

Volume 11 Issue 11 October 2026

BAYVIEW TOWERS
Dome Condominium Association, Inc.
2100/2150 Sans Souci Blvd.
North Miami, Florida 33181
305-893-2107
www.DomeCondominium.com
office@domecondominium.com



ASSOCIATION OFFICERS

President ..... Malcolm Graff
1st Vice Pres. ..... Treva Finkle
2nd Vice Pres. ..... Nicolas Golbin
Secretary ..... Sergio Evora
Asst. Sec. ..... Lukas Ruiz
Treasurer ..... Yiyi Toro
Director ..... Fabiola Ortiz
Director ..... Tina Hunsinger
Director ..... Susan Platzer
Director ..... Kenny Quiney
Director ..... Leah Simpson
Director ..... Brianna Gagliardi

PROPERTY STAFF

Manager ..... Cynthia Alonso
Admin. Asst. ..... Dayanara Zayas
Maintenance ..... Celso Goenaga
Maintenance ..... Aldo Maceo

OFFICE HOURS

Mon-Fri ..... 9am - 5pm

WINDOW HOURS

Monday ..... 12pm - 4pm
Tues-Thurs ..... 9am - 4pm
Friday ..... 9am - 12pm

NEWSLETTER EDITOR
Communications Advisory Committee Members

PRESIDENT'S MESSAGE

Although I have not been at Dome in person for several months, I have followed very closely the happenings taking place, including following the various e-mails from our Manager and the BOD and attended meetings remotely.

As you are aware, there has been much progress this month on completing the projects currently underway. Our Elevator Consultant, Accountability, has given out a Bid Package to various elevator companies for the modernization of the elevators in both buildings. Based on the bids received and interviews with the companies, the BOD has selected Liberty Elevator for the project. Financing is being arranged by the BOD, and the project should start shortly. The project should take about 18 months to complete.

Another project to begin shortly is the inspection and repair of the well for the 2100 Building. During this work, there will be some interruption of the A/C for the building. If the well can be repaired, it will obviate the need to install a new condensing unit, similar to the one outside the 2150 Building.

There are many other smaller projects underway, such as clearing the North Miami violations on the Pool, registration of the ESA animals and repairing the garage foundation wall.

Finally, our Property Manager, Cynthia Alonso, has submitted her resignation. She will be leaving in about a week. We all wish her well on her future endeavors.

— Malcolm Graff, President



MENSAJE DEL PRESIDENTE

Aunque no he estado en persona en Dome durante varios meses, he seguido muy de cerca los acontecimientos que han tenido lugar, incluyendo el seguimiento de los diversos correos electrónicos de nuestra Gerente y de la Junta Directiva y la asistencia a las reuniones de forma remota.

Como saben, este mes se ha avanzado mucho en la finalización de los proyectos que están actualmente en curso. Nuestro Consultor de Ascensores, Accountability, ha enviado un Paquete de Licitación a varias compañías de ascensores para la modernización de los ascensores de ambos edificios. Basándose en las ofertas recibidas y en las entrevistas con las compañías, la Junta Directiva ha seleccionado a Liberty Elevator para el proyecto. La Junta Directiva está gestionando la financiación y el proyecto debería comenzar en breve. El proyecto debería tardar aproximadamente 18 meses en completarse.

Otro proyecto que comenzará en breve es la inspección y reparación del pozo del Edificio 2100. Durante estos trabajos, habrá alguna interrupción del A/C del edificio. Si el pozo puede repararse, se evitará la necesidad de instalar una nueva unidad condensadora, similar a la que se encuentra fuera del Edificio 2150.

Hay muchos otros proyectos más pequeños en curso, como resolver las infracciones de North Miami en la Piscina, registrar a los animales ESA y reparar el muro de cimentación del garaje.

Finalmente, nuestra Administradora de la Propiedad, Cynthia Alonso, ha presentado su renuncia. Se irá aproximadamente en una semana. Todos le deseamos lo mejor en sus futuros proyectos.

— Malcolm Graff, Presidente



Gustavo Ortega
REALTOR®
480-550-1817
gustavosellsfl305@gmail.com

LOCAL EXPERTISE. EXCEPTIONAL RESULTS.

