

# 866 CENTRO



BODA  
MACÍAS • LUNA

# SELLAN SU AMOR ETERNO

Irma y José celebran en grande el inicio de su feliz matrimonio, dando el paso más importante de sus vidas acompañados de sus familiares

# BARBARA SE VISTE DE ALEGRÍA EN SUS XV

*La cumpleañera festejó en grande sus quince primaveras*

**Texto: Mariaclara Delgado**  
**Fotos: Tete Photographer**

Con una gran sonrisa, Bárbara Enriquez Rodríguez disfrutó la fiesta más importante de su vida, su quinceañera. Es por eso que la capilla San Pedro y San Pablo, en Frontera, Coahuila fue testigo de la misa donde Barbara, acompañada de sus familiares y amigos más cercanos, agradeció por cumplir un año más de vida.

Al terminar la ceremonia religiosa, fue el Salón de Fiestas El Continental, ubicado en la

colonia el Pueblo, sede del magno evento que merece toda jovencita que llega a la edad de ensueño como los XV años.

Barbara disfrutó de bailar el tradicional vals con su papá, el señor Roberto Enriquez quien se conmovió al ver a su pequeña hija crecer, además de la compañía de su mamá Yanet Rodríguez y sus hermanos Nahomi, Roberto y Evelyn Enriquez Rodríguez. Una deliciosa cena les aguardaba luego de terminar el gran show con los chambelanes, quienes se lucieron bailando haciendo que la quinceañera reluciera y robara aún más todas las miradas de los invitados.

*Los chambelanes, acompañaron a Barbara a tomarse la tradicional foto del primer brindis de celebración.*

*Con un hermoso vestido rosa, la quinceañera lució hermosa durante su gran noche.*





Recibió la bendición del padre en su cumpleaños.



Barbara acompañada de sus abuelos.



Su padre, el Sr. Roberto Enriquez, estuvo completamente feliz de acompañarla en una fecha tan importante



Lució radiante y feliz durante su sesión de cumpleaños.



Durante la serenata su familia se mantuvo unida y muy emocionada.



Carlos Eduardo Luna Fernández y Yolanda Edith Riojas Garza acompañando a su hija Irma



José estuvo acompañado de sus padres José Macías y Elva Vielma.



Con un beso sellaron el inicio de una nueva etapa.

# SELLAN SU AMOR CON UN BESO

*Irma y José festejan el inicio de su feliz matrimonio*

**Mariaclara Delgado**  
**Fotos: PhotoShoot.co**

**U**na noche de gran celebración fue la que vivieron Irma Yolanda Luna Riojas y José Aarón Macías Vielma al concretar su amor en matrimonio acompañados de las personas más importantes en sus vidas sus padres, amigos y familiares más cercanos.

En el evento estuvieron presentes Elva Margarita Vielma Barrientos y José Macías Zúñiga padres del novio, además de Carlos Eduardo Luna Fernández Y Yolanda Edith

Riojas Garza, padres de la novia, para celebrar y acompañar a sus hijos en este paso tan importante que han dado y uno de los más importantes de sus vidas.

**La recepción.** Luego de decir el "Sí, acepto" sellando una vida de amor, los esperaba una gran celebración en Cabañas Madison, en la ciudad de San Buenaventura. Donde los invitados especiales, así como las damas de honor bailaron toda la velada, para después disfrutar de una deliciosa cena.

Así fue como José e Irma decidieron festejar el inicio de un enlace matrimonial lleno de alegría.



