

LA ECOARQUITECTURA ESENCIAL
POR MARÍA LEAL



HURRA Humanizando la Radiología

FREE DOWNLOAD

Manual de buenas prácticas de Humanización en las Unidades de Radiología

1ª Edición - 2024

Avala:
 Fundación Humanizando la Sanidad



ENTREVISTAS:
MARÍA LAPORTA Y
JAVIER ÁLVAREZ



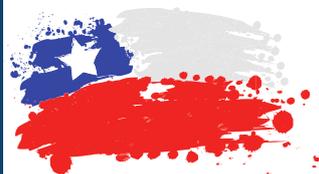
ÍNDICE

1. MARÍA LAPORTA	3-8
2. JAVIER ÁLVAREZ	9-12
3. SERAM 24 - BCN	13-15
4. ECOARQUITECTURA	16
5. EL ABECEDARIO	17
6. DENERVACIÓN MSK	18-19

Curso Teórico-Práctico

ECOGRAFÍA PRESENTE Y FUTURO

Presencial en Santiago de Chile



 Ecografía Fácil

Maria Leal
TSID Ecografista

2 y 3 de octubre de 2024



María Laporta

Es una **EcoTSID brillante**, controla todos los aspectos técnicos de la ecografía, eficaz, eficiente, formadora, **co-autora del libro “Fundamentos de la Técnica de Imagen por Ecografía” de la Editorial Síntesis.**

Una **mujer elegante, divertida**, que disfruta de su profesión y transmite la pasión que siente por ella a quienes tienen el placer de disfrutarla en Eventos Formativos

ecografiafacil.com
La Revista

MARÍA LAPORTA



MARÍA LEAL

REDACTORA

Inicios Inspiradores:

¿Qué te llevó a adentrarte en el fascinante mundo de la ecografía y cómo fueron tus primeros pasos como EcoTSID?

Era algo novedoso e interesante en el que podía abrir mi campo en la radiología y poder aprender una técnica diagnóstica en la que muy pocos empezábamos, y por tanto una magnífica oportunidad para mejorar mi formación personal, y por ende, mi empleabilidad y CV.

Los primeros pasos fueron difíciles ya que cuando empecé no había este boom de EcoTSID que hay en la actualidad, pero a la vez muy satisfactorio al ver que los radiólogos se volcaban para poder formarnos.

Mentores y Modelos a Seguir:
¿Hubo alguna persona especial o mentores que dejaron una huella imborrable en tu carrera y te ayudaron a llegar a donde estás hoy?

Es difícil nombrar a un@, ya que sería menospreciar al resto. Como antes he mencionado, muchos radiólogos se volcaron en transmitirme sus conocimientos, cada uno en su especialidad. Quizás ahí está la clave, he podido recoger lo mejor de cada uno de ellos, en una formación totalmente práctica y directa.

Rutina Profesional:
¿Cómo es un día típico en tu vida como EcoTSID experta y qué aspectos de tu rutina disfrutas más?

Tengo una agenda bastante apretada como es lógico (estudios de abdomen, mama, músculo esquelético, Doppler, pediatría), pero a pesar de ello, y como supongo que a cualquier profesional, **me reconforta el calor y la satisfacción que los pacientes me expresan al finalizar los estudios.**

Hay que tener en cuenta, que la gente acude a las pruebas con la incertidumbre y el nerviosismo propio del diagnóstico, por lo que esa satisfacción implica que la parte humana, que es casi tan importante como la profesional ha sido cumplida.

El contacto directo y la empatía con el paciente es algo muy importante para mí.



Pasión por la Ecografía:
¿Existe alguna modalidad de ecografía que te apasione particularmente y por qué?

Si tengo que decantarme por algún estudio en especial sería por el **Doppler**, técnica que en muchos sitios ya la están realizando los vasculares y perdiendo en los servicios de radiología.

La considero una de las pruebas más largas en cuanto al tiempo de realización dentro de la ecografía y menos valoradas, ya que la mayoría de los Doppler que llegan al servicio de radiología son los urgentes para descartar trombosis.

Por suerte en nuestro servicio se hacen muchos Doppler renales, insuficiencias venosas, arteriales, MMSS... con los que puedo aprender día a día.

En cualquier caso, disfruto de la habitual variedad de técnicas, ya que se evita la monotonía del día a día.



"Me gustaria aprovechar para dar las gracias a todos los profesionales (radiólogos, TER, etc) que me han ofrecido sus conocimientos y su apoyo incondicional en todo momento, especialmente en los difíciles, ya sea en mis inicios como a fecha de hoy, sin ellos posiblemente no estaria donde estoy. Ellos son parte de que esa pasión naciera y se acreciente a lo largo de estos años..."