SELLING
Maximize your property's value.

LEASING
Find the right tenant. Protect your investment.

INVESTING
Smart strategies. Stronger returns.

SCAN TO SEARCH HOMES

South Florida • Costalegre, Mexico
gustavoortega.net

UNITED Realty Group
20803 Biscayne Blvd
Aventura, FL 33180

MANAGEMENT REPORT

Dear Residents,

The Management Office is pleased to provide the following update regarding community operations and ongoing projects.

General Updates
Payroll company was successfully transferred to ADP – 1st payroll has been processed. Ring Central has begun the transfer for the office phone lines.

Elevator MOD has been approved by the Board and is in process. Legal is currently reviewing the contract while financing is being finalized by the Board.

Well repairs scheduled to begin October 12-17. Since October 12 is a Federal holiday, Brent well works will begin mobilization only on Monday and placement of equipment in that day. No work will begin to be performed until the following day. Pyke will complete the remaining work needed as GR Electric will be onsite for their required connections for this transition. Compliance All licenses are to date and current.

Pool license pending inspection by the state. Elevator license renewals pending repairs prior to MOD completion.

50-year recertification: The association finally received certificate of compliance from electrical Engineer D. Belsky and Structural Safety letter from Karins Engineer. Final 50-year process has been completed for the buildings. Due to updates in the application process and prior delay in the completion of this project; the parking garage is now considered part of this process and has to be worked on to bring it into compliance by the new requirements. Due to these new regulations, the 50-year will not be completed until this garage work is completed as well. We are working diligently on this process.

Pool Project Update
Pool Permit BSP00-2026-00030 was closed successfully with the city of North Miami. The replacement of the association pool filters is complete. The State of Florida has been provided the documents to ensure compliance and repairs completed for the removal of pending violations.

Elevator The elevator modernization is in its final steps. The next month will have the remaining details addressed by the BOD so that the process can be expeditiously handled by the licensed vendors & consultants. The modernized elevators will add better safety, security and elegance to the community. Please join me in thanking the Board for their expeditious handling of this extremely important item.

Rules & Regulations Reminder
Residents are reminded to be considerate of their neighbors and to comply with all the Association's Rules and Regulations regarding balcony use and maintenance.

Elections



Elections season is around the corner. All ballots will be collected by the office only. Please be advised that candidates and Board members should not interfere with the process in any way. If you have any questions, please reach out to the office immediately to answer any questions you may have.

General Reminders
Summer is over and fall is around the corner. This means each resident should be looking at: Regular plumbing maintenance and periodic checks are an important part of protecting the condominium community and helping prevent costly water damage. The Association may need to access individual units to check plumbing fixtures and related components, including supply lines, shut-off valves, toilets, sinks, faucets, water heaters, and other accessible plumbing connections. These checks are intended to identify leaks, corrosion, worn materials, or other plumbing issues before they cause damage to the unit or neighboring units. Unit owners are encouraged to promptly report any leaks or plumbing concerns and to keep their plumbing fixtures and connections in good working condition. Owners are also responsible for providing reasonable access to their units when needed for authorized plumbing maintenance or repairs in accordance with the Association's governing documents and applicable Florida law.

Air Conditioning Reminder
With Florida's warm weather continuing, residents should keep up with routine A/C maintenance. Replacing or cleaning air filters, keeping drain lines clear, and having the system serviced as needed can help maintain proper operation and reduce the possibility of water damage from clogged condensate lines.

Preventative Maintenance in Your Unit
Residents are encouraged to take a few minutes each month to look around their unit for potential maintenance issues. Check for dripping faucets, slow drains, running toilets, ceiling stains, unusual odors, and signs of moisture around windows or doors. Reporting issues early can help minimize damage and repair costs.

Continued on page 4

Manager's Report *(cont. from page 3)*

Trash & Recycling Reminder
Please make sure all garbage and recyclable materials are placed in the designated containers and that nothing is left in hallways, stairwells, common areas, or outside collection areas. Large items, furniture, and other materials that require special disposal should not be left next to the Association's regular trash containers unless arrangements have been made for their removal.

Landscaping & Common Areas
Residents are reminded to help keep common areas clean and attractive. Please avoid placing personal items, decorations, or other belongings in landscaped areas or other common elements unless specifically permitted by the Association's rules.