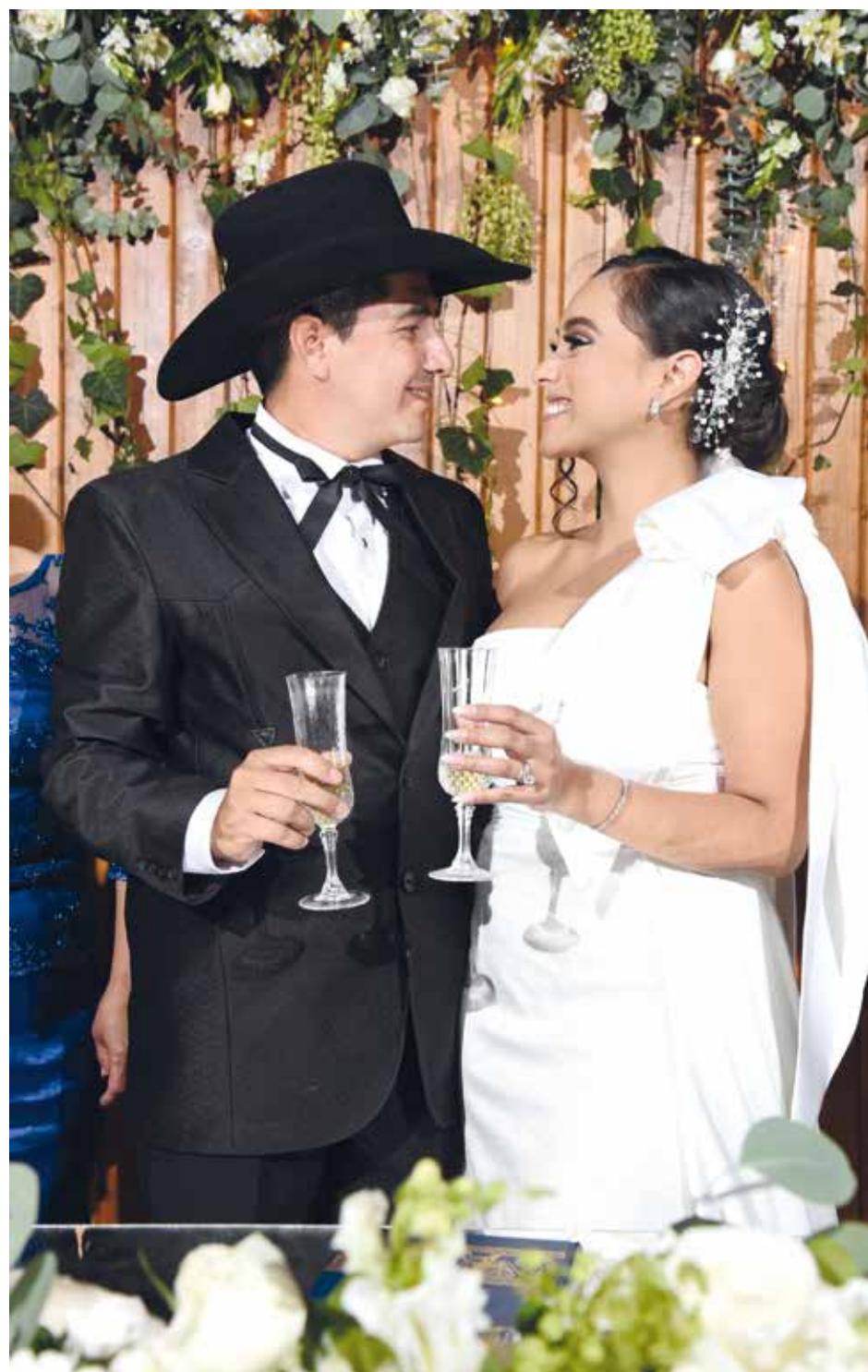
*En las fotos previas a su matrimonio, la feliz pareja posó con la vestimenta estilo vaquero.*