Orgullo Profesional:

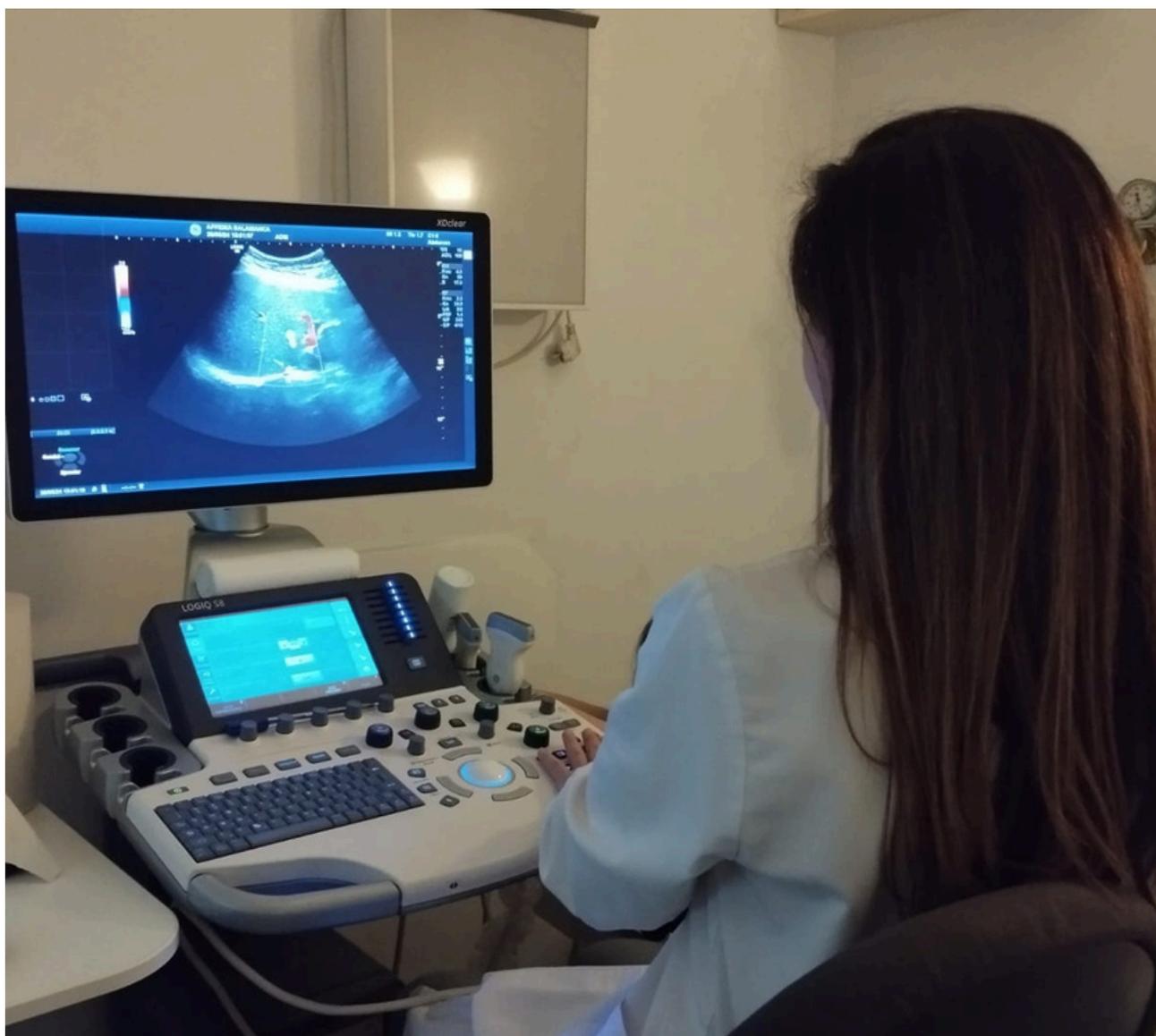
¿Qué aspectos de tu profesión te llenan de mayor orgullo y consideras cruciales para el éxito en el campo de la ecografía?

Lo que más me enorgullece es el reconocimiento de mi trabajo por parte de radiólogos, especialistas y mis compañeros que día tras día ven mi labor, sin olvidar como ya he comentado, de los pacientes.

Para lograrlo, **considero como aspecto mas importante la formación continuada** tanto a nivel personal como la asistencia a cursos y el apoyo diario de alguien que te sepa orientar en cada duda.

Sin ello es imposible poder desarrollarse y progresar en este sector ni avanzar como profesional.

La ecografía es un campo muy amplio y en continuo desarrollo en el que todos los días se aprende algo nuevo.



