



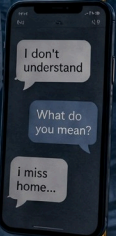
# CHOQUE CULTURAL, SOLEDAD Y NOSTALGIA



Familia  
Tradiciones  
Nuestro Idioma  
Nuestras Raíces  
Amor



Different  
Customs  
Language  
Barrier  
Homesick  
Alone



UN PUENTE  
ENTRE DOS MUNDOS,  
UN VIAJE HACIA  
LA INTEGRACIÓN  
Y LA PAZ INTERIOR



DR. ALEXANDER FIGUERO

# **Choque Cultural, Soledad y Nostalgia**

*Guía de Adaptación*

Un puente entre dos mundos,  
un viaje hacia la integración y la paz interior

**Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre**

RP #108356

Biblioteca Latina de Supervivencia en EE.UU. · Edición Limitada · 2027

## AVISO IMPORTANTE

Esta obra tiene **finés educativos y de acompañamiento emocional**. Habla, con cariño y respeto, del choque cultural, la soledad y la nostalgia que muchos inmigrantes latinos sienten al rehacer su vida en un país nuevo, y ofrece ideas para sobrellevarlos y avanzar hacia la adaptación y la paz interior.

**Esta guía no reemplaza la atención de un profesional de la salud mental.** Si lo que sientes te está sobrepasando —tristeza profunda que no afloja, angustia constante, o pensamientos de hacerte daño—, por favor busca ayuda. No estás solo, y pedir ayuda es de valientes. En Estados Unidos puedes llamar o enviar un mensaje de texto a la línea **988** (Línea de Crisis y Suicidio), gratuita, confidencial y disponible **en español**, las 24 horas. También puedes acudir a un centro de salud comunitario, que atiende a todos.

El autor es médico graduado en Cuba; esta obra no implica que posea licencia profesional en los Estados Unidos. El término “Dr.” corresponde a su formación médica. Esta guía no constituye diagnóstico ni tratamiento psicológico.

*Para todos los que cruzaron un mundo y a veces se sienten solos.  
Lo que sientes es humano, y tiene salida.*

## **Contents**

<b>No estás solo en sentir esto</b>	<b>4</b>
<b>Capítulo 1: El choque cultural — qué es y por qué te pasa</b>	<b>5</b>
<b>Capítulo 2: La nostalgia y el duelo de migrar</b>	<b>6</b>
<b>Capítulo 3: La soledad — cómo enfrentarla</b>	<b>7</b>
<b>Capítulo 4: Construir el puente — cómo adaptarse sin perderte</b>	<b>9</b>
<b>Capítulo 5: Cuidar tu mente y tu paz interior</b>	<b>10</b>
<b>Del choque a la paz</b>	<b>12</b>
<b>Sobre el autor</b>	<b>14</b>
<b>Otros títulos de la Biblioteca Latina de Supervivencia en EE.UU.</b>	<b>14</b>

## No estás solo en sentir esto

Si abriste esta guía, es probable que algo de lo que dice su título te haya tocado por dentro. El choque de un país que no entiendes del todo. La soledad de estar lejos de los tuyos. La nostalgia que aprieta el pecho cuando piensas en tu tierra, en tu gente, en la vida que dejaste. Si sientes algo de eso, quiero decirte, antes que nada, lo más importante de toda esta guía: **lo que sientes es normal, es humano, y no estás solo.**

Casi todos los que emigramos hemos pasado por esto. Detrás de la sonrisa con que mandamos las