Pest Prevention
Florida's warm and humid climate can contribute to increased pest activity. Residents should promptly report signs of termites, roaches, ants, or other pests and avoid leaving food, garbage, or standing water where it can attract insects or rodents. We are actively monitoring this year-round.

Unit Access
From time to time, management or authorized vendors may need access to units for necessary maintenance, repairs, plumbing work, or other Association-related purposes. Residents are reminded to cooperate with properly scheduled access requests and to make arrangements if they will not be home. Timely access is important, as delays in addressing maintenance issues can allow a minor problem to become a larger and more costly issue, potentially resulting in additional damage to the unit or surrounding areas. Your cooperation helps us address concerns promptly and minimize unnecessary damage and repair costs.

Hurricane Season Reminder
As hurricane season is nearing its end, we want to remind everyone to remain vigilant and prepared. While the season may be winding down, it is still important to be ready in case of an unexpected storm or weather-related issue. Please take a moment to review your emergency supplies, keep important documents accessible, and refresh yourself on the property's evacuation plan and emergency procedures. Knowing where to go, how to evacuate, and who to contact in an emergency can make all the difference. Thank you for continuing to look out for one another and staying prepared.

Certificate of Re-Occupancy Reminder
As a reminder, the City of North Miami requires a Certificate of Re-Occupancy for any property sale or transfer. Owners who have not yet completed this process are encouraged to submit their application as soon as possible. The Association continues to work closely with the City of North Miami to bring all units into compliance with municipal requirements. Application: https://www.northmiamifl.gov/DocumentCenter/View/2096/Reoccupancy Application-PDF

Move-In 2100/1507 2100/705
Upcoming Tenants None.
Move-out 2150/409
Contractor Work 2100/PHE1(will begin again Oct. 20th)

Unauthorized Occupancy and Leasing Violations
The Association continues to investigate and address unauthorized occupants and unapproved rentals. Unit owners found to be leasing or occupying units in violation of the Association's Rules and Regulations will be referred to legal counsel for enforcement and compliance action. Residents are reminded that all occupants and tenants must receive written Association approval prior to residing in the community.

Closing On September 23, 2026, I formally notified the Board of my decision to leave my position with my last day scheduled this month. It has been a pleasure working with the kind and considerate residents of the property. Throughout the many challenges faced along the way, I greatly appreciated the patience, understanding, and support of many residents. I am grateful for the opportunity to have worked with the residents of this community and for the experiences and relationships built during my time here. I sincerely wish each of you continued good health, happiness, peace, and many wonderful years ahead. It has been a privilege to be a part of this community, and I will always look back on my time here and fond memories.

Reminders:
Office Hours: 9am-4 pm
Office Window Hours-
Monday – 12pm- 4pm
Tuesday – 9am-4pm
Wednesday – 9am -4pm
Thursday 9am-4pm
Friday 9am-12pm
*Appointments available as needed for any private one-on-one meeting as needed in 15 minutes increments as requested by resident.

Please email us at office@domecondominium.com for any questions or assistance you may have or need. • • DON'T FORGET to add your building & unit # in the subject line!

The views expressed here are not necessarily those of Coastal Group Publications, Inc. (CGP) or its staff. CGP assumes no responsibility for any text or illustrations submitted for publication.

INFORME DE LA ADMINISTRADORA

Estimados Residentes:

La Oficina de Administración se complace en proporcionar la siguiente actualización sobre las operaciones de la comunidad y los proyectos en curso.

Actualizaciones Generales
La compañía encargada de la nómina fue transferida exitosamente a ADP; la primera nómina ya ha sido procesada. Ring Central ha comenzado la transferencia de las líneas telefónicas de la oficina.

La modernización de los ascensores ha sido aprobada por la Junta Directiva y se encuentra en proceso. El departamento legal está revisando actualmente el contrato, mientras la Junta Directiva finaliza el financiamiento.

Reparaciones del pozo: programadas para comenzar del 12 al 17 de octubre. Debido a que el 12 de octubre es un feriado federal, Brent Well Works comenzará la movilización únicamente el lunes y colocará el equipo ese día. No se comenzará ningún trabajo hasta el día siguiente. Pyke completará el trabajo restante necesario, ya que GR Electric estará en el lugar para realizar las conexiones requeridas para esta transición. Cumplimiento Todas las licencias están vigentes y actualizadas.