Valor del Documento de Información de la Ecografía (DIE):

Desde tu perspectiva, ¿cuál es la importancia del DIE en el proceso diagnóstico y cómo impacta en la calidad del diagnóstico final?

Es algo fundamental para un diagnóstico concluyente.

Es una **información crucial y de gran apoyo al radiólogo**, que sin la cual el informe final no estaría completo. No solo debemos adjuntar los hallazgos sino la clínica que presenta el paciente en el momento de la prueba y la información que nos dé el especialista.



¿Podrías compartir tus recomendaciones sobre cómo deben realizar los EcoTSID un DIE de alta calidad? ¿Cuáles son los aspectos clave a tener en cuenta para asegurar que este sea útil y preciso para el radiólogo?

Con los DIE o (mal denominados "preinformes") **debemos de realizar junto con el radiólogo unas plantillas generales en las cuales podamos modificar o ampliar los hallazgos que encontremos en cada estudio.**

Los EcoTSID vamos de la mano de uno o varios radiólogos en los que la comunicación tiene que ser muy fluida y constante para que los datos que reciban sean los que cada uno de ellos necesite para un diagnóstico final fiable y preciso.

Insisto, porque es fundamental, la comunicación del EcoTSID con el radiólogo.

La transmisión de conocimiento:

¿Te gusta la formación y enseñanza de nuevos técnicos? ¿Qué te motiva a compartir tus conocimientos con la próxima generación de profesionales?

La enseñanza es algo que me apasiona y que disfruto viendo el interés de nuevos compañeros por aprender, de ahí mi habitual participación en congresos y conferencias, tanto en el papel de conferenciante como de oyente. Siempre hay alguna técnica o avance que merece la pena aprender o transmitir.

En cualquier caso, **la formación básica del EcoTSID considero que debe ser totalmente personalizada en su desarrollo y a través de otros medios como son la observación y práctica tutelada y monitorizada en el día a día de los centros.** Ese día a día a disposición de las nuevas incorporaciones a este mundo tan apasionante de la ecografía y su evolución, así como el positivo feedback que habitualmente transmiten sea quizás una de las mayores motivaciones que me guían en la formación de personal y que, lógicamente a su vez me enorgullecen. La enseñanza es una herramienta prodigiosa para el aprendizaje.



PROFESOR

Javier Álvarez

Es un destacado fisioterapeuta y Técnico Superior en Imagen para el Diagnóstico (TSID), Profesor de la UFV, donde es Responsable del área de imagen.



THE DEFINITION

Photograph by **Antonio Lanzas**

Con una sólida trayectoria en el campo de la fisioterapia y la imagen clínica. Con más de 25 años de experiencia en el Hospital Gregorio Marañón de Madrid, Javier ha combinado su labor asistencial con una carrera académica notable, desempeñándose como **Profesor y Responsable del Área de Imagen Clínica en Fisioterapia en la Universidad Francisco de Vitoria (UFV) durante los últimos 17 años.** Diplomado en Fisioterapia por la Universidad Pontificia de Salamanca y con un Máster en fisioterapia neuromusculoesquelética por la UNIR, actualmente está cursando su doctorado en la Universidad Autónoma de Madrid (UAM). Especialista en Reeducación Postural Global (RPG), Terapia Manual Ortopédica y Terapia Miofascial, Javier ha publicado numerosos artículos en su campo, consolidándose como una referencia en la integración de la tecnología de imagen en el diagnóstico y tratamiento fisioterapéutico...**y además es nuestro Amigo.**

- **¿CUÁLES SON LAS APLICACIONES MÁS INNOVADORAS DE LA ECOGRAFÍA MUSCULAR EN LA PRÁCTICA DE ECOTSID Y CÓMO HAN EVOLUCIONADO EN LOS ÚLTIMOS AÑOS?**

Creo que ha existido un gran impulso por parte de la industria en generar sondas de alta frecuencia pero que puedan profundizar adecuadamente porque la problemática del estudio muscular sigue siendo la misma: necesitamos ver detalles, imágenes con elevada resolución espacial, pero en profundidad. Y los nuevos **amplificadores de señal**, algoritmos de reconstrucción con apoyo de **inteligencia artificial**, el incipiente empleo de la imagen por **3º armónico...**

Son avances que hacen que cada día obtengamos mejor imagen. Y es de todos sabido, que una buena imagen colabora en alcanzar un buen diagnóstico.