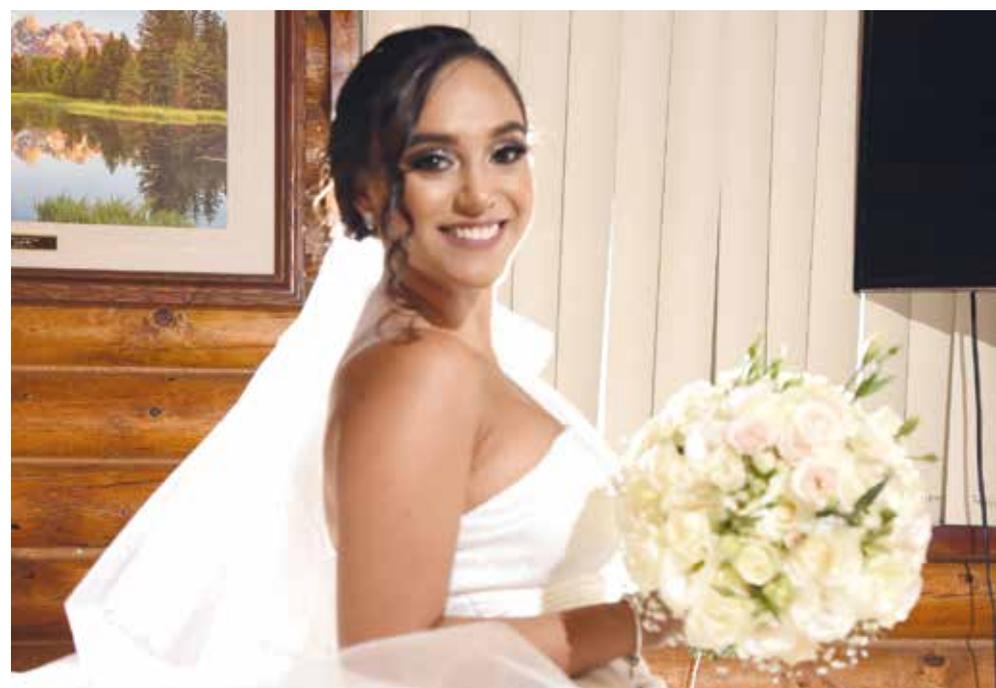
La feliz novia se preparaba afinando los últimos detalles minutos antes de la boda.



Las damas de honor lucieron hermosos vestidos naranja satinados.



José e Irma dando el brindis en su boda.



La novia se mostró reluciente y hermosa en el día más feliz de su vida, el inicio de su matrimonio.



Los novios diciendo sus votos, y colocando su anillo de bodas para concretar su amor.

**Apoyo**

Las mujeres al atravesar esta etapa se sienten más comprendidas si se les brinda el apoyo necesario.

**Estado de ánimo**

Pueden pasar de la ira al llanto, o comenzar a sentirse muy abrumadas si presentaron depresión.

**Insomnio**

Viene de la mano con la depresión y la ansiedad ya que se deriva del cambio hormonal que sufren.

**Hormonas**

Un tratamiento hormonal adecuado es probablemente lo único que puede ayudar con los síntomas.

**13**

**MILLONES** de personas afectadas por la menopausia.

**90%**

**DE LAS MUJERES** presentan síntomas.

**20%**

**DEJAN SUS TRABAJOS** entre los 50 y 55 años.

**Riesgos**

Una de cada cuatro mujeres experimentan "la menopausia intentará suicidarse".



# Menopausia y salud

**BIENESTAR** Al llegar a esta etapa de la vida, las mujeres dan un giro nuevo e inesperado.

**Dra. Sara Matthews**  
Ginecóloga consultora



**"Existe un vínculo entre el síndrome premenstrual, la depresión posparto y las hormonas menopáusicas".**

**L**a menopausia sin duda cambia a las mujeres debido a que existe una tasa sorprendentemente alta de suicidio entre las edades de 45 a 54 años, que los médicos reconocen. Lo que puede estar relacionado con los cambios psicológicos asociados con esta etapa.

Las enfermedades mentales también son comunes entre los 42 y los 52 años de edad, en esa etapa que es conocida como perimenopausia. Pero hay una gran falta de investigación en todas las áreas, y en cómo obtener el tratamiento adecuado, asumiendo que en el mejor de los casos llegues a notar que la menopausia es la raíz de todo.

**Cuida tu salud mental.** "Hay 13 millones de personas afectadas por la menopausia en el Reino Unido, y el 90% de ellas presenta síntomas pre menopáusicos en algún momento", esto según Meg Matthews, autora de The New

Hot: Taking on the Menopause with Attitude and Style. Como resultado de sentirse súper abrumada en los meses previos a su cumpleaños número 50, y sin poder salir de casa por la conmoción, Matthews se transformó en defensora de la menopausia y actualmente recibe innumerables cartas de mujeres que afirman haber comenzado a tener pensamientos suicidas. "El 20% de las mujeres dejan sus trabajos entre los 50 y los 55 años porque no pueden hacerle frente a esta etapa", cree. "Si estás sola, mirando las redes sociales, pensando que la vida de todos los demás es genial, y que ya no te queda nada de entusiasmo, la ansiedad puede ser terrible, pero esto podría deberse a la falta de estrógeno", afirma.