La licencia de la piscina está pendiente de inspección por parte del Estado. Las renovaciones de las licencias de los ascensores están pendientes de las reparaciones necesarias antes de completar la modernización.

Recertificación de 50 Años: *La Asociación finalmente recibió el certificado de cumplimiento del Ingeniero Eléctrico D. Belsky y la carta de Seguridad Estructural del Ingeniero de Karins. El proceso final de recertificación de 50 años para los edificios ha sido completado. Debido a las actualizaciones en el proceso de solicitud y al retraso anterior en la finalización de este proyecto, el garaje de estacionamiento ahora se considera parte de este proceso y debe ser trabajado para ponerlo en cumplimiento con los nuevos requisitos. Debido a estas nuevas regulaciones, la recertificación de 50 años no se completará hasta que también se hayan terminado los trabajos del garaje. Estamos trabajando diligentemente en este proceso.*

Actualización del Proyecto de la Piscina
El permiso de piscina BSP00-2026-00030 fue cerrado exitosamente con la Ciudad de North Miami. El reemplazo de los filtros de la piscina de la Asociación ha sido completado. Se proporcionaron los documentos al Estado de Florida para garantizar el cumplimiento y confirmar que se realizaron las reparaciones necesarias para eliminar las infracciones pendientes.

Ascensores
La modernización de los ascensores se encuentra en sus etapas finales. Durante el próximo mes, la Junta Directiva atenderá los detalles restantes para que el proceso pueda llevarse a cabo de manera expedita por los proveedores y consultores autorizados. Los ascensores modernizados ofrecerán mayor seguridad, protección y elegancia a la comunidad. Por favor, acompáñenme en agradecer a la Junta Directiva por la rápida gestión de este asunto de suma importancia.

Recordatorio de Reglas y Reglamentos
Se recuerda a los residentes que deben ser considerados con sus vecinos y cumplir con todas las Reglas y Reglamentos de la Asociación con respecto al uso y mantenimiento de los balcones.

Elecciones
La temporada de elecciones se aproxima. Todas las boletas serán recogidas únicamente por la oficina. Tenga en cuenta que los candidatos y miembros de la Junta Directiva no deben interferir con el proceso de ninguna manera. Si tiene alguna pregunta, comuníquese inmediatamente con la oficina para que podamos responder cualquier inquietud que pueda tener.

Recordatorios Generales
El verano está casi por terminar y el otoño está a la vuelta de la esquina. Esto significa que cada residente debe prestar atención a lo siguiente: El mantenimiento regular de las tuberías y las revisiones periódicas son una parte importante de la protección de la comunidad del condominio y ayudan a prevenir daños costosos causados por el agua. La Asociación puede necesitar acceso a unidades individuales para revisar los accesorios de plomería y componentes relacionados, incluyendo líneas de suministro, válvulas de cierre, inodoros, lavamanos, grifos, calentadores de agua y otras conexiones de plomería accesibles. Estas revisiones tienen como objetivo identificar fugas, corrosión, materiales desgastados u otros problemas de plomería antes de que causen daños a la unidad o a las unidades vecinas. Se recomienda a los propietarios informar de inmediato cualquier fuga o problema de plomería y mantener sus accesorios y conexiones de

Pasa a la pagina 6

Persons submitting same agree to do so voluntarily. CGP is indemnified and held harmless from any and all liability arising out of such publication. Coastal Group Publications (305) 981-3503.

Informe de la Administradora *(viene de la pagina 5)*

plomería en buenas condiciones de funcionamiento. Los propietarios también son responsables de proporcionar acceso razonable a sus unidades cuando sea necesario para realizar mantenimiento o reparaciones de plomería autorizadas, de acuerdo con los documentos que rigen la Asociación y las leyes aplicables del estado de Florida.

Recordatorio sobre el Aire Acondicionado

Con el clima cálido de Florida continuando, los residentes deben mantener el mantenimiento rutinario de sus sistemas de A/C. Reemplazar o limpiar los filtros de aire, mantener despejadas las líneas de drenaje y realizar el mantenimiento del sistema según sea necesario puede ayudar a garantizar un funcionamiento adecuado y reducir la posibilidad de daños por agua causados por líneas de condensación obstruidas.

