adecuada, progresión gradual y recuperación suficiente, aporta múltiples beneficios fisiológicos y musculoesqueléticos”. Desde el punto de vista cardiovascular, “mejora la capacidad aeróbica máxima

(VO₂ máx.), ayuda a regular la presión arterial y mejora el perfil lipídico, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas”.

A nivel articular, lejos de la creencia extendida de que “correr desgasta las articulaciones”, la evidencia científica “indica que correr de forma recreativa y moderada, puede inducir adaptaciones positivas en el cartílago, promover una mejor nutrición del tejido por medio del movimiento articular y reducir la incidencia de osteoartritis en personas activas comparadas con sedentarias”.

No obstante, el experto recuerda que “en contextos de entrenamiento muy intenso, frecuente y prolongado, en atletas de élite o corredores profesionales, pueden observarse adelgazamientos de cartílago o efectos negativos, especialmente si no hay buen descanso o recuperación”.

En cuanto al remo, señalar que “se obtienen beneficios muy similares para la salud que con la carrera puesto que los sistemas involucrados son los mismos, aun con ligeras diferencias”.

Lo que sí difiere entre ambos ejercicios es el tipo de estímulo mecánico que genera cada uno. Así, informa Muñoz, “en la carrera predomina el trabajo del tren

inferior y supone un movimiento cíclico de impacto, mientras que remar es un ejercicio más global que involucra tanto el tren inferior como, sobre todo, el tren superior (espalda, hombros y brazos), y se realiza sin un impacto articular tan alto”.

Por ejemplo, “durante la carrera, cada zancada puede generar picos de entre 2 y 3 veces el peso corporal sobre las articulaciones de cadera, rodilla y tobillo”. Esto, “en una persona de 75 kg con un 15 % de grasa corporal equivale a entre 150 y 225 kg de carga instantánea por apoyo”. En cambio, en el remo, “la fuerza se distribuye de forma más uniforme y sostenida, sin impactos bruscos, lo que reduce notablemente el estrés articular y el riesgo de sobrecargas repetitivas. En este caso, “0,85 veces el peso corporal cuando las piernas están flexionadas al máximo”.

En cualquier caso, en opinión del especialista en Medicina del Deporte “ambas actividades pueden adoptar un perfil más aeróbico o más de fuerza. Una carrera muy corta, como podría ser un cien metros vallas, es una demostración de fuerza y explosividad tremenda, igual que en un ergómetro el intentar recorrer 300 metros en el menor tiempo posible”.

CLASIFICADOS

COMPLETE AUTO REPAIR
 CUALQUIER PROBLEMA DE SU CARRO TENEMOS LA SOLUCIÓN

MECÁNICA GENERAL • ELÉCTRICO • FUEL INJECTION
 DIAGNOSTICO POR COMPUTADORA
 SISTEMA DE A/C • TRANSMISIONES
 SUSPENSIONES • RADIADORES

GILBERTO
 705 S 35th AVE. PHOENIX, AZ 85009 **602.367.1616**



MECÁNICO Y ELÉCTRICO
SERVICIO A DOMICILIO
LOS 7 DIAS A LA SEMANA

FALLAS DE ALTERNADOR **CORTOS**

REPARACIONES DE:
TRANSMISIONES MARCHAS
ABANICOS LUCES, ETC.

480-259-8491



¡Anúnciate Aquí!

Comunícate al:
623 • 931 • 7833



MECÁNICA EN GENERAL A DOMICILIO

DIAGNÓSTICOS POR COMPUTADORA,
 ARREGLAMOS PROBLEMAS ELÉCTRICOS Y MECÁNICOS.

TRABAJAMOS LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA
480.226.1499



HANDYMAN

- Tile/Piso • Cocinas
- Baños • Backsplash

(602) 373-5836





Colágeno



colágeno con cristales de calcio permite la formación de una estructura dura y rígida; en la piel, se mezcla con la elastina y la estructura resultante tiene forma de red; en el caso de los cartílagos, se combina también con elastina y con otro tipo de sustancias y forma un gel que absorbe los impactos producidos por los movimientos de las articulaciones. Esto ocurre con todas las estructuras y tejidos del cuerpo.

A medida que pasan los años y el cuerpo envejece, la producción de colágeno se va reduciendo gradualmente. A partir de los 25-30 años, nuestras células comienzan a disminuir la síntesis de colágeno y vamos perdiendo alrededor del 1% dcada año; aunque también se produce una disminución cuando realizamos ejercicios intensos o actividades que lo desgasten en exceso, o incluso cuando hay sobrepeso.

Se calcula que a los 40 años el organismo produce la mitad de colágeno que en la adolescencia. Esta reducción en los niveles de producción provoca, entre otras cosas, la pérdida de elasticidad y flexibilidad de la piel, dolores en las articulaciones y músculos, osteoporosis, deterioro en la vista, deficiencias circulatorias, molestias en dientes y encías, etcétera; es decir, el deterioro propio de la vejez.

La principal función del colágeno es la de crear y mantener las estructuras de los tejidos que forman el organismo, incluida la piel, por lo que tiene una importancia decisiva en propiedades como la firmeza y flexibilidad. El aspecto de la piel, las uñas o el cabello dependen considerablemente de esta proteína. Aunque la producción de colágeno se reduce irremediamente con la edad, existen una serie de remedios que ayudan, en cierto grado, a restaurar los niveles de esta sustancia en el cuerpo, como el colágeno hidrolizado (es decir, que ha pasado por un proceso de hidrólisis, que es la ruptura de ciertas moléculas para que el colágeno pueda ser absorbido por el organismo). Este producto suele estar como colágeno en polvo, aunque también existen las pastillas de colágeno.

En ocasiones, a la hora de tomar colágeno también se hacen distinciones entre la proteína procedente de animales y la que procede de los peces, que se conoce como colágeno marino.

El colágeno es una proteína cuya función es mantener unidas las diferentes estructuras del organismo. "Es una proteína fabricada por unas células llamadas fibroblastos y está presente en todos los animales y también en el cuerpo humano", señala Rocío Escalante, farmacéutica y experta en Dermofarmacia. De hecho, es la proteína más abundante del cuerpo ya que representa un 25% de la proteína corporal total en los adultos. Lo podemos encontrar en los tendones, los huesos, los músculos, la piel y el cartílago, entre otros.