**Depresión.** La psicoterapeuta Jane Haynes escucha esto con frecuencia. Ahora con 70 años, recuerda que tuvo la suerte de poder atravesar la menopausia gracias al apoyo de un grupo de amigas que se reunían para hablar sobre lo

que estaban experimentando. Haynes cree que la perimenopausia y la menopausia es un momento de valentía, eso si logramos asumirlo plenamente. "La depresión reaparecerá cuando tus hormonas comiencen a cambiar", dice la Dra. Sara Matthews, ginecóloga consultora y subespecialista en medicina reproductiva y endocrinología. "Y existe un vínculo entre el síndrome premenstrual, la depresión posparto y las hormonas menopáusicas". "No solo la menopausia suele coincidir con el síndrome del nido vacío, sino que puede ser una época de gran desilusión existencial, más allá del miedo a volverte menos atractiva físicamente", nos explica. "Quizás la familia no haya resultado de la forma idealizada que tenías cuando eras joven. Una cosa es tener hijos que vacían el nido y se lanzan al mundo, pero también hay muchas ocasiones en las que no se lanzan y la madre menopáusica se siente culpable y desilusionada. Sus ilusiones de una familia 'próspera' pueden eliminarse cuando se acepta.

# 9 consejos para un cabello más voluminoso

**BELLEZA** Descubre los mejores trucos para conseguir que el cabello fino parezca más grueso.

## Agencias

redaccion@eltiempomonclova.mx

**M**ientras que para algunas el cuerpo del cabello es algo natural, para otras, el volumen puede ser un aspecto frustrante y complicado. Añadir fuerza y vigor al cabello (sin apelmazarlo) consiste en crear la ilusión de grosor, aun cuando en la realidad sea

difícil de conseguir. Luke Hersheson, estilista que trabaja con todo el mundo, desde Dua Lipa, hasta Victoria Beckham, para conocer los trucos que utiliza para hacer que el pelo fino luzca más grueso.

**Grueso y con volumen.** Conseguir un cabello con mayor grosor, y por tanto volumen, es uno de los mayores y más perseguidos deseos capilares del mundo de la be-

lleza. Y es que en cuestión de pelo, sea cual sea su longitud y corte, o incluso su respuesta al clima, más es siempre más. Tanto es así que si no lo nutrimos o enriquecemos lo suficiente con los tratamientos adecuados, nuestro cabello puede volverse tan ingobernable que no habrá producto de peinado capaz de rescatarlo. Los productos de peinado a base de calor y las coloraciones con agentes decolorantes

restan fuerza a la fibra capilar dejándolo en un estado muy frágil.

**Factores.** Además del afinamiento que se produce con la edad, hay otros factores como el estrés o la dieta que influyen en su volumen. Para resolver el problema, aquí tienes nuestra guía rápida con los productos más adecuados y que mejor funcionan para lucir un pelo más grueso y fuerte. El estrés y los traumas pueden afectar muy directamente al crecimiento del cabello. La pérdida de cabello provocado por un shock se denomina técnicamente efluvio telogénico, una respuesta física desencadenada por el impacto a nivel físico y mental que provoca un suceso estresante. Basta con una dieta nutritiva, sencilla y rica en proteínas magras, además de verduras que aporten vitamina A. No suele prolongarse mucho en el tiempo, pero puede tardar en sanar hasta seis meses. La mejor manera de contrarrestarlo es sin duda cuidarse mucho a uno mismo. Dormir mucho y enriquecer nuestra dieta con vitaminas del grupo B.

## EL PLUS PARA UN CABELLO MÁS GRUESO

Un shampoo para volumen cuenta ahora con fórmulas muy efectivas y hay muchos para elegir. Nutren el cabello al tiempo que eliminan el exceso de grasa.



### CEPILLA Y PEINA

Opta por un cepillo de cerámica y un secador iónico, para eliminar los iones negativos y alisará mejor el cabello, eliminando el encrespamiento. Incorpora a tu rutina un producto elevador de raíces.



