

Volume 11 Issue 10 September 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

Monday..... 12pm - 4pm
Tues-Thurs ..... 9am - 4pm
Friday..... 9am - 12pm
Saturday..... 9am - 12pm
Once a month for the summer: 1ST Saturday of the month excluding Holidays

NEWSLETTER EDITOR
Carla Oxios

EDITOR'S MESSAGE

Welcome to your September newsletter! … And here's what September brings to our community and to our small piece of planet earth…



SEASONAL CHANGES AND WEATHER

- **Cooler temperatures:** Warm days paired with crisp, comfortable evening air make outdoor activities enjoyable again without the heavy summer sweat.
- **The start of fall:** The autumnal equinox arrives late in the month, bringing equal parts daylight and darkness before ushering in vibrant changing leaves and pumpkin season.
- **Thinned-out crowds:** Popular outdoor spots and beach nights become peaceful and quiet once the heavy tourist season ends.

LIFESTYLE AND ROUTINE

- **Fresh schedules**: Kids head back to school, giving parents and households a renewed sense of structured daily rhythm and quiet daytime hours.
- **Relief from pressure:** The frantic rush and unrealistic expectations of "beach body" preparation fade away.
- **Cozy fashion:** Sweaters, jackets, and boots make a welcome return to daily wardrobes.

HOLIDAYS AND NATURE

- **Labor Day weekend:** Provides a final celebratory long weekend to picnic, grill, and enjoy outdoor gatherings with friends.
- **Special symbols:** The delicate purple aster and the morning glory serve as the official birth flowers, while the deep blue sapphire represents the month's birthstone.
- **Cultural observances:** Significant traditions like Rosh Hashanah and Constitution Day offer moments for reflection and national commemoration.

KEY SPIRITUAL THEMES OF SEPTEMBER

- The Harvest and Gratitude: September invites you to gather the fruits of your physical, emotional, and spiritual labor. It is a time to give thanks for

Continued on page 2

Editor *(cont. from page 1)*

your abundance and celebrate how far you have grown.

- **Transition and Release:** As the air cools and leaves change color, the month reminds you to embrace change. Just as trees shed their leaves, September encourages you to let go of old habits and emotional burdens that no longer serve you.
- **Balance and the Equinox:** The arrival of the Autumn Equinox around September 22nd brings equal parts light and dark. This moment symbolizes inner balance, asking you to align your inner self with outer changes and reset your intentions.
- **Numerology of the Ninth Month:** As the ninth month of the year, September carries the vibration of the number 9. In numerology and spiritual traditions, 9 represents finality, completeness, and closing a cycle to make space for new beginnings.

Happy September, my friends and neighbors!

If you have any ideas that you would like to feature in our next issue, please reach out to me… Carla… at coxios@oxiosarchitects.com.

CONDOLENCES

It is with great sadness that we say farewell to our dear friend and neighbor, Gladiana "Gigi" Tudisco.

She passed away on Monday, August 24th. She is survived by her daughter, Grissell, her son, Fernando, her 6 kitties, and the dozens of homeless kitties she cared for daily. Gigi was a kind person who will be remembered with much fondness.

Con gran tristeza nos despedimos de nuestra querida amiga y vecina, Gladiana "Gigi" Tudisco.

Falleció el lunes 24 de agosto. Le sobreviven su hija Grissell, su hijo Fernando, sus seis gatitos y las decenas de gatos sin hogar a los que cuidaba a diario. Gigi era una persona bondadosa a quien recordaremos con mucho cariño.