¿Para qué sirve el colágeno?

El colágeno se encarga de unir los tejidos conectivos (músculos, tendones, ligamentos, piel, huesos, cartílagos, tejido hematológico y adiposo y órganos). De esta manera, actuaría como un elemento de sostén que permite mantener unido el conjunto del cuerpo. Su función consiste en la formación de las fibras a partir de las que se crean las estructuras del organismo; por lo tanto, es el responsable del grado de firmeza y elasticidad de estas estructuras y tiene un papel esencial en su hidratación.

La fibra de colágeno tiene la capacidad de mezclarse con muchos tipos de sustancias y minerales: en el caso de los huesos, la combinación del

CLASIFICADOS

TAQUIZAS ROSY

¡Pregunta por nuestros especiales!

Taquizas para todo tipo de eventos

* Todo tipo de carne *

También hacemos otro tipo de comida

602.433.9462 • Inglés 602.672.1473

VICTORIA'S PARTY RENTALS

Jumpers - Brinca Brinca
Tables - Mesas
Chairs - Sillas
Combo Dry / Wet
Combo Seco / Mojado
Waterslide - Resbaladillas
Tents - Carpas
Mesas Redondas - Round Tables
Sillas de Jardin - Garden Tables

Rany 623.205.5028 Irma 623.755.5491

BRINCA BRINCA OROZCO

Renta de Brinca Brinca
Mesas y Sillas
Variedad de Personajes

ESPECIAL DEL MES

BRINCA BRINCA
5 MESAS,
30 SILLAS

602.434.7973
480.386.2413

BRINCA BRINCA Y DECORACIONES Lesley

Se rentan Mesas Redondas y Rectangulares, Sillas, Mantelería y DJ

602.320.7311

Diaz Party Rental

SE RENTAN:

- Mesas y sillas
- Toros Mecánicos
- Brinca Brinca
- Waterslide
- Rento Carpas

602.518.3158
Gerardo 602.884.2932

Los mejores resultados
¡GARANTIZADOS!

PON TU ANUNCIO AQUI,
LLAMA PARA LA ESPECIAL

623.931.7833

¡QUÉ!

¡LAS MEJORES TAQUIZAS!

PAQUETES INCLUYEN:

3 tipos de carne, salsas, verdura, aguas frescas y desechables

Rentamos mesas (rectangulares y redondas), sillas, y mantelería.

OFRECEMOS:
PLATILLOS DE BIRRIA Y BARBACOA ESTILO SINALOA, ACOMPAÑADOS DE SOPA FRÍA Y FRIJOLIOS PUERCOS

623.760.8989

ELTIO MEXICAN FOOD

Bebida GRATIS con cada combinación con cupón

3202 E. Greenway
No. 1607 Phx.
AZ 85032

602-867-9032

SANDOVAL PARTY RENTALS

Brinca Brinca
4 mesas
24 sillas

Renta de Rockolas, Brinca Brinca, Waterslides, mesas y sillas redondas y cuadradas

SE RENTAN TOROS MECÁNICOS

SERVICIO DE DJ CON EL MEJOR "PANTITLAN INTERNACIONAL"

¡Pregunta por Especial!

¡Taquizas!

602-334-3340

TACOS La Chona

ASADA, PASTOR, CHORIZO, POLLO ASADO, LENGUA, CABEZA, CARNITAS ¡ MÁS!

SABOR 100% GARANTIZADO

Paquete 1
TAQUIZA
50 PERSONAS
6 MESAS
36 SILLAS
BRINCA -BRINCA

Paquete 2
TAQUIZA
75 PERSONAS
8 MESAS
48 SILLAS
BRINCA -BRINCA

Paquete 3
TAQUIZA
100 PERSONAS
10 MESAS
60 SILLAS
BRINCA -BRINCA

¡Servicio por todo el valle!

623.302.0556

Aguas Frescas

LLAMAR O MANDAR TEXTO:

MEDICINA PRECOLOMBINA: CHAMANES, PLANTAS SAGRADAS Y CIRUGÍA EN AMÉRICA ANTES DE COLÓN



El poblamiento de América se inició a finales de la última glaciación, hace entre veinticinco y treinta mil años por corrientes migratorias procedentes de Asia a través del estrecho de Bering, que se difundieron lentamente desde Alaska hasta la Tierra de Fuego. La diseminación migratoria precolombina dio lugar a una gran variedad de culturas que fueron perdiendo los caracteres originales de identidad.

La medicina que practicaron estas sociedades forma parte de la llamada medicina mágica, en la cual hechicería, chamanismo y brujería se entremezclan. Este tipo de prácticas sanadoras son el producto de la suma de diversos aspectos culturales como la religión, el arte, las leyes, las supersticiones, conocimientos prácticos sobre plantas...

Hay que tener presente que la heterogeneidad cultural propia de un área tan extensa geográficamente no permite hablar de una medicina precolombina única, si bien es cierto que hubo algunos elementos comunes. Así, por ejemplo, se creía que el origen de la enfermedad procedía de un plano sobrenatural, y que era resultado de un pecado o desobediencia divina. A unos dioses se les adjudicaba el papel de sanadores mientras a otros el de provocar las enfermedades.

Para el diagnóstico, los médicos-curanderos procedían a examinar al enfermo, así como a buscar la confesión de los

pecados causantes de la ira divina. En ocasiones, los sanadores usaban drogas que facilitaban el proceso de revelación de estas causas ocultas.

En cuanto a la terapéutica, solían recurrir, en parte, a elementos mágicos y, en parte, a recursos minerales, vegetales y técnicos. Entre las numerosas plantas que utilizaron merecen una mención especial los bálsamos, el guayaco, la zarzaparrilla, la quina y la ipecacuana. En la mayoría de las civilizaciones precolombinas la cirugía disfrutó de un desarrollo especial: tras higienizar las heridas, las cubrían con hierbas o con productos de huevos de pájaros y a continuación con plumas o vendas confeccionadas a partir de pieles. Sabemos que cohibían las hemorragias cubriendo las heridas con hierbas masticadas y que realizaban amputaciones de miembros.