- **¿QUÉ AVANCES RECIENTES EN LA INVESTIGACIÓN DEL APARATO LOCOMOTOR CONSIDERA MÁS PROMETEDORES PARA LA PRÁCTICA DE LOS ECOTSID EN LA DETECCIÓN DE LESIONES?**

- La posibilidad de realizar **estudios dinámicos** mediante capturas de cine continuo (ya no solo hablamos de hacer una contracción muscular o un movimiento articular) y, sobre todo, el **trabajo post-proceso** de esos vídeos. La mejora de la **elastografía shear-wave**. Los nuevos modos **Doppler color** de mayor sensibilidad para la detección de microangiogénesis existentes en los procesos de regeneración/repación muscular... Son ejemplos de un futuro inmediato muy prometedor para esta tecnología

- **¿QUÉ HABILIDADES ESPECÍFICAS Y CONOCIMIENTOS SON ESENCIALES PARA LA FORMACIÓN DE ECOTSID EXPERTOS EN ECOGRAFÍA MUSCULAR, Y CÓMO SE DEBERÍA HACER PARA QUE LOS ESTUDIANTES ADQUIERIESEN ESTAS COMPETENCIAS?**

- Aquí encuentro la misma problemática que en otras áreas: la deficiente **formación** de los TSID en cantidad y calidad. Referente a la eco msk, que es muy exigente, es necesario que los TSID que la realicen estén de verdad comprometidos con su práctica y eso conlleva mucho estudio de **anatomía**, pero también de **fisiopatología, biomecánica, métodos terapéuticos**. Cómo conseguir adquirir competencia en todos esos campos? En 1º lugar hay que practicar y **disfrutar con el trabajo**. En 2º lugar hay que **formarse** con los mejores. En 3º lugar encuentro una debilidad importante en este colectivo y es la poca **lectura de artículos científicos**. Hay poca cultura de ello y me parece imprescindible lanzarse a ese barro para poder avanzar, no solo en ecografía, sino en toda la profesión

- EN SU EXPERIENCIA, ¿CUÁLES SON LOS MAYORES DESAFÍOS A LOS QUE SE ENFRENTA UN ECOTSID AL INTEGRAR LA ECOGRAFÍA MUSCULAR EN SU PRÁCTICA DIARIA, Y CÓMO PUEDEN SUPERARSE ESTOS DESAFÍOS?

- El principal desafío es poder demostrar a otros profesionales su solvencia en eco msk. Ya no solo a los radiólogos, sino a todos aquellos profesionales que también emplean esta bonita herramienta dentro de sus actividades diarias, como pueden ser los médicos del deporte, rehabilitadores, fisios, podólogos...El desafío para todos ellos (y no solo para los técnicos) es entender que la eco es una herramienta más y que puede ser compartida por múltiples profesionales sin que ello diga más o menos de tal o cual profesión. El titular que propongo es **"compartir no es competir"**. Para superar estos desafíos en el terreno de los TSID me remito a mi respuesta anterior





- ¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE LA FASCIA EN EL SISTEMA MUSCULAR Y CUÁLES SON LOS NUEVOS CONOCIMIENTOS SOBRE ELLA EN EL ÁMBITO DE LA ECOGRAFÍA? ¿CÓMO ESTÁ IMPACTANDO ESTA INFORMACIÓN EN LA PRÁCTICA DE LOS ECOTSID?

- Las fascia es un tejido apasionante que ha sido ignorado durante décadas y que, actualmente, está de vuelta. Precisamente, el otoño 2024 se celebrará el 3º symposium internacional sobre investigación y actualización en fascia en Madrid. Con la tecnología ecográfica actual, sólo podemos asomarnos un poquito a este maravilloso universo y evaluar alteraciones en su vascularización intrafascial (con esos nuevos "superDoppler de los que hablé antes) y su rigidez (elastografía), que influyen en la musculatura adyacente y, sobre todo, en su función. No estoy hablando de fascitis plantares, sino de algo mucho más **global en el cuerpo humano** y tremendamente interesante. Por tanto, la ecografía dinámica tiene mucho que decir acerca de la **calidad del movimiento humano** y no solamente de su estructura. Espero grandes avances en este terreno en los próximos años



SERAM 2024 - BARCELONA

ECONOTICIA

Del 22 al 25 de mayo, la ciudad de Barcelona fue el epicentro de la 37 edición del Congreso SERAM 2024, un evento que reunió a 2.400 profesionales de la radiología. Este encuentro, que no se celebraba en la capital catalana desde hace 20 años, permitió a los radiólogos y TSIDyMN compartir y explorar los avances tecnológicos que están transformando su campo. Entre estos avances, la inteligencia artificial (IA) destacó como el tema principal del congreso, marcando una revolución en el diagnóstico por imagen.