### SUPLEMENTOS

Estimula el crecimiento de tu pelo con un complejo multivitamínico. Los mejores contienen queratina, el aminoácido L-lisina, proteína de soja, hierro y vitaminas B12 y D3. Todos ayudan a engrosar el cabello.

## CAMBIOS HORMONALES

Los cambios en nuestra salud también afectan al grosor del cabello. Las fluctuaciones en las hormonas, especialmente los desequilibrios en la tiroides, no solo pueden alterar la piel y el peso, sino también nuestro pelo. Muchas mujeres, por ejemplo, notan que su cabello pierde consistencia durante el embarazo. Si experimentamos un cambio muy drástico de grosor en poco tiempo, lo mejor es consultar con el médico. Los champús de volumen cuentan ahora con fórmulas muy efectivas y hay muchos para elegir; Las que nutren el cabello al tiempo que eliminan el exceso de grasa.

**1 NO CONFÍES EN EL SHAMPOO Y EN EL ACONDICIONADOR.** Luke Hersheson dice que se trata más bien de lo que no se hace en esta fase. 'Usar el acondicionador incorrecto, o demasiado, puede apelmazar el cabello y hacer que se sienta más plano'.

**2 UN BUEN CORTE DE CABELLO.** Un corte de cabello decente es la base de cualquier forma de peinado. Primero hay que tener cuerpo y un corte gráfico, de lo contrario es un poco como un edificio sin cimientos, y el pelo mal cortado no desafiará la gravedad.

**3 AÑADE DIMENSIÓN.** Ya sea con fleco o con algunos mechones alrededor de la cara, incorporar algo de pelo más corto en la parte delantera de tu peinado también puede ayudar a que el pelo luzca más grueso. Ayuda a elevar la sensación de grosor, frente a cualquier cosa plana.

**4 UTILIZA EL 'RELLENO CAPILAR'.** Los postizos colocados de forma sigilosa son muy sutiles y no tienen por qué parecerse a las extensiones obvias que han adquirido mala fama. Según el estilista, muchas estrellas las llevan en la alfombra roja, 'y nunca se sabe'.

**5 CAMBIA EL PARTIDO DE TU CABELLO.** Un truco fácil y rápido para dar volumen es cambiar la raya y voltear el cabello hacia el otro lado. 'Piensa en Kim Basinger con su gran raya', dice Luke Hersheson. Una raya en medio siempre hará que el look luzca más plano.

**6 AÑADE UN TOQUE 'SUPERIOR'.** ¿Recuerdas el peinado hacia atrás? Esta técnica milenaria resulta muy útil para crear la ilusión de unas raíces más gruesas, menciona Luke Hersheson, pero evita hacerlo a la antigua, con un peine. Toma un cepillo de cerdas mixtas.

**7 EL PRODUCTO ADECUADO PARA TU CABELLO.** Una nueva generación de mousses para el cabello puede ayudar realmente a añadir fuerza, levantar y fijar las raíces, para conseguir un efecto más voluminoso. Ayuda a 'hinchar' y engrosar el cabello, dándole firmeza.

**8 SECADO HACIA ARRIBA.** Cuando te seques el cabello, asegúrate de dirigir el flujo de aire por debajo de la raíz y hacia arriba, en lugar de soplar hacia abajo en la parte superior de la cabeza. 'Son los pequeños detalles los que marcan la diferencia', añade Luke Hersheson.

**9 EXPERIMENTA CON EL COLOR.** Las mechas bien colocadas y el color en general pueden ayudar a añadir dimensión al cabello además, es una buena manera de lograr un look de cabello en tendencia en el momento en que empiezas a añadir textura o contraste con el color.

**10 NO DEJES EL CABELLO DEMASIADO LARGO.** Ya que si llevas relativamente corto y en capas le darás a tu cabellera un aspecto más denso y con mayor volumen. Además si añades un flequillo se disimulará más la cantidad.