MENSAJE DEL EDITOR



¡Bienvenido a tu boletín de Septiembre! … Y esto es lo que Septiembre trae a nuestra comunidad y a nuestro pequeño rincón del planeta Tierra…

CAMBIOS ESTACIONALES Y CLIMA

- ***Temperaturas más frescas:*** *Los días cálidos, combinados con un aire fresco y agradable al atardecer, hacen que las actividades al aire libre vuelvan a ser placenteras, sin el agobio del sudor veraniego.*
- ***El inicio del otoño:*** *El equinoccio de otoño llega a finales de mes, trayendo consigo partes iguales de luz diurna y oscuridad, antes de dar paso a los vibrantes colores de las hojas cambiantes y a la temporada de calabazas.*
- ***Menos aglomeraciones:*** *Los lugares populares al aire libre y las noches de playa se vuelven tranquilos y serenos una vez que termina la temporada alta de turismo.*

ESTILO DE VIDA Y RUTINA

- ***Nuevos horarios:*** *Los niños regresan a la escuela, lo que brinda a los padres y a los hogares una renovada sensación de ritmo diario estructurado y horas de tranquilidad durante el día.*
- ***Alivio de la presión:*** *El ajetreo frenético y las expectativas poco realistas sobre la preparación del "cuerpo de playa" se desvanecen.*
- ***Moda acogedora:*** *Los suéteres, las chaquetas y las botas hacen un regreso bienvenido al guardarropa diario.*

FESTIVIDADES Y NATURALEZA

- ***Fin de Semana del Día del Trabajo (Labor Day):*** *Ofrece un último fin de semana largo de celebración para hacer picnics, barbacoas y disfrutar de reuniones al aire libre con amigos.*
- ***Símbolos especiales:*** *La delicada flor de áster morada y la gloria de la mañana (*morning glory*) son las flores oficiales del mes, mientras que el zafiro azul intenso representa la piedra de nacimiento de septiembre. Celebraciones culturales: Tradiciones significativas como Rosh Hashaná y el Día de la Constitución ofrecen momentos para la reflexión y la conmemoración nacional.*

TEMAS ESPIRITUALES CLAVE DE SEPTIEMBRE

- ***La cosecha y la gratitud:*** *Septiembre te invita a recoger los frutos de tu esfuerzo físico, emocional y espiritual. Es un momento para agradecer la abundancia y*

Pasa a la pagina 3

Editor *(viene de la pagina 2)*

celebrar cuánto has crecido.

- ***Transición y liberación:*** *A medida que el aire se enfría y las hojas cambian de color, el mes te recuerda que debes aceptar el cambio. Al igual que los árboles se desprenden de sus hojas, septiembre te anima a dejar atrás viejos hábitos y cargas emocionales que ya no te sirven.*
- ***Equilibrio y el Equinoccio:*** *La llegada del equinoccio de otoño, alrededor del 22 de Septiembre, trae consigo partes iguales de luz y oscuridad. Este momento simboliza el equilibrio interior, invitándote a alinear tu ser interior con los cambios externos y a renovar tus intenciones.*
- ***Numerología del Noveno*** *Mes: Al ser el noveno mes del año, Septiembre conlleva la vibración del número 9. En la numerología y las tradiciones espirituales, el 9 representa la culminación, la plenitud y el cierre de un ciclo para dar paso a nuevos comienzos.*

¡Feliz Septiembre, amigos y vecinos!

Si tienen alguna idea que les gustaría incluir en nuestra próxima edición, por favor contáctenme —soy Carla— en coxios@oxiosarchitects.com.

Pest Control

Pest control shall take place on the last Tuesday (for the 2100 building) and the last Wednesday (for the 2150 building) of every month.

In September, that will be Tuesday, September 29th for the 2100 building and Wednesday, September 30th for the 2150 building.

Control de Plagas

El control de plagas se realizará el último Martes (para el edificio 2100) y el último Miércoles (para el edificio 2150) de cada mes.



En Septiembre, será el Martes 29 de Septiembre para el edificio 2100 y el Miércoles 30 de Septiembre para el edificio 2150.



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

MANAGER'S REPORT

The Management Office is pleased to provide the following update regarding community operations and ongoing projects for the month of August 2026.

GENERAL UPDATES

Hurricane settlement funds were received and processed for the Hurricane Budget workshop to review.

Current budget projection for 2026 was completed with the BOD.

Budget workshops for 2027 have been scheduled with the BOD for the month of September. Notices will come out soon to advise any resident who wishes to be a part of the process.