ECOADICTOS

Tuvimos la tremenda suerte de coincidir en este 37 Congreso de SERAM con otros dos Ecoadictos, fue un reencuentro, de esos que dejan ganas de más, que quizá tenga su segunda parte en unos meses, un reencuentro de Amigos, reunidos en torno a una maravillosa profesión, la de TSIDyMn y a una Adicción, la Ecografía.



LA IA Y EL TSIDYMN

La IA ofrece un apoyo crucial a los Técnicos Superiores en Imagen para el Diagnóstico (TSID). La implementación de IA en las prácticas diarias de los TSID no solo optimiza su rendimiento, sino que también facilita la obtención de imágenes de alta calidad de manera más eficiente.

Los sistemas basados en IA pueden ayudar a los TSID a identificar y corregir posibles errores técnicos en tiempo real, asegurando que las imágenes obtenidas sean de la mejor calidad posible para el diagnóstico médico.

La inteligencia artificial (IA) permite a los Técnicos Superiores en Imagen para el Diagnóstico (TSID) automatizar tareas rutinarias, como la colimación y el ajuste de parámetros de exposición, reducir dosis a paciente, reduciendo la carga de trabajo manual y minimizando errores humanos. Además, la IA guía a los TSID durante exámenes complejos, mejorando la precisión y consistencia de las imágenes.

Dedos – Tenosinovitis estenosante TF

- Dedo en extensión
- Sondas lineales de alta frecuencia (>11 MHz-24MHz)

“Dedo en resorte” Timmerman



37 Congreso Nacional



22/25 MAYO 2024 CENTRO DE CONVENCIONES INTERNACIONALES DE BARCELONA

ACCESO A SALAS 118-134

37 Congreso Nacional



22/25 MAYO 2024 CENTRO DE CONVENCIONES INTERNACIONALES DE BARCELONA

ACCESO A SALAS
125 SALA GE HEALTHCARE
127 SALA SIEMENS HEALTHINEERS
133+134 SALA ECOS
E-POSTERS Y CASOS DEL DIA



eso
nal
seram
ESO A S



Canon
CANON MEDICAL



Barcelona
Recuerdo de la SERAM 2024



37 Congreso Nacional

seram **FERM**



LA ECOARQUITECTURA ESENCIAL POR MARÍA LEAL



EcoArquitectura Esencial
por María Leal.

¿ICA O ECA?



EL ABECEDARIO DE LA ECOGRAFÍA

ecografiafacil.com



El ABC de la Ecografía

La Elastografía se basa en el principio de que las propiedades mecánicas de un tejido, como la rigidez y la elasticidad, pueden cambiar debido a diversas patologías o enfermedades. Estas alteraciones en la elasticidad o rigidez pueden detectarse y visualizarse usando tecnologías de imagen como los ultrasonidos o la resonancia magnética.