# Inspírate para que los leggings no fallen en tu look

**MODA** Ya sean con estribos, de un color neutro, los leggings es la prenda que no puede faltar en tu armario.

## Agencias

redaccion@eltiempomonclova.mx

**Norma Kamali**  
Diseñadora de modas



"Ya sea con suéter, unos sneakers y una t-shirt larga, blazers o crop top, los leggings siempre complementan tu look ideal".

Los leggings son la pieza base que construye atuendos absolutos, un lienzo de moda que adorna desde estilismos desenfadados, hasta otros curados y con aires formales. Su diseño confortable ha permeado por décadas el armario de las musas de estilo, y hoy en día las expertas reafirman su permanencia imperiosa, pero en esta oportunidad, un acabado elocuente en el bajo del par alude ser el centro de estilización.

El retorno a la cotidianidad está cada vez más visible, y con los paseos presenciales de nuevo a la oficina, encontrar el punto entre sofisticación y comodidad puede parecer un tanto divergente, pero esta prenda de licra garantiza que es el As bajo la manga para acaparar dicha búsqueda.

**Tendencia.** Las pasarelas dejaron en evidencia los leggings en tendencia, y con esto se hace hincapié en aquella creación que, con señas ecuestres conquista el panorama fashionista, nos referimos a ese pequeño anexo en la parte inferior que trae a colación unos estribos. El ruedo de estos leggings puede parecer un poco vanguardista, pero en realidad rodearon la moda del siglo pasado, a su vez proclamaban una silueta pulida, y todo gracias a la forma circular que abraza los tobillos y el empeine. Para dominarlos con total aforo en los pasillos de la oficina reunimos las combinaciones business que desatarán un acierto ideal.

**Con botas.** Además una combinación otoñal que es inspiración pura, y que a su vez desata sofisticación, elegancia y su propia clave de estilo comfy seduciendo el armario de las mejores vestidas. Los tacones se han unido a las mallas deportivas de la manera más astuta, visto en Saint Laurent en su pasarela primavera/verano 2022, pero los zapatos estelares del tiempo final, aquellos hasta la rodilla, de plataforma o con suela track infieren ser precisión absoluta.

**1 CON CAMISA O BLUSA BLANCA.** Una de las prendas para lucir leggings es una camisa blanca y nada mejor que esta traiga consigo notas pulidas como volantes decorativos o cortes atrayentes para elevarlo a un nivel más chic, profesional y sencillo.



**2 CON SUÉTERES.** Un complemento totalmente astuto, estos son los statement de la temporada otoñal y por supuesto indican llevarse a la perfección con los leggings en mira.



**3 CON BLUSA HALTER.** Consigue un vestuario llamativo con una blusa cuello halter añadiendo elegancia, estiliza la figura con vehemencia, para más simpatía y mesura utiliza accesorios de plata y contrasta con sutileza.



## ESTILO

**LOS MINISHORTS** también son una excelente opción para llevar con leggings.

## TRACK

**LAS BOTAS** de este estilo forman parte de elemental del vestuario con estilo.

## LOOK

**CON SUÉTER OVERSIZE** fundamental para hechizar con tu outfit brillante.

**4 CON MAXIVESTIDOS.** Estas prendas no esperan a la próxima estación para destellar con franqueza, estos asienten que enlazados con las mallas deportivas depositarán encanto puro a la vez que te cubren de las bajas temperaturas. Para enseñarlos con un sello de aprobación en los días de múltiples juntas.



**5 CON BOTAS Y BLAZERS.** "Querida chamarra sastre, gracias por exaltar cualquier vestimenta y convertirla en magistral en cuestión de segundos". Así es, el blazer tiene ese poder de volver los básicos en elementos atractivos, y en esta oportunidad demostró que, con una silueta en boga (holgada) y botones tipo militar estilizará las licras, una forma audaz de exhibirlas con vehemencia.

**6 CON MAXIABRIGOS.** Nada como sumergirse en un abrigo extra largo en el tiempo final del año, este anexa galantería y orquesta looks visionarios con señas elocuentes. Para destellar un trench coat diferente, optar por un traje coordinado constituido por el básico elástico y un top de cuello alto será la llave de entrada para enseñar unas botas.

## El Top

Una de las mejores prendas para lucir leggings en este otoño son los suéteres, la pieza insigni que vela un toque pulido y te cubre del frío.