CA Lindman has begun warranty work again on the 2150 building. Karins Engineering is back on-site conducting inspections. We are pleased to report that all required inspections have been completed, and the Association is currently up to date and in compliance.

50-Year Recertification - The association finally received the Certificate of Compliance from electrical Engineer D. Belsky and we have a Structural Safety letter from Karins Engineer. The final 50-year process has been completed for the buildings.

Parking Garage - Due to updates in the application process, new requirements and prior delays in the completion of this project, the parking garage is now considered part of the 50-Year Recertification process and has to be worked on to bring it into compliance. Due to these new regulations, the 50-year will not be completed until this garage work is completed. We are working diligently on this process.

Elevator - The elevator modernization is in its final steps. During this next month, remaining details will be addressed by the BOD so that the process can be expeditiously handled by the licensed vendors & consultant. 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.

Pool Project Update - The engineering report was received & permit was received as well. To satisfy the design flow rate while adhering to the manufacturer's strict commercial public pool filtration guidelines, filter units were ordered and estimated arrival date provided by manufacturer was scheduled for August 28, 2026. Upon completion, the engineer will submit the necessary documentation to the Health Department, and an inspection will be arranged. This has nothing to do with the pool maintenance which is conducted on a set schedule.

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. Please do not throw, pour, or allow water to spill over balconies while cleaning, watering plants, or for any other purpose. Water discharged from balconies can create safety hazards, cause property damage, and negatively impact neighboring units and common areas. Residents who need to clean their balconies should do so in a manner that prevents water or debris from flowing onto adjacent balconies, windows, walkways, or common elements. Your cooperation in helping maintain a safe and respectful living environment for all residents is greatly appreciated.

Parking Enforcement - Parking enforcement efforts continue throughout the property. We are pleased to report that resident compliance has improved significantly, resulting in fewer warnings, violations and towing incidents.

Move-ins and move-outs continue to present challenges regarding unauthorized vehicles and vendors. Vehicles and vendors that are not properly scheduled and registered with the Management Office during approved hours may be subject to towing. Residents are encouraged to coordinate all move-related activities with the office in advance to avoid enforcement actions. As a gentle reminder we are extra cautious during this time as we finalize the elevator repairs.

Parking Ramp - The warranty ramp work from CA Lindman has been completed earlier than expected and to date there have been no other issues at hand.

Elections - Election season is around the corner. All ballots will be collected by the office only. Please be advised that

Continued on page 5

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.

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.

Manager's Report *(cont. from page 4)*

candidates and Board members will not interfere with the process in any way. If you have any questions, please reach out to me immediately to answer any questions you may have.

GENERAL REMINDERS



Water heaters – Residents should periodically check their water heater and be aware of its age and condition. Most traditional water heaters have an average lifespan of approximately 8–12 years, although this can vary depending on usage, maintenance, and the unit itself. As water heaters age, they can develop leaks, corrosion, or other issues that may lead to water damage if not addressed promptly. A small issue can quickly become a much larger problem and may result in unnecessary repair or replacement costs for the resident. We encourage residents to regularly inspect the area around their water heater for signs of leaking, rust, moisture, or unusual noises. If you notice anything, please report it to management promptly so the issue can be addressed before it becomes more serious. We have had a few incidents due to this not being handled in a timely manner by residents. This unfortunately became an issue for several residents this month costing them unnecessarily.

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.

You may find an application for the Re-Occupancy Certificate at https://www.northmiamifl.gov/DocumentCenter/View/2096/Reoccupancy

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.

In closing, we truly care about our community and the comfort of every resident. If you have any questions or concerns, please feel free to stop by and see me at any time. If you would like dedicated one-on-one time with the manager, we kindly ask that you please schedule an appointment so we can make sure you receive the attention you deserve. Thank you for your continued support of our community. The management team remains committed to maintaining compliance, protecting community assets, and enhancing the quality of life for ALL residents. We appreciate everyone's cooperation and continued support as we work together to improve our community while continuing to close out all the pending items from prior years.

Office Hours:
Monday – 12pm- 4pm
Tuesday – 9am-4pm
Wednesday – 9am -4pm
Thursday 9am-4pm
Friday 9am-12pm

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!