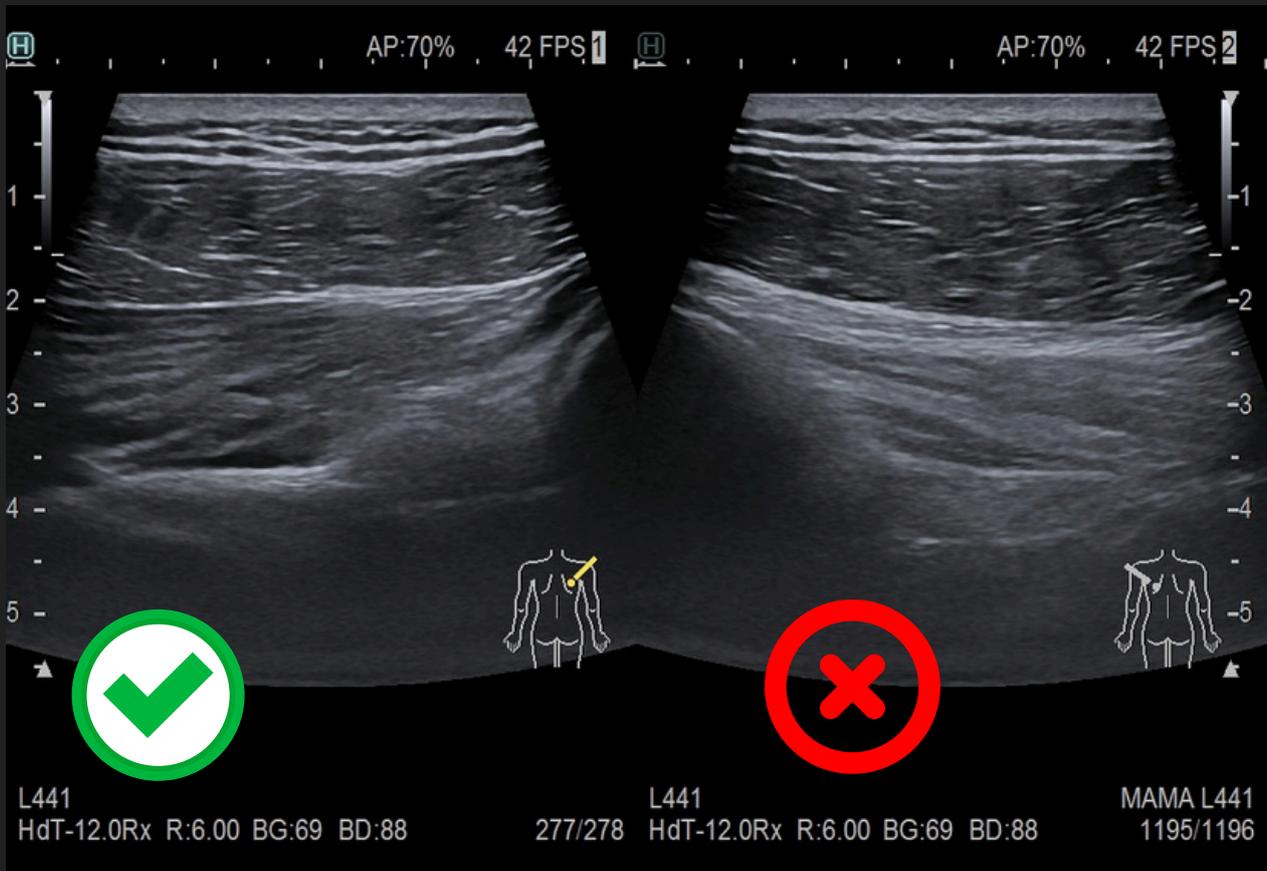
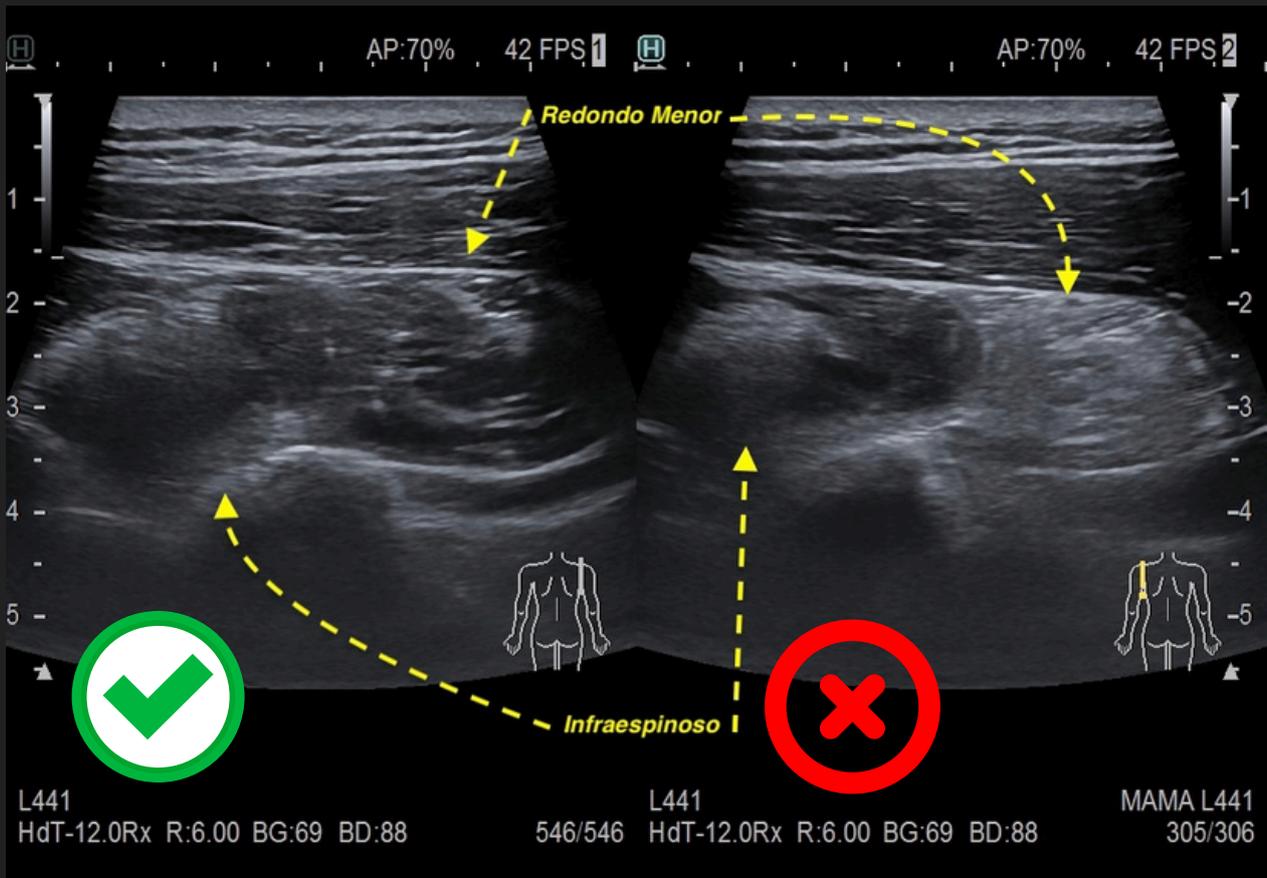
Cuando se aplica un estrés mecánico (como una ligera compresión) sobre un tejido, este se deforma. Los ultrasonidos pueden detectar y medir estas deformaciones. Comparando las imágenes antes y después de la deformación, la elastografía por ultrasonidos produce mapas (llamados elastogramas) que representan la rigidez del tejido.