Las prácticas médicas estaban basadas en sus conceptos religiosos. Así, por ejemplo, los pies negros creían en un Gran Espíritu Maníú y en otros espíritus de la naturaleza existente: en el Sol, la Luna y en los seres del medioambiente, que podían hacerse presentes a través de los sueños, ciertos fenómenos naturales y en las aves o bestias.

En cada una de las tribus había un individuo capaz de actuar como intermediario de los espíritus. En unos casos eran adivinos, cuya función era predecir eventos futuros que podían afectar a toda la tribu, y en otros eran curanderos

dedicados a atender a los pacientes. En este último grupo había individuos que tenían grandes conocimientos sobre plantas medicinales.

El curandero habitualmente se iniciaba al experimentar una visión interior, donde un ave o una bestia, que luego se convertía en su espíritu guardián, le anunciaba que había sido designado por Maníú para poder curar. A continuación, se aislaba durante unos días en una montaña o en el claro de un bosque, donde a través de visiones y trances iba reuniendo en la bolsa mágica las plantas y los elementos con poder sanador. La bolsa solía contener la pluma de un águila, la garra de un oso, dientes de fiera y ciertas piedras. Cuando fallecía, esta bolsa pasaba a manos de otro curandero. En la práctica sanadora estos chamanes elevaban sus oraciones a Maníú y a los espíritus protectores, entonando cantos rituales con invocaciones curativas y ahuyentando los malos espíritus.

En todas las tribus de las praderas, la pipa calumet del curandero tenía un papel muy importante en las ceremonias curativas. El curandero la encendía después de poner hojas de salvia en el suelo del tipi del enfermo y la elevaba al cielo y posaba en el suelo, repitiendo la ceremonia a lo largo de cuatro días, durante los cuales ni el enfermo ni el curandero podían tomar agua. Al finalizar el cuarto día se producía una gran fiesta en la cual toda la tribu rogaba al Gran Espíritu que curara al enfermo.

Encuentra 7 diferencias



¡ANÚNCIATE AQUÍ! SÓLO \$10

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Manda tu anuncio a: QUE MAGAZINE, LA ORIGINAL
5720 W. Camelback Rd. Ste. 1 • Glendale, AZ 85301

Máximo 20 palabras. Cupón válido sólo
para clientes nuevos.
No comerciales. Límite de 4 semanas.
Expira 10/31/25.

CLASIFICADOS

VAZQUEZ AUTO SERVICES LLC
Mecánica en General Móvil
 • Especialista en Ford, programación y eléctrico
 • Se reparan transmisiones de Focus y Fiesta
480.469.8613

HANDYMAN MARTIN

 • Instalación de puertas y ventanas
 • Hacemos trabajo de pintura
 • Drywall
 • Electricidad y plomería
MAS DE 10 AÑOS DE EXPERIENCIA
ESTIMADOS GRATIS
480-468-9216

DURANGO'S
Vidrios, Ventanas y espejos
 Reparación, Instalación y venta de:
Puertas, Ventanas y Vidrios
 Traiga su ventana o su vidrio a reemplazar y obtenga hasta un 50% de descuento
¡Presupuestos GRATIS!
REEMPLAZO DE VIDRIO ROTO \$33
INSTALACIÓN DESDE \$35
MOSQUITEROS DESDE \$15
REEMPLAZO DESDE \$10
SERVICIO EN TODO EL VALLE
623.340.3785
602.505.3572

¡Anúnciate Aquí!

Comunícate al:
623.931.7833

ELECTRICISTA
SERVICIOS ELÉCTRICOS RESIDENCIALES
TODO TIPO DE REPARACIONES
 • Cortos
 • Fusibles
 • Cableados
 • Abanicos
 • Luces Interior y exterior
 • Toma corriente
 • 120v / 240v
 • Instalaciones nuevas
 • Shorts
 • Breakers
 • Wiring
 • Ceiling Fans
 • Lighting
 • Outlets Switches
 • 120v / 240v
 • New Installs
TRABAJO DE A/C
 Se cambia caja de breakers
 Nuestra prioridad es su satisfacción...
 Los mejores precios del Valle
602.580.7400

JORGE *Secado ¡Rápido!*
Carpet Cleaning

¡Especial!
 2 cuartos + 1 sala,
 lavado a vapor,
 Shampoo y desodorante
 por solo **\$12**
 Limpiamos autos y sofás con MÁQUINA POTENTE y limpiamos casas
¡PINTAMOS CASAS A PRECIOS BAJOS!
602.515.9918

SE SOLICITAN
Personas para landscaping y mujeres para limpieza, que sean bilingües
 Llamar al: **602.672.5756**
602.321.5635
 *SE VERIFICAN DOCUMENTOS


 ¡MIS VENTAS INCREMENTARON! GRACIAS ¡QUE! MAGAZINE

SE HACEN BARDAS DE:
 • Bloque • Roofing Tile
 • Pisos de concreto
 • "Stucco"
 • Ponemos pisos de ladrillos y "Pavers"
¡TRABAJO GARANTIZADOS!
602.451.4797


 ¡Anúnciate con nosotros!
623-931-7833
iQUE! MAGAZINE

Handy Man

- Tile/Piso
- Plomería
- Remodelación de baños y cocinas
- Cambiamos/Instalamos abanicos y luces
- Pintura interior/exterior

602-373-5836





HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La hipertensión arterial es una patología crónica en la que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta, lo que puede dañarlos. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear.

Una de las características de esta enfermedad es que no presenta unos síntomas claros y estos pueden tardar mucho tiempo en manifestarse. Sin embargo, constituye el factor de riesgo cardiovascular más prevalente.

En la actualidad, las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de mortalidad en España. La hipertensión es una patología tratable, pero su falta de control puede desencadenar complicaciones graves, como infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca o ictus.

Las primeras consecuencias de la hipertensión las sufren las arterias, que se endurecen a medida que soportan la presión arterial alta de forma continua, se hacen más gruesas y puede verse dificultado al paso de sangre a través de ellas. Este daño en las paredes de los vasos sanguíneos favorece que se depositen colesterol y triglicéridos en ellas, por eso lo que hace que la hipertensión sea un de riesgo muy importante para el desarrollo de arterioesclerosis.