INFORME DEL ADMINISTRADORA

La Oficina de Administración se complace en ofrecer la siguiente actualización sobre las operaciones de la comunidad y los proyectos en curso para el mes de agosto de 2026.

ACTUALIZACIONES GENERALS.

Se recibieron y procesaron los fondos de la indemnización por huracán para su revisión en el taller presupuestario relacionado con dicho evento.

Se completó la proyección presupuestaria actual para 2026 junto con la Junta Directiva.

Se han programado talleres presupuestarios para 2027 con la Junta Directiva para el mes de septiembre. Próximamente se enviarán avisos para informar a cualquier residente que desee participar en el proceso.

CA Lindman ha reanudado los trabajos de garantía en el edificio 2150. Karins Engineering ha vuelto a las instalaciones para realizar inspecciones. Nos complace informar que se han completado todas las inspecciones requeridas y que la Asociación se encuentra actualmente al día y en cumplimiento de la normativa.

Recertificación de los 50 Años: La Asociación finalmente recibió el Certificado de Cumplimiento del ingeniero eléctrico D. Belsky y contamos con una carta de seguridad estructural de Karins Engineering. El proceso final de la recertificación de los 50 años se ha completado para los edificios.

Garaje de estacionamiento: Debido a actualizaciones en el proceso de solicitud, nuevos requisitos y retrasos previos en la finalización de este proyecto, el garaje de estacionamiento ahora se considera parte del proceso de recertificación de los 50 años y requiere trabajos para cumplir con la normativa. Debido a estas nuevas regulaciones, el proceso de los 50 años no se completará hasta que finalicen los trabajos en el garaje. Estamos trabajando diligentemente en este proceso.

Ascensor: La modernización del ascensor se encuentra en su fase final. Durante el próximo mes, la Junta Directiva abordará los detalles restantes para que el proceso pueda ser gestionado con celeridad por los proveedores autorizados y el consultor. Los ascensores modernizados aportarán mayor seguridad y elegancia a la comunidad. Por favor, acompáñenme a agradecer a la Junta Directiva por su gestión ágil de este asunto de suma importancia.

Actualización del proyecto de la piscina: Se recibió el informe de ingeniería y también el permiso correspondiente. Para cumplir con el caudal de diseño y, al mismo tiempo, ajustarse a las estrictas directrices del fabricante sobre filtración para piscinas públicas comerciales, se encargaron unidades de filtración; la fecha estimada de llegada proporcionada por el fabricante es el 28 de agosto de 2026. Una vez finalizado el trabajo, el ingeniero presentará la documentación necesaria al Departamento de Salud y se programará una inspección. Esto no tiene relación alguna con el mantenimiento de la piscina, el cual se lleva a cabo según un calendario establecido.

Recordatorio sobre normas y reglamentos: Se recuerda a los residentes que deben ser considerados con sus vecinos y cumplir con todas las normas y reglamentos de la Asociación relativos al uso y mantenimiento de los balcones. Por favor, no arroje ni vierta agua desde los balcones, ni permita que esta se derrame, ya sea al limpiar, regar las plantas o por cualquier otro motivo. El agua que cae desde los balcones puede crear riesgos de seguridad, causar daños a la propiedad y afectar negativamente a las unidades vecinas y a las zonas comunes. Los residentes que necesiten limpiar sus balcones deben hacerlo de manera que eviten que el agua o los residuos lleguen a balcones, ventanas, pasillos o elementos comunes adyacentes. Agradecemos enormemente su colaboración para mantener un entorno de convivencia seguro y respetuoso para todos los residentes.

Control de estacionamiento: Continúan las labores de control y vigilancia del estacionamiento en toda la propiedad. Nos complace informar que el cumplimiento por parte de los residentes ha mejorado considerablemente, lo que ha reducido el número de advertencias, infracciones e incidentes de remolque de vehículos.