Maria Leal

¿Qué pasa (ecográficamente) cuando un músculo se denerva?

- **Ecográficamente**, cuando un músculo está denervado, se pueden observar varios cambios característicos en la imagen del ultrasonido, una de ellas es el **aumento de la Ecogenicidad**:
 - **Los músculos denervados suelen mostrar un aumento en la ecogenicidad** (la capacidad de reflejar ondas de ultrasonido), lo que se traduce en una apariencia más brillante o hiperecoica en la imagen de ultrasonido. **Esto se debe a la infiltración de tejido conectivo y grasa en el músculo.**
 - **Esto es fácil verlo en el Redondo Menor en la exploración del protocolo del Hombro.**
 - **El Redondo Menor debe ser isoecoico con el músculo infraespinoso**
 - **Es causado por la denervación del Nervio Axilar por el Síndrome del Cuadrilátero.**
 - **Se debe ampliar estudio mediante RMN**



Curso Teórico-Práctico

ECOGRAFÍA PRESENTE Y FUTURO

Presencial en Santiago de Chile



2 y 3 de octubre de 2024

<https://www.diagnotecmed.cl/index.php/ecografia-presente-y-futuro-2024.html>



Maria Leal
TSID Ecografista

Programa Curso teórico-práctico Ecografía presente y futuro.

Información general

Número de días: 2 días / Fecha: 2 y 3 de octubre de 2024

Horario clases:
Miércoles 2 octubre: 08:00 a 20:00 horas
Jueves 3 octubre: 08:00 a 15:00 horas

Número de horas:
25 horas académica
Formato: Presencial en Santiago de Chile

Dirigido a: Tecnólogos Médicos de radiología

Docentes

Antonio Lanzas Carmona -España

- Técnico superior de imagen para el diagnóstico.
- TSIDyMN Especialista en Ecografía
- Autor de los libros ECO FÁCIL y ECOTÉCNICAS editados por Marbán libros.
- Ha sido profesor de la cátedra de ultrasonido de la Universidad Francisco de Vitoria y creador del sitio www.ecografiafacil.com

María Leal Gondra - España

- Técnico superior de imagen para el diagnóstico.
- Especialista en Ecografía en el Hospital Universitario General de Villalba.
- Co-Autora de EcoFacil y Autora de EcoTécnicas editados por Marbán Libros
- Colaboradora Docente en la Universidad Francisco de Vitoria de Madrid en la Escuela de Fisioterapia y en el Grado de IPDyMN