Mantenimiento Preventivo en su Unidad

Se recomienda a los residentes dedicar unos minutos cada mes para revisar su unidad en busca de posibles problemas de mantenimiento. Revise si hay grifos que gotean, drenajes lentos, inodoros que permanecen corriendo, manchas en el techo, olores inusuales y señales de humedad alrededor de ventanas o puertas. Informar los problemas con anticipación puede ayudar a minimizar los daños y los costos de reparación.

Recordatorio sobre Basura y Reciclaje

Asegúrese de que toda la basura y los materiales reciclables se coloquen en los contenedores designados y que nada se deje en los pasillos, escaleras, áreas comunes o áreas exteriores de recolección. Los artículos grandes, muebles y otros materiales que requieran una disposición especial no deben dejarse junto a los contenedores regulares de basura de la Asociación, a menos que se hayan realizado los arreglos necesarios para su retiro.

Paisajismo y Áreas Comunes

Se recuerda a los residentes que deben ayudar a mantener las áreas comunes limpias y atractivas. Por favor, evite colocar artículos personales, decoraciones u otras pertenencias en las áreas ajardinadas u otros elementos comunes, a menos que esté específicamente permitido por las reglas de la Asociación.

Prevención de Plagas

El clima cálido y húmedo de Florida puede contribuir a un aumento de la actividad de plagas. Los residentes deben informar de inmediato cualquier señal de termitas, cucarachas, hormigas u otras plagas y evitar dejar alimentos, basura o agua estancada donde puedan atraer insectos o roedores. Estamos realizando un monitoreo activo durante todo el año.

Acceso a las Unidades

De vez en cuando, la administración o los proveedores autorizados pueden necesitar acceso a las unidades para realizar mantenimiento necesario, reparaciones, trabajos de plomería u otros asuntos relacionados con la Asociación. Se recuerda a los residentes que deben cooperar con las solicitudes de acceso debidamente programadas y hacer los arreglos necesarios si no estarán en casa. El acceso oportuno es importante, ya que los retrasos en atender problemas de mantenimiento pueden permitir que un problema menor se convierta en uno mayor y más costoso, lo que potencialmente puede ocasionar daños adicionales a la unidad o a las áreas circundantes. Su cooperación nos ayuda a atender las inquietudes rápidamente y minimizar daños y costos de reparación innecesarios.

Recordatorio sobre la Temporada de Huracanes

A medida que la temporada de huracanes se acerca a su final, queremos recordarles a todos que permanezcan atentos y preparados. Aunque la temporada puede estar disminuyendo, todavía es importante estar preparados en caso de una tormenta inesperada o de algún problema relacionado con el clima. Por favor, tómese un momento para revisar sus suministros de emergencia, mantener los documentos importantes accesibles y familiarizarse nuevamente con el plan de evacuación de la propiedad y los procedimientos de emergencia. Saber a dónde ir, cómo evacuar y a quién contactar en caso de una emergencia puede marcar una gran diferencia. Gracias por continuar cuidándose unos a otros y por mantenerse preparados.

Recordatorio sobre el Certificado de Reocupación

Como recordatorio, la Ciudad de North Miami requiere un Certificado de Reocupación para cualquier venta o transferencia de una propiedad. A los propietarios que aún no hayan completado este proceso se les recomienda presentar su solicitud lo antes posible. La Asociación continúa trabajando estrechamente con la Ciudad de North Miami para poner todas las unidades en cumplimiento con los requisitos municipales. ***Solicitud:*** *https://www.northmiamifl.gov/DocumentCenter/View/2096/Reoccupancy Application-PDF*

Pasa a la pagina 7

Published monthly at no cost for the Bayview Towers Condominium by Coastal Group Publications, Inc. Contact CGP at (305) 981-3503 or info@cgpnewsletters.com to advertise in one of our newsletters or to get a free newsletter for your property.