Las mudanzas (entradas y salidas) siguen planteando desafíos en relación con vehículos y proveedores no autorizados. Aquellos vehículos y proveedores que no hayan sido programados y registrados debidamente en la oficina de administración dentro del horario autorizado podrían ser objeto de remolque. Se recomienda a los residentes coordinar con antelación todas las actividades relacionadas con la mudanza para evitar medidas de control. Como recordatorio adicional, estamos extremando las precauciones durante este periodo debido a que estamos finalizando las reparaciones de los ascensores.

Rampa de estacionamiento: Los trabajos de garantía realizados por CA Lindman en la rampa han concluido antes de lo previsto y, hasta la fecha, no han surgido nuevos problemas.

Pasa a la pagina 7

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

Elecciones: La temporada de elecciones está a la vuelta de la esquina. Todas las papeletas serán recopiladas exclusivamente por la oficina. Les informamos que ni los candidatos ni los miembros de la Junta Directiva interferirán en el proceso de ninguna manera. Si tienen alguna duda, por favor comuníquense conmigo de inmediato para resolverla.

RECORDATORIOS GENERALES

Calentadores de agua: Los residentes deben revisar periódicamente su calentador de agua y tener en cuenta su antigüedad y estado. La mayoría de los calentadores de agua tradicionales tienen una vida útil promedio de entre 8 y 12 años, aunque esto puede variar según el uso, el mantenimiento y el equipo en sí. A medida que envejecen, pueden presentar fugas, corrosión u otros problemas que, de no atenderse a tiempo, podrían causar daños por agua. Un problema menor puede convertirse rápidamente en uno mucho mayor y acarrear gastos innecesarios de reparación o sustitución para el residente. Recomendamos a los residentes que inspeccionen periódicamente el área alrededor de su calentador de agua en busca de signos de fugas, óxido, humedad o ruidos inusuales. Si observa alguna irregularidad, por favor infórmelo a la administración de inmediato para que el problema pueda abordarse antes de que se agrave. Hemos tenido algunos incidentes debido a que los residentes no gestionaron estos asuntos a tiempo; lamentablemente, esto causó problemas y gastos innecesarios a varios residentes este mes.

Recordatorio sobre el Certificado de Reocupación: Le recordamos que la Ciudad de North Miami exige un Certificado de Reocupación para cualquier venta o transferencia de propiedad. Se insta a los propietarios que aún no han completado este proceso a presentar su solicitud lo antes posible. La Asociación continúa colaborando estrechamente con la Ciudad de North Miami para asegurar que todas las unidades cumplan con los requisitos municipales.

Puede encontrar la solicitud para el Certificado de Reocupación en: https://www.northmiamifl.gov/DocumentCenter/View/2096/Reoccupancy

Ocupación no autorizada e infracciones de arrendamiento: La Asociación continúa investigando y tomando medidas respecto a ocupantes no autorizados y alquileres no aprobados. Los propietarios que alquilen u ocupen unidades infringiendo las Normas y Reglamentos de la Asociación serán remitidos a asesoría legal para la aplicación de las normas y el cumplimiento de las mismas. Se recuerda a los residentes que todos los ocupantes e inquilinos deben recibir la aprobación por escrito de la Asociación antes de residir en la comunidad.

Para finalizar, nos importa sinceramente nuestra comunidad y el bienestar de cada residente. Si tiene alguna pregunta o inquietud, no dude en visitarme en cualquier momento. Si desea una atención personalizada con el administrador, le rogamos que programe una cita para garantizar que reciba la atención que merece. Gracias por su continuo apoyo a nuestra comunidad. El equipo administrativo mantiene su compromiso de asegurar el cumplimiento de las normas, proteger los activos de la comunidad y mejorar la calidad de vida de TODOS los residentes. Agradecemos la cooperación y el apoyo continuo de todos mientras trabajamos juntos para mejorar nuestra comunidad y resolver los asuntos pendientes de años anteriores.

Horario de oficina:
Lunes: 12:00 p.m. – 4:00 p.m.
Martes: 9:00 a m. – 4:00 p.m.
Miércoles: 9:00 a.m. – 4:00 p.m.
Jueves: 9:00 a.m. – 4:00 p.m.
Viernes: 9:00 a.m. – 12:00 p.m.