www.diagnotecmed.cl

www.diagnotecmed.cl

Miércoles 2 de octubre de 2024

- 8:00 – 8:15 | Recepción de los Alumnos
- 8:15 – 8:45 | Mesa Inaugural con la presencia de los siguientes participantes:
Doña María Leal Gondra: TSIDyMN Especialista en Ecografía en el Hospital Universitario General de Villalba.
Antonio Lanzas Carmona: TSIDyMN Especialista en Ecografía. Autor de los libros eco fácil y ecotécnicas
- 8:45 – 9:00 | Entrega de documentación.
Control de conocimientos previos del alumno.
Se realizará el registro de los participantes, entrega de material de estudio y una breve evaluación para conocer el nivel de conocimientos previos.
- 9:00 – 10:00 | Física de la Ecografía, conceptos básicos.
(Impartido por Antonio Lanzas Carmona)
Se abordará la teoría fundamental de la ecografía, incluyendo las ondas y su comportamiento en este contexto, propiedades y características de las ondas ultrasónicas, la ley de Snell y la reflexión del sonido en los tejidos aplicándolo a la práctica diaria con el Ecógrafo.
- 10:00 – 11:00 | Parámetros Técnicos y Ajustes Ecográficos. Optimización de la Imagen Ecográfica (Impartido por Antonio Lanzas Carmona)
En esta sección, los participantes aprenderán sobre los ajustes técnicos del equipo, cómo influyen en la imagen, y cómo optimizarlos.
- 11:00 – 11:30 | Pausa de café.
- 11:30 – 12:00 | Imagen Ecográfica - Semiología Ecográfica.
(Impartido por María Leal Gondra y Antonio Lanzas Carmona)
Se enseñará a los participantes a interpretar las imágenes ecográficas, identificar estructuras anatómicas, y a reconocer patrones de tejidos normales y anormales y cómo optimizarlos de una manera Teórico-Práctica con la modalidad Demostración en vivo con paciente real.
- 12:00 – 13:30 | Últimos avances en Ecografía Clínica (Introducción):
 - » Elastografía
 - » Contraste de Ecografía
 - » Supermicrovascularización (SMI)
 - » Inteligencia Artificial aplicada a Ecografía de mama

- 13:30 – 14:30 | Protocolos Normalizados de Trabajo de Abdomen, Cuello y Doppler - Conceptos teóricos y explicación (Impartido por María Leal Gondra)
Introducción a la ecografía sus exploración y protocolos básicos para diferentes áreas anatómicas.

- 14:30 – 15:30 | Almuerzo

Los talleres comprenden una explicación, demostración básica de aquellos conceptos que más tarde el alumnado practicará en los ecógrafos monitorizados por los docentes correspondientes.

- 15:30 – 18:00 | Taller: Ecografía General - Protocolo de Abdomen.
(Impartido por María Leal Gondra y Antonio Lanzas Carmona)
Se proporcionará una exploración más profunda de los órganos abdominales, con énfasis en la interpretación y discusión de hallazgos, en su ecoestructura y en sus parámetros de exploración, así como a la correcta ejecución del protocolo y consecución de las imágenes correctas.
- 18:00 – 18:30 | Pausa de café
- 18:30 – 20:00 | Ecografía General - Protocolo de Tiroides/Cuello.
(Impartido por María Leal Gondra y Antonio Lanzas Carmona)
Continuación del taller anterior, con enfoque en la tiroides en su ecoestructura y en sus parámetros de exploración, así como a la correcta ejecución del protocolo y consecución de las imágenes correctas.



www.diagnotecmed.cl

www.diagnotecmed.cl

Jueves 3 de octubre:

Las actividades del jueves seguirán un formato similar, profundizando en conceptos y prácticas ya introducidos y cerrando con una evaluación y feed-back para los participantes.

- 8:30 – 9:15 | El Doppler – Conceptos teóricos y explicación de protocolos básicos en modo demostración en vivo (Impartido por María Leal Gondra)
En este taller se desarrollan los puntos clave de las estructuras vasculares y sus principales protocolos básicos.
- 9:15 – 11:30: | Ecografía Doppler Venoso MMII – Taller Doppler MMII y TSA (Impartido por María Leal Gondra y Antonio Lanzas Carmona)
Enfoque en las estructuras arteriales y venosas en su ecoestructura y en sus parámetros de exploración, así como a la correcta ejecución de los protocolos básicos como los Miembros Inferiores y Troncos Supra aórticos y consecución de las imágenes correctas de estos protocolos.
- 11:30 – 12:00 | Pausa de café
- 12:00 – 12:30: | Ecografía Muscular, Calcios y Roturas del manguito rotador . (Impartido por María Leal Gondra)
- 12:30 – 13:45: | Ecografía Muscular – Taller.
(Impartido por Antonio Lanzas Carmona y María Leal Gondra)
Enfoque en las estructuras musculares básicas en su ecoestructura particular y en sus parámetros de exploración, así como a la correcta ejecución de los protocolos básicos de estructuras musculares y articulares como el Muslo Anterior, Gemelos y Hombro.
- 13:45 – 14:15 | Kahoot y entrega de premios a los ganadores
- 14:15 – 15:00 Valoración final de los conocimientos del alumno

Este programa garantiza una formación completa, combinando teoría y práctica, y aprovechando la experiencia de profesionales capacitados en el campo de la ecografía.



La Contraportada

Queridos María y Javier, gracias por vuestra colaboración, vuestra entrevista, por vuestra sabiduría, pero sobre todo, sobre todo... por vuestra Amistad. Os queremos mucho.

María y Antonio





«Tus sueños tomarán tiempo. Requerirán esfuerzo, dedicación y sacrificio. Pero al final valdrá la pena» (R. A Prakash)