Los valores de presión arterial considerados patológicos

varían según las diferentes guías clínicas de las sociedades científicas. La Sociedad Europea de Hipertensión considera que se puede hablar de hipertensión a partir de 140 mm Hg de sistólica y 90 mm Hg de diastólica. Las cifras óptimas se sitúan en menos de 120 mm Hg de presión sistólica y 80 mm Hg de presión diastólica.

En torno al 40% de la población española es hipertensa, según los datos de los últimos estudios. Se calcula que más del 37% de esas personas están sin diagnosticar. Es igualmente elevado el número de pacientes diagnosticados cuya hipertensión o está controlada: “El porcentaje de hipertensos sobre los que no se consigue un total control de las cifras de presión arterial ronda el 40%”, expone Luisa Hermosa Sánchez de Iburgüen, farmacéutica del Centro de Información del Medicamento (CIM) del Colegio de Farmacéuticos de Sevilla y coordinadora del programa MAPAfarma.

Aunque todavía no se conocen las causas específicas que provocan la hipertensión arterial, sí se ha relacionado con una serie de factores que suelen estar presentes en la mayoría de las personas que la sufren. Conviene separar aquellos relacionados con la herencia genética, el sexo, la edad y la raza, y por tanto poco modificables, de aquellos otros que se podrían cambiar al variar los hábitos y el ambiente en el que viven las personas, como la obesidad, la sensibilidad al sodio, el consumo excesivo de alcohol, el uso de ciertos fármacos y un estilo de vida muy sedentario.

CLASIFICADOS

REPARACIÓN CARRAZCO

REFRIGERADORES
LAVADORAS
SECADORAS

602-497-6590



TV REPAIR

LCD - SMART - LED - CURVED Y MAS..
SERVICIO A DOMICILIO

VENTA DE TV's
TRABAJOS GARANTIZADOS
PHILIPS
SONY Panasonic

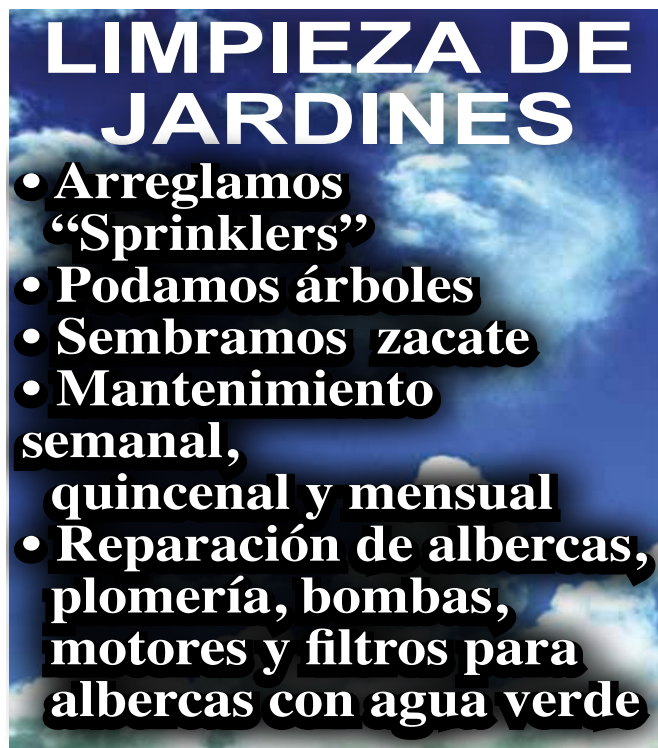
602.299.1861

5533 W. GLENDALE AVE. GLENDALE AZ. 85301



LIMPIEZA DE JARDINES

- Arreglamos "Sprinklers"
- Podamos árboles
- Sembramos zacate
- Mantenimiento semanal, quincenal y mensual
- Reparación de albercas, plomería, bombas, motores y filtros para albercas con agua verde



PRESUPUESTOS GRATIS

602.451.4797
Felipe Con Licencia



CARPINTERÍA ALVAREZ

- Especialista en gabinetes de madera sólida
- Restauramos sus gabinetes
- Hacemos reparaciones a sus muebles

Buen Servicio
Seriedad y Responsabilidad **480-399-3829**



SERVICIO TÉCNICO A DOMICILIO
LAVADORAS, SECADORAS Y REFRIGERADORES

Llámanos **TODAS LAS MARCAS**

MAYTAG DOCTOR **LÍNEA BLANCA**
White-Westinghouse
Kenmore

LG SAMSUNG
Whirlpool GE
FRIGIDAIRE

Marcos Rodríguez **602.419.8613**



Plomería Angeles

ESPECIALISTA EN:

- ✓ Goteo de Agua
- ✓ Destapado
- ✓ Lineas de gas

¡TRABAJOS GARANTIZADOS!

480-228-2349
623-418-3662

¡Precios más bajos en todo el Valle!
Inspecciones de Camara



Anúnciate 623-931-7833





UN ASTEROIDE SE DESINTEGRÓ SOBRE FRANCIA EN 2023

El 13 de febrero de 2023, a plena luz del día y ante la mirada de quienes ni siquiera sabían lo que ocurría sobre sus cabezas, un visitante inesperado cruzó el cielo de Normandía para desintegrarse con una violencia tan extrema que todavía hoy sigue desconcertando a la comunidad científica. Se trataba del asteroide 2023 CX1, una roca espacial de apenas 72 centímetros de diámetro, pero cuya destrucción ha marcado un antes y un después en el estudio de los impactos meteóricos.

Os años y medio después, los científicos han publicado en la revista *Nature Astronomy* los resultados de una investigación sin precedentes que ha seguido al asteroide desde el espacio hasta los laboratorios. Lo que parecía un evento menor —un cuerpo celeste que se quema al entrar en la atmósfera— ha resultado ser un caso único que plantea nuevas preguntas y alerta sobre escenarios potencialmente peligrosos para la Tierra.

Lo sorprendente de 2023 CX1 no fue solo su comportamiento, sino el hecho de que se le detectara antes de impactar. Tan solo siete horas antes de su entrada, un astrónomo húngaro observó el objeto a 200.000 kilómetros de distancia de la Tierra. En cuestión de minutos, la información fue verificada por la NASA y la Agencia Espacial Europea, lo que permitió trazar con gran precisión la trayectoria y zona de impacto: el norte de Francia.