Por favor, envíenos un correo electrónico a office@domecondominium.com si tiene alguna pregunta o necesita asistencia. ¡No olvides incluir el número de edificio y de unidad en el asunto!



YOUR HEALTH COUNTS

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

Two people can sit down to the exact same meal and walk away with two completely different biological responses.



Your friend's blood sugar might rise gently and settle back down within an hour. They'll feel clear and steady all afternoon.

On the other hand, your blood sugar might spike, leaving you foggy, bloated, and hungry again by 3:00 p.m. This glucose spike can also trigger inflammation, especially if your blood glucose stays high over time.

In this case, the difference isn't the food. It's everything happening around it.

Yes, what you eat matters. Real, whole foods are always the foundation, and nothing can replace that.

But there's a second layer almost nobody talks about: what you do in the minutes before a meal, how you eat it, and what you do immediately after you push back from the table.

These behaviors can change your metabolic response and the amount of inflammation that same meal produces.

Here's exactly what to do to get this layer right—and multiply the benefit of every meal you're already eating well.

Every time you eat, your body goes through something called a postprandial response. That's the science-y word for the cascade of blood sugar, insulin, and inflammatory signaling that unfolds over the hours after a meal.

Here's why that cascade matters: A sharp rise in blood sugar can trigger a burst of oxidative stress and immune activation. Your body can handle that on its own, once in a while. The problem is repetition.

Over time, repeated spikes in blood sugar and insulin can contribute to whole-body inflammation—especially in people who already have insulin resistance or are on the path to developing it. Chronically elevated blood sugar can also injure the lining of your blood vessels. Your immune system responds to that injury the same way it responds to any other: with inflammation.

Chronic inflammation is a known contributor to chronic disease risk.

That's why your blood sugar response affects more than whether or not you have an energy crash at 3:00 p.m.

A smooth response—a gentle rise and fall in blood sugar and a modest insulin release—means a lower inflammatory load. A spike-and-crash response means your body is doing more inflammatory work than it needs to, which can have longer-term health ramifications.

What Affects Your Postprandial Response?

Food matters, of course. Balanced meals with protein, healthy fats, and vegetables create a steadier, more gradual response.

On the flip side, foods high in sugar and refined carbs—and high-carb/high-fat combinations—drive a sharper, pro-inflammatory one. (These are usually ultra-processed foods too, which carry their own separate inflammatory baggage.)

But food isn't the whole story.

What surprises many people is that the same meal doesn't produce the same blood sugar response from one person to the next. Genetics factor in, to an extent. But so does the context you eat it in… in other words, your behaviors.

Next month, we'll explore what to do before, during, and after eating to stabilize this response—and help minimize diet-driven inflammation.

What's My
HOME WORTH?
ROSA JACQUELIN | BROKER ASSOCIATE
786.239.1283
lpt

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 biológicas totalmente diferentes.

Es posible que el nivel de azúcar en sangre de tu amigo aumente ligeramente y vuelva a estabilizarse en el transcurso de una hora; él se sentirá despejado y con energía constante durante toda la tarde.

En cambio, tu nivel de azúcar podría dispararse, dejándote con sensación de embotamiento mental, hinchazón y hambre nuevamente para las 3:00 p. m. Este pico de glucosa también puede desencadenar inflamación, especialmente si los niveles de glucosa se mantienen elevados de forma prolongada.

En este caso, la diferencia no radica en la comida en sí, sino en todo lo que sucede a su alrededor.

Sí, lo que comes es importante. Los alimentos naturales y completos son siempre la base, y nada puede sustituirlos.



Pero existe un segundo aspecto del que casi nadie habla: lo que haces en los minutos previos a la comida, la forma en que comes y lo que haces inmediatamente después de levantarte de la mesa.

Estos hábitos pueden modificar tu respuesta metabólica y el grado de inflamación que genera esa misma comida.

Aquí te explicamos exactamente qué hacer para gestionar bien este aspecto y multiplicar los beneficios de las comidas saludables que ya consumes.