Informe de la Administradora *(viene de la pagina 6)*

Mudanzas Entrada: *2100/15072100/705*
Próximos Inquilinos: *Ninguno.*
Salida: *2150/409*
Trabajo de Contratista: *2100/PHE1 (comenzará nuevamente el 20 de octubre)*

Ocupación No Autorizada e Infracciones de Arrendamiento
La Asociación continúa investigando y atendiendo casos de ocupantes no autorizados y alquileres no aprobados. Los propietarios de unidades que sean encontrados alquilando u ocupando unidades en violación de las Reglas y Reglamentos de la Asociación serán remitidos al asesor legal para acciones de cumplimiento y ejecución. Se recuerda a los residentes que todos los ocupantes e inquilinos deben recibir la aprobación escrita de la Asociación antes de residir en la comunidad. Para concluir, el 23 de septiembre de 2026 notifiqué formalmente a la Junta mi decisión de dejar mi cargo, con mi último día programado para este mes. Ha sido un placer trabajar con los amables y considerados residentes de la propiedad. A lo largo de los muchos desafíos que enfrentamos, aprecié enormemente la paciencia, comprensión y apoyo de muchos residentes. Estoy agradecido(a) por la oportunidad de haber trabajado con los residentes de esta comunidad y por las experiencias y relaciones que construí durante mi tiempo aquí.

Sinceramente, les deseo a cada uno de ustedes buena salud, felicidad, paz y muchos años maravillosos por delante. Ha sido un privilegio formar parte de esta comunidad, y siempre recordaré con cariño mi tiempo aquí y los buenos recuerdos.

Recordatorios
Horario de la Oficina: *9 am – 4 pm*
Horario de Atención por Ventanilla:
Lunes: *12pm – 4 pm*
Martes: *9 am – 4 pm*
Miércoles: *9 am – 4 pm*
Jueves: *9 am – 4 pm*
Viernes: *9 am – 12 pm*
Las citas están disponibles según sea necesario para cualquier reunión privada individual, en intervalos de 15 minutos, según lo solicite el residente.

Por favor, envíenos un correo electrónico a ***office@domecondominium.com*** *para cualquier pregunta o asistencia que pueda necesitar. • •****NO OLVIDE*** *agregar el número de su edificio y unidad en el asunto del correo electrónico.*

FL EXPRESS
TURNKEY RENOVATION SOLUTIONS

CALL US FOR A FREE CONSULTATION & ESTIMATE

*hablamos espanol

FINANCING AVAILABLE

*MAJOR CREDIT CARD ACCEPTED
VISA mastercard AMERICAN EXPRESS

POPCORN CEILING REMOVAL
KITCHEN RENOVATION
BATHROOM RENOVATION
FLOORING TILE, MARBLE , LAMINATE FLOORS,
PAINTING
DOORS & MOLDINGS
AND FOR ALL YOUR REMODELING NEEDS!

561-727-5874 | INFO@FL-EXPRESS.COM

YOUR HEALTH COUNTS

What to Do Before, During, and After Eating… to Lower Inflammation

Two people can eat the exact same meal and have very different responses. One person may experience a gradual rise in blood sugar and feel steady throughout the afternoon, while another may experience a spike followed by fatigue, bloating, or hunger.

While **what we eat matters**, our bodies can also be affected by **what we do before, during, and immediately after a meal**. Every time we eat, our body goes through what is called a **postprandial response**—changes in blood sugar, insulin, and inflammatory signaling that occur after a meal. Repeated sharp increases in blood sugar and insulin may contribute to inflammation over time, particularly for people who already have insulin resistance or are at risk of developing it.

What Can Affect Your Response?

Food matters. Meals that include protein, healthy fats, and vegetables can support a steadier response. Foods high in sugar and refined carbohydrates, particularly highly processed foods, can produce a sharper response.

But food isn't the only factor. **Our behaviors and the circumstances surrounding a meal can also influence how our bodies respond.** Simple habits before, during, and after meals may help support a healthier metabolic response and reduce the inflammatory impact of our diet.

Coming Next Month: We'll take a closer look at **what you can do before, during, and after eating** to help stabilize your blood sugar response and support overall health.