Fue un logro en tiempo real de la vigilancia espacial global, un ejemplo de coordinación científica a escala planetaria. Pero nadie esperaba lo que estaba por suceder.

Al entrar en la atmósfera a las 04:00 pm (hora local), el pe-

queño asteroide se desintegró de forma catastrófica a unos 28 kilómetros de altitud. A diferencia de otros eventos similares —como el famoso caso de Cheliábinsk en 2013, donde el impacto fue escalonado y liberó energía en varias fases—, el 2023 CX1 se desintegró prácticamente de golpe. El 98% de su masa se perdió en una única ruptura, generando una explosión esférica y concentrada en una sola zona de la atmósfera.

Este patrón de disrupción súbita es extremadamente raro. Solo hay constancia de otro caso comparable: el del asteroide que explotó sobre Eslovenia en 2020. La mayoría de meteoritos se fragmentan progresivamente a medida que descienden. 2023 CX1, sin embargo, aguantó hasta alcanzar una presión dinámica de 4 megapascals —un valor inusualmente alto— y luego colapsó de forma violenta, liberando casi toda su energía en un único punto.

Aunque el impacto no causó daños en tierra —los fragmentos fueron pequeños y cayeron en zonas rurales—, el modelo de disrupción observado genera inquietud entre los expertos en defensa planetaria. La energía se liberó más cerca del suelo de lo habitual, lo que en otro escenario podría haber sido peligroso.

Los científicos explican que este tipo de explosiones concentradas son mucho más destructivas que las que liberan energía de forma escalonada. Un evento como el de Cheliábinsk, con un asteroide de 20 metros, causó más de mil heridos por la onda expansiva que rompió ventanas. Si un cuerpo como 2023 CX1 hubiese tenido un tamaño mayor, el resultado podría haber sido catastrófico en una zona urbana.

Handy Man



- TILE/PISO
- PLOMERÍA
- REMODELACIÓN DE BAÑOS Y COCINAS
- CAMBIAMOS/INSTALAMOS ABANICOS Y LUCES
- PINTURA INTERIOR/EXTERIOR

602-373-5836
PHOENIX AZ



POR QUÉ LA GRIPE ES MÁS MORTAL EN LOS MAYORES Y CÓMO PROTEGERLOS

Las personas mayores tienen más riesgo de contraer la gripe y, una vez infectadas, presentan una mayor mortalidad. La razón parece obvia: por el envejecimiento y, más concretamente, el progresivo deterioro de las defensas (el denominado sistema inmunitario) frente a los virus, las bacterias y demás patógenos. Así es, pero para poder desarrollar terapias eficaces es necesario conocer al detalle los mecanismos biológicos culpables. Un equipo de científicos chinos e ingleses acaba de dar con un factor clave que contribuye a incrementar la letalidad gripal en los ancianos.

Partiendo de la noción de que el envejecimiento es el principal factor de riesgo detrás de las muertes por gripe, los investigadores se centraron en averiguar por qué las personas mayores “padecen de forma más grave la infección por el virus de la gripe”, según corrobora Kin-Chow Chang, profesor de la Universidad de Nottingham (Reino Unido), y uno de los autores del nuevo estudio.

Al parecer, según los resultados publicados en la revista en *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS), en el organismo de las personas mayores se producen cantidades mucho mayores de una proteína, denominada apolipoproteína D (ApoD), que está implicada tanto en el metabolismo de las grasas como en la inflamación. Los científicos descubrieron en un modelo de ratón que la producción de niveles altos de ApoD dificultan la activación de los mecanismos naturales de defensa contra el virus, lo que genera un daño muy

amplio en los pulmones durante la infección por el virus de la gripe.

A la luz de estos hallazgos, ApoD podría convertirse en una diana terapéutica de cara al desarrollo de terapias dirigidas a proteger a los mayores frente a la infección gripal grave.

Los médicos y, en general, los expertos en salud pública lo tienen claro: la mejor herramienta para evitar la gripe en las personas mayores es la vacunación. Se recomienda a todos los mayores de 65 años y a quienes padezcan enfermedades crónicas, como diabetes, EPOC o insuficiencia cardíaca, entre otros grupos considerados de riesgo.

Es aconsejable ponerse la vacuna contra la gripe todos los años por dos razones fundamentales. En primer lugar, porque los virus de la gripe cambian (mutan con mucha frecuencia) y la vacuna se actualiza anualmente para neutralizar aquellas cepas virales que se prevé que se propagarán más en esa temporada. En segundo lugar, porque la protección que confiere esta forma de inmunización tiende a disminuir con el tiempo, especialmente en las personas mayores.

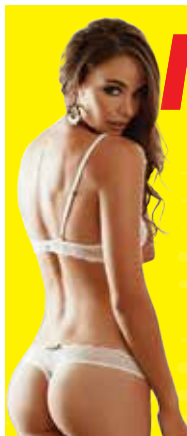
Tal y como resaltan los médicos de Sanitas Mayores, “vacunarse no garantiza evitar el contagio, pero reduce la gravedad de los síntomas y el riesgo de ingreso hospitalario”, así como la mortalidad por esta causa.



MASAJES LATINAS

LLAMAR DE
9AM A 8PM

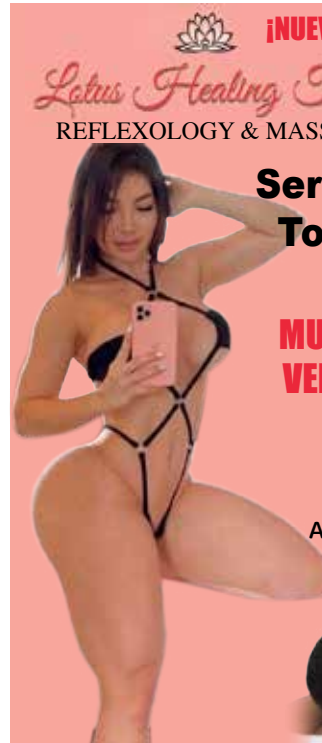
(602) 203-0785
SE SOLICITAN MUJERES



MASAJES

24/7

602-413-6973



¡NUEVO PERSONAL!
Lotus Healing Touch
REFLEXOLOGY & MASSAGE

Especial todos los días

**Servicio de Jacuzzi
Toallas Calientes
Free Shower**

**MUCHACHAS DE MÉXICO,
VENEZUELA Y HONDURAS**

GRATIS
Aguas y Snacks

Amplio estacionamiento

Open 7 días a la semana de 9 am a 10 pm

623.466.9137
9021 N. 51st Ave. • Glendale, AZ 85302

¡Anúnciate Aquí!