Cada vez que comes, tu cuerpo experimenta lo que se conoce como respuesta posprandial. Este es el término técnico para describir la cascada de cambios en los niveles de azúcar en sangre, la insulina y las señales inflamatorias que se producen en las horas posteriores a una comida.

He aquí por qué esa cascada es importante: un aumento brusco del azúcar en sangre puede desencadenar una oleada de estrés oxidativo y activación del sistema inmunitario.

Tu cuerpo puede manejar esto por sí solo de vez en cuando. El problema radica en la repetición.

Con el tiempo, los picos recurrentes de azúcar en sangre e insulina pueden contribuir a una inflamación sistémica (en todo el organismo), especialmente en personas que ya presentan resistencia a la insulina o que están en camino de desarrollarla. Un nivel de azúcar en sangre crónicamente elevado también puede dañar el revestimiento de los vasos sanguíneos. Tu sistema inmunitario responde a esa lesión de la misma manera que lo hace ante cualquier otra: con inflamación.

Se sabe que la inflamación crónica contribuye al riesgo de padecer enfermedades crónicas.

Por eso, la forma en que tu cuerpo responde al azúcar en sangre influye en algo más que en si sufres o no un bajón de energía a las 3:00 p. m.

Una respuesta estable —con un ascenso y descenso graduales del azúcar en sangre y una liberación moderada de insulina— implica una menor carga inflamatoria. En cambio, una respuesta caracterizada por picos y caídas bruscas significa que tu cuerpo está generando más inflamación de la necesaria, lo cual puede tener repercusiones para la salud a largo plazo.

¿Qué influye en tu respuesta posprandial?

Por supuesto, los alimentos importan. Las comidas equilibradas que incluyen proteínas, grasas saludables y verduras generan una respuesta más estable y gradual.

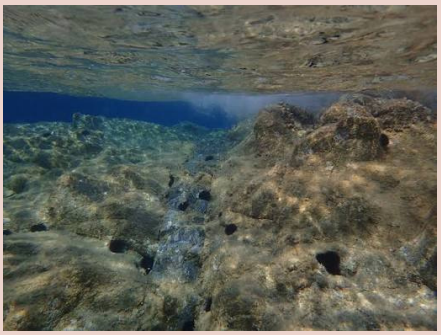
En cambio, los alimentos ricos en azúcar y carbohidratos refinados —así como las combinaciones con alto contenido de carbohidratos y grasas— provocan una respuesta más brusca y proinflamatoria. (Por lo general, se trata de alimentos ultraprocesados, que de por sí conllevan una carga inflamatoria añadida).

Sin embargo, la alimentación no lo es todo.

Lo que sorprende a muchas personas es que una misma comida no genera la misma respuesta en los niveles de azúcar en sangre de una persona a otra. La genética influye hasta cierto punto, pero también lo hace el contexto en el que se ingiere el alimento; es decir, tus hábitos.

El próximo mes exploraremos qué hacer antes, durante y después de comer para estabilizar esta respuesta, y así ayudar a minimizar la inflamación derivada de la alimentación.

DID YOU KNOW???



The surface of the ocean is not actually flat; it subtly mirrors the Earth's underwater terrain, forming dips over deep trenches and small bulges over underwater mountains.

Gravity shapes the sea: Massive underwater mountains pull water toward them with extra gravity, creating visible bumps on the ocean surface. **Trenches cause dips:** Deep ocean trenches lack that extra mass, causing the water level to dip by several feet in those areas.

¿SABÍA QUE...?

La superficie del océano no es realmente plana; refleja sutilmente el relieve submarino de la Tierra, formando depresiones sobre las fosas profundas y ligeras protuberancias sobre las montañas submarinas.

La gravedad da forma al mar: *las enormes montañas submarinas atraen el agua hacia sí mediante una mayor fuerza gravitatoria, creando protuberancias visibles en la superficie oceánica.* ***Las fosas provocan depresiones:*** *las fosas oceánicas profundas carecen de esa masa adicional, lo que hace que el nivel del agua descienda varios pies en dichas zonas.*

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.