SU SALUD ES IMPORTANTE

Qué hacer antes, durante y después de comer... para reducir la inflamación

Dos personas pueden consumir exactamente la misma comida y experimentar respuestas muy diferentes. Una persona puede notar un aumento gradual del azúcar en sangre y mantener niveles estables durante la tarde, mientras que otra puede sufrir un pico glucémico seguido de fatiga, hinchazón o hambre.

Si bien lo que comemos es importante, nuestro organismo también se ve afectado por lo que hacemos antes, durante e inmediatamente después de una comida. Cada vez que comemos, nuestro cuerpo experimenta lo que se conoce como respuesta posprandial: una serie de cambios en los niveles de azúcar en sangre, insulina y señales inflamatorias que se producen tras la ingesta de alimentos.

Los aumentos bruscos y repetidos de azúcar en sangre e insulina pueden contribuir a la inflamación con el paso del tiempo, especialmente en personas que ya presentan resistencia a la insulina o que corren riesgo de desarrollarla.

¿Qué puede influir en su respuesta?

Los alimentos importan. Las comidas que incluyen proteínas, grasas saludables y verduras favorecen una respuesta más estable. Por el contrario, los alimentos ricos en azúcar y carbohidratos refinados —en particular los ultraprocesados— pueden provocar una respuesta más intensa.

Sin embargo, la alimentación no es el único factor. Nuestros hábitos y las circunstancias que rodean la comida también influyen en la forma en que responde nuestro organismo.

Adoptar hábitos sencillos antes, durante y después de las comidas puede ayudar a fomentar una respuesta metabólica más saludable y a reducir el impacto inflamatorio de nuestra dieta.

Próximamente: Analizaremos en detalle qué puede hacer antes, durante y después de comer para ayudar a estabilizar la respuesta del azúcar en sangre y favorecer su salud general.



We are still in Hurricane Season. ARE YOU PREPARED?

June 1st marks the official start of Atlantic hurricane season, which runs through November 30th. On average, six hurricanes form in the Atlantic Ocean, Gulf of Mexico, and Caribbean Sea each year, and South Florida sits squarely in the path of many of them. Living in a high-rise condominium on the water carries specific considerations that differ from a single-family home, and now is the time to review your plan.

Before a Hurricane Watch or Warning

- Assemble an emergency kit: at least 72 hours of water (one gallon per person per day), non-perishable food, a battery-powered or hand-crank radio, flashlights and extra batteries, a first aid kit, a 7-day supply of medications, copies of important documents in a waterproof container, and cash.
- Know your evacuation zone. Miami-Dade County uses zones A through F. You can look up your zone at miamidade.gov/emergency. Residents in lower zones (A and B) may be ordered to evacuate for major storms.
- Charge your devices and backup power banks before any storm approaches.
- Secure or bring inside all balcony furniture, plants, and any items that could become projectiles in high winds. This is both a safety requirement and a matter of protecting your neighbors.

During a Hurricane Watch

- Listen to local emergency broadcasts. WSVN 7, WPLG 10, and the National Hurricane Center (nhc.noaa.gov) are reliable sources.
- Fill your bathtub with water for flushing purposes and store additional drinking water in clean containers.
- Set your refrigerator and freezer to the coldest settings. Limit opening them once power may be lost.
- If you have a vehicle parked in the underground garage, make plans to move it to higher ground before flooding risk increases.

During a Hurricane Warning

- Stay inside and away from windows, skylights, and glass doors. Interior rooms and hallways are the safest spaces in a high-rise.
- Do not use elevators during a storm. If the building loses power, you could become trapped.
- If power is lost, turn off major appliances to reduce surge damage when electricity is restored.
- If officials order evacuation, leave promptly. Avoid flooded roads. Lock your unit, unplug appliances, and

Continued on page 10

Todavía estamos en la Temporada de Huracanes Está Aquí. ¿ESTÁ LISTO?

El 1 de junio marca el inicio oficial de la temporada de huracanes del Atlántico, que se extiende hasta el 30 de noviembre. En promedio, se forman seis huracanes en el Océano Atlántico, el Golfo de México y el Mar Caribe cada año, y el sur de Florida está directamente en el camino de muchos de ellos. Vivir en un edificio de gran altura cerca del agua implica consideraciones específicas que difieren de una vivienda unifamiliar, y ahora es el momento de revisar su plan.