Comunícate al: 623 • 931 • 7833

*Masajes Refajantes
Violeta*

Pregunta por las promociones
602-504-7187

CUATRO COSAS QUE DEBES SABER SOBRE LA CASPA

La caspa es la descamación del cuero cabelludo y los folículos pilosos que en ocasiones puede ser un síntoma de una afección cutánea, tal y como recuerda Oscar Muñoz Moreno-Arrones, miembro del Grupo Español de Tricología de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV). “Es un signo de muchas enfermedades de la piel, siendo la más habitual la dermatitis seborreica”, aclara este dermatólogo del Servicio de Dermatología del Hospital Ramón y Cajal de Madrid.

En este sentido, María José Cejas Delgado, farmacéutica de la Farmacia Europa, en Puente Genil (Córdoba), y experta de dermocosmética apunta que “esta descamación del cuero cabelludo puede estar asociada a una infección fúngica”. Como resultado de esa descamación y las células muertas que se acumulan en el cuero cabelludo se crean pequeñas partículas blancas. Estas motas visibles en la cabeza y que suelen caer por los hombros suponen una molestia desde el punto de vista estético para aquellas personas que tienen caspa.

En términos generales, ambos expertos coinciden en que esta descamación del cuero cabelludo es una afección de la piel que requiere un tratamiento para prevenir que el problema empeore. “La caspa es un síntoma de la dermatitis seborreica y se considera la manifestación más leve de ésta”, aclara el portavoz de la AEDV.

1. La caspa es más frecuente en hombres

La descamación del cuero cabelludo debido a la dermatitis seborreica y/o otras enfermedades de la piel generalmente es más común en los hombres, según confirman los especialistas consultados por Cuidateplus.

Al respecto, algunos estudios apuntan que esta afección puede estar relacionada con los niveles hormonales de los hombres, aunque existen otras causas como el hongo denominado *Pytirosporum ovale* (presente en la piel de forma natural), la psoriasis que es más prevalente entre el género masculino), y los efectos del estrés y la ansiedad sobre la piel.

2. A qué edades es más común

La edad más proclive para que aparezca la caspa está comprendida entre los 25 y 50 años, tal y como indica Cejas. Por su parte, Muñoz sostiene la descamación del cuero cabelludo es más habitual en personas jóvenes porque “cuando hablamos de caspa habitualmente nos referimos a dermatitis seborreica y esta se inicia en la adolescencia”, aclara.

En su experiencia, algunos bebés recién nacidos también pueden presentar este problema dermatológico, mientras que es muy raro que se produzca en ancianos.

3. Cómo elegir un champú anticaspa

“La función del champú es la de ser un detergente, es decir, limpiar los tallos pilosos y cuero cabelludo de la descamación”, destaca Muñoz. Entonces, ¿cuál es la mejor opción si tengo caspa? “En este caso, debemos priorizar usar un champú con alta capacidad detergente y que retire la descamación y, por tanto, buscar componentes como piritiona de zinc o ácido salicílico”, responde este dermatólogo.

En este punto, Cejas considera que un aspecto clave a la hora de escoger un champú anticaspa es valorar si la caspa es seca o grasa.

4. ¿Con qué frecuencia hay que lavarse el pelo?

El lavado del cabello es otra cuestión que preocupa a las personas con caspa, sobre todo, cuántas veces a la semana deben hacerlo para controlar la caspa. Cejas sugiere que “hay que lavarse el cabello tantas veces como sea necesario”, mientras que Muñoz propone que se haga a diario.

En cualquier caso, ambos expertos coinciden en que lo importante es utilizar champús específicos y ser constante con estos tratamientos. “Una vez aplicado el champú, deben dejarlo actuar unos dos o tres minutos”, recomienda Cejas.

***¡Anúnciate
Aquí!***

Comunícate al:

623 • 931 • 7833



**KATA-KAREN-NAOMI
& MAS**

**DAISY SPA
MASSAGE**

**NUESTROS
PRECIOS**

- 30 min - \$40
- 45 min - \$60
- 1 hr. - \$80

**NUEVO
PERSONAL**

6749 W. Bethany Home Rd.

623-600-8451



**CENTRO DE
RELAJACIÓN**

Aliva tu estres

**VEN Y LIBERATE
DEL CANSANCIO**

SE SOLICITA PERSONAL PARA SPA

30 Minutos \$40
45 Minutos \$60
1 Hora \$80

Abierto desde las 7AM

480.207.8413





PARACETAMOL: QUÉ ES, CUÁNDO Y CÓMO DEBEMOS TOMARLO

El paracetamol pertenece al grupo de los analgésicos y antipiréticos. Siempre que se utilice de forma adecuada y respetando la dosis máxima diaria, es un fármaco muy eficaz y seguro. De hecho, siempre que sea a corto plazo y en la dosis mínima posible, está permitido durante la lactancia y el embarazo,

No obstante, conviene tener presente que su administración en cantidades elevadas puede dañar el hígado y el riesgo es mayor en pacientes que consumen alcohol de forma continua, toman varios fármacos a la vez, en ancianos y en personas con bajo peso.

Podemos encontrar este principio activo en múltiples formatos (en comprimidos, comprimidos efervescentes o bucodispersables, cápsulas y sobres, así como en supositorios y solución oral, siendo estas últimas las formas farmacéuticas de elección en niños), lo que favorece que se pueda elegir la opción que mejor se adapte a las necesidades terapéuticas del paciente.

Alicia de Toro, farmacéutica en el Centro de Información del Medicamento del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Zaragoza, explica que el paracetamol “se utiliza, tanto para aliviar el dolor debido a su actividad analgésica, como para reducir la fiebre, gracias a su actividad antipirética”.

Sin embargo, tal y como señala Juan Gabriel García Ballesteros, miembro de la junta directiva de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria en Andalucía (Semergen Andalucía), no tiene capacidad antiinflamatoria.

Es importante que la administración de los fármacos resulte

lo más cómoda y fácil posible para así conseguir un mayor éxito en el cumplimiento del tratamiento.

Dada su acción antipirética y analgésica, el paracetamol está indicado en el tratamiento de las enfermedades que cursen con fiebre o dolor de leve a moderada intensidad en adultos y niños. En estos últimos, se considera el antipirético y analgésico de elección.

“Será por tanto útil para tratar dolores de cabeza, dentales, menstruales, lesiones que no cursen con inflamación o el tratamiento de los síntomas ocasionados por la gripe o la Covid-19”, señala De Toro.

Además de tener múltiples presentaciones, este fármaco está comercializado en diferentes dosis y podemos encontrar en la farmacia paracetamol de 325 mg, 500 mg, 650 mg y 1 g.

Teniendo en cuenta que se debe administrar a cada paciente la dosis mínima que resulte eficaz para conseguir el efecto deseado, De Toro explica que la posología habitual en adultos, vía oral, varía entre los 500-1000 mg cada 6-8 horas, en función de la intensidad de los síntomas. En niños se utiliza paracetamol en supositorios y en solución oral, cuya dosis será calculada en función de su peso o edad.

“Para conseguir un alivio rápido del dolor es mejor tomarlo sin alimentos, ya que estos interfieren en el tiempo de absorción del paracetamol, con un vaso de líquido, preferiblemente agua”, añade y apunta que en caso de que el dolor no remita en 5 días, la fiebre persista durante más de 3 días o haya un empeoramiento en los síntomas, hay que acudir al médico.

Masajes Las Cariñosas

SE SOLICITA PERSONAL

24  7

SATISFACCIÓN
GARANTIZADA
100%

¡Casa limpia y privada!
7 Avenida y Freeway 10

FOTO REAL



(602) 853-6762 / (602) 295-6754
(602) 849-6667

Lugar Nuevo
Limpio y
Agradable

MASAJES
Las Chulas

480.975.1362
480.989.4302

Masaje Koza Spa



**“VEN A DISFRUTAR DE UN MASAJE RELAJANTE
CON LAS MEJORES TERAPEUTAS DEL VALLE”**

\$40 x 30 min / \$60 x 1 hr.

¡Llama ya!

Se Solicitan Chicas

LUNES A DOMINGO 9:00 AM - 10:00 PM

4645 W. Maryland Ave. • Glendale, AZ 85301

623.440.2750



PELOS EN LAS AXILAS EN LAS MUJERES, ¿POR QUÉ NO PUEDES DECIR QUE ES POCO HIGIÉNICO?

Que una mujer se deje crecer vello en las axilas se relaciona a menudo con una falta de higiene o con un empeoramiento del mal olor. Un dermatólogo pone fin al bulo.

Empieza a dejar de ser tabú. Empieza, porque para que de aquí a que una mujer pueda salir a la calle en tirantes y con pelo en las axilas sin el temor de sentirse juzgada todavía queda. Que sea más o menos estético lo dejamos al gusto personal de cada cual. Sin embargo, que es algo poco higiénico o que aumenta el sudor son otros argumentos habituales cada vez que surge el debate. Es en estos casos cuando hay que echar mano de la voz experta para acabar con el mito.

David Saceda, dermatólogo y experto en tricología, cuenta a CuidatePlus que el vello en las axilas no cumple realmente una función biológica o protectora en la actualidad. “Es más bien un residuo que nos queda por la parte evolutiva. Antes se asociaba a las glándulas que daban olor y cumplía una función de atracción sexual en animales u homínidos, pero a día de hoy no supone ninguna protección”, detalla.

Así pues, dejarse crecer el vello no va a hacer que las axilas estén más “seguras”, pero tampoco “es sinónimo de falta de higiene”, afirma el experto, quien añade: “No pasa nada si se deja crecer, como ocurre con el cuero cabelludo sin ir más lejos”.

En cuanto a si el pelo puede aumentar el mal olor por el sudor, “este es independiente del vello”. Saceda indica que lo que sí es cierto es que cuando “nos depilamos el pelo con láser, se puede destruir la glándula y entonces sí se disminuye el mal olor, pero no siempre es así porque el láser lo que destruye es el pelo y no tanto la glándula. O sea, que tampoco hay una asociación completamente directa con esto”.

La depilación, sobre todo con cuchilla, puede producir foliculitis. Según el dermatólogo, “se rompe la piel que está justo en la salida del cabello y eso hace que se infecte con mayor facilidad. Puede suceder en cualquier parte del cuerpo, aunque la piel de las axilas suele ser más fina, por lo que la foliculitis aquí es más frecuente”.

Este problema, tranquiliza el experto, no tiene importancia, “pero puede ha-

cer que tengamos a veces una dermatitis irritativa, es decir, una irritación de la piel”, advierte.

En caso de querer depilarse, Saceda recuerda que, además de guardar las cuchillas en un sitio en el que no haya humedad (el agua estancada es el mejor caldo de cultivo para bacterias y hongos), es conveniente limpiar la zona lo máximo posible antes de proceder a la depilación para prevenir posibles infecciones y disminuir la fricción.

Por otra parte, “es importante afeitarse siempre en la dirección del crecimiento del pelo. Si se hace a contrapelo, el apurado es mejor, pero generalmente esto hace que la raíz del cabello quede un poco más enterrada y, por tanto, de a pie a un pelo encarnado”, subraya.

Tras la depilación, recomienda aplicarse en la piel lociones o cremas hidratantes que contengan aloe vera, pantenol o agua termal. Según el dermatólogo, “deben ser productos con ingredientes sencillos y calmantes, hay que evitar cremas muy perfumadas, pues el perfume suele irritar”.

*Muchacha joven
en el área*

*En mi lugar o
en el tuyo*

*Soy
Katalina*

Nueva en el área

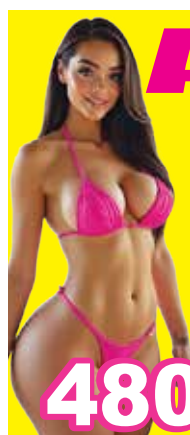
480-653-6691



MASAJES
Abby Raquel
Y sus Amigas

**VEN A DISFRUTAR UN
RICO MASAJE CON NOSOTRAS**

602 509-7413



Abigail

**Soy hermosa,
sexy y atrevida**

**VEN Y DISFRUTA DE UN
RICO Y RELAJANTE
MASAJE
TE COMPLACERE EN
TODO**

480-975-8474

Masaje Monica



**Ven y disfruta
de un Rico Masaje
Realajante Candente**

(480) 973-3675

**MASAJES
Carolina y
sus Muñecas**

Ven a disfrutar
un delicioso
Duplex en
compañía de:
*Karla, Daysi,
Melisa y Melani*

**Pregunte por
el especial
de \$80**

**Servicio a
domicilio**

Se Solicitan Chicas

**602.520.3757
480.764.5459**

RUTINA CUERPO ENTERO

40 MINUTOS

LUNES

Press Banca
3x6-8



Senta-dilla
3x6-8



Polea Pecho
3x8-10



Peso Muerto
3x8-10



MIER

PMR
3x8-10



Remo
3x8-10



Sentadilla
3x8-10



Press Militar
3x8-12



VIERNES

Press Banca
3x6-8



Zancadas
3x8-12



Remo
3x8-10



Prensa
3x8-10



MASAJES La Venezolana

- Chica con Experiencia
- Trabajo Garantizado
- Pregunte por Kandy



VEN A MI
LUGAR
O VOY
AL TUYO

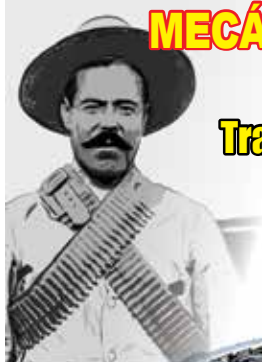
602-836-0772

Gran Apertura MASAJES Melany y sus Amigas

43 Ave. Y McDowell
480-989-4303
480-975-1362

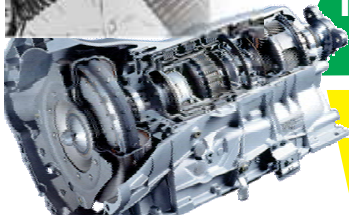
VILLA TRANSMISSIONS 4X4, ESTÁNDAR, DIESEL

MECÁNICA EN GENERAL
Especialista en:
Transmisiones Domésticas
e importadas



Diagnóstico por
computadora GRATIS

Trabajos Garantizados
10 años de experiencia
nos respaldan



Venta de
Transmisiones

Mecánica en General:

- Cambio de aceite
- Radiadores
- Bujías
- Balatas • Frenos
- Bombas de agua
- Venta de partes

4158 W. Whitton • PHOENIX, AZ 85019

602.487.4496

iiiChica TRANSEXUAL en Phoenix!!!



VEN Y
DESCUBRE
LOS DOS
MUNDOS

57 Ave. y
Camelback

(213) 451-2362

Avalon

ABRE SUS PUERTAS

- Reflexología y masajes
- Piedras calientes

Tenemos especiales todos los días



¡Ven a disfrutar de un rico Masaje!

ESPECIAL POR INAUGURACIÓN

NUEVO PERSONAL

HORARIO DE 9AM - 10PM

623-580-1177

Shower GRATIS

4444 W. NORTHERN AVE. STE. A2 • GLENDALE, AZ

Paty la Bella

De Venezuela **TS** Transsexual

Ven y descubre los 2 mundos

Ven a disfrutar un lindo masaje

602-326-7093

Disponible después de las 3 pm




HANDYMAN

- Tile/Piso • Cocinas
- Baños • Backsplash

(602) 373-5836






Vannesa

**MUCHACHA NUEVA EN EL AREA
JOVEN AMABLE Y BELLA**

602.799.4167

Sexy Colombiana

Rico masaje

**Ven a mi
lugar o
yo voy al
tuyo**

Speaks English also
Haz tu cita

602-668-1575



MASAJES
Soy hermosa,
sexi, atrevida y
muy complaciente

Luna

VEN A CONOCERME Y NO
TE ARREPENTIRÁS

480-972-4408 **SERVICIO A DOMICILIO**



MASAJES
SE SOLICITAN CHICAS
FOTO REAL **\$150 ESPECIAL**

(602) 699-1790



**PON TU
ANUNCIO
AQUI,
LLAMA PARA
LA ESPECIAL**

623.931.7833

NAOMI CUBANA
Masajes

24/7.
\$150
especial

FOTO REAL

67 Ave. y Camelback Rd.
480.479.4201



Coyote Cabaret

ENTRADA
GRATIS
11AM-3AM

30+ SEXY LATINAS

LUNES TÓXICOS

JAGGER BOMB \$5

HORNITOS \$5

8 PM - MEDIANOCHE

\$4 MALIBU

MARTES 2 | 4 | 1

TEQUILA'S 2-4-1

"TOP SHELF INCLUDED"

8 PM - MEDIANOCHE

MIÉRCOLES WHISKEY

WHISKEY \$5

8 PM - MEDIANOCHE

\$5 DIRTY MONKEY SHOTS

TITO'S JUEVES

TITO'S \$5

8 PM - MEDIANOCHE

\$4 CIROC

VIERNES FIESTA

PATRON | HERRADURA

| CORONAS \$5

8 PM - MEDIANOCHE

DOMINGO THROWBACK

\$5 JAMESON GREEN TEA SHOTS

\$5 JAMESON ORANGE TEA SHOTS

8 PM - MEDIANOCHE

SÁBADOS SEXY

ESTRELLA'S \$3

HERRADURA \$5

8 PM - MEDIANOCHE

**¡TRAJE ESTA PROMOCIÓN Y
TE DAMOS UNA BEBIDA GRATIS!**

**BOTELLAS Y CUBETAS EN ESPECIAL
7 DÍAS A LA SEMANA**



**Se Habla
Español**

602-748-0540

13724 W. Glendale Ave. Glendale, AZ 85307