Antes de una Alerta o Advertencia de Huracan

- *Prepare un kit de emergencia: al menos 72 horas de agua (un galón por persona por día), alimentos no perecederos, una radio de batería o manivela, linternas y baterías adicionales, un botiquín de primeros auxilios, medicamentos para 7 días, copias de documentos importantes en un recipiente impermeable y efectivo.*
- *Conozca su zona de evacuación. El Condado Miami-Dade usa zonas de la A a la F. Puede buscar su zona en miamidade.gov/emergency. Los residentes en zonas bajas (A y B) pueden ser ordenados a evacuar ante tormentas importantes.*
- *Cargue sus dispositivos y bancos de energía de respaldo antes de que se acerque cualquier tormenta.*
- *Asegure o meta adentro todos los muebles del balcón, plantas y cualquier objeto que pueda convertirse en proyectil con vientos fuertes. Esto es tanto un requisito de seguridad como una cuestión de proteger a sus vecinos.*

Durante una Alerta de Huracan

- *Escuche las transmisiones de emergencia locales. WSVN 7, WPLG 10 y el Centro Nacional de Huracanes (nhc.noaa.gov) son fuentes confiables.*
- *Llene su bañera con agua para el inodoro y guarde agua potable adicional en recipientes limpios.*
- *Ajuste su refrigerador y congelador a la temperatura más fría. Limite abrirlos una vez que pueda perderse la energía.*
- *Si tiene un vehículo estacionado en el garaje subterráneo, planifique moverlo a un terreno más alto antes de que aumente el riesgo de inundación.*

Durante una Advertencia de Huracan

- *Permanezca adentro y alejado de ventanas, tragaluces y puertas de vidrio. Los cuartos y pasillos interiores son los espacios más seguros en un edificio de altura.*
- *No use los ascensores durante una tormenta. Si el edificio*

Pasa a la pagina 10

Hurricanes (cont. from page 9)

shut off your main water valve.

After the Storm

- Do not return to your unit until officials declare it safe.
- Report any damage to the management office as soon as possible so repairs can be coordinated and insurance claims initiated.
- Be patient with neighbors and management during recovery. Everyone is navigating the same situation.
-

The best emergency is the one you never have to face. Preparation is the difference. Stay safe, stay informed, and look out for one another.

Source:
Miami-Dade County Office of Emergency Management — miamidade.gov/emergency

***Huracanes** (viene de la pagina 9)*

pierde energía, podría quedar atrapado.

- *Si se pierde la energía, apague los electrodomésticos principales para reducir el daño por sobretensón cuando se restablezca la electricidad.*
- *Si las autoridades ordenan evacuación, salga de inmediato. Evite carreteras inundadas. Cierre su unidad con llave, desenchufe los electrodomésticos y cierre la llave de paso del agua.*

Después de la Tormenta

- *No regrese a su unidad hasta que las autoridades lo declaren seguro.*
- *Informe cualquier daño a la oficina de administración lo antes posible para coordinar reparaciones e iniciar reclamaciones de seguro.*
- *Sea paciente con los vecinos y la administración durante la recuperación. Todos estamos navegando la misma situación.*

La mejor emergencia es la que nunca tiene que enfrentar. La preparación marca la diferencia. Manténgase seguro, informado y cuide de los demás.

Fuente:
Oficina de Manejo de Emergencias del Condado Miami-Dade — miamidade.gov/emergency

NO JOB TOO SMALL
SATISFACTION AND QUALITY GUARANTEED



YOUR FULL SERVICE CONTRACTOR SINCE 1980

- Condo Specialists
- Kitchens & Bathrooms
- Cabinets & Countertops (New & Resurfaced)
- Garage Conversions
- Room Additions
- Interior & Exterior Painting (Our Specialty)

DIAMOND REMODELERS

305-865-9005
Call Today for your
FREE ESTIMATE
Serving Miami-Dade & Broward

Condo Specialists

www.DIAMONDREMODELERS.com
Special Discounts will be applied for mentioning this ad.
Jeffrey Diamond Lic# CC94BS00437 | Anthony Lasorsa Lic# CGC031497

Dome Condominium Association, Inc. accepts advertising without passing on the products or services being offered. Publication of advertising does not imply endorsement of any product or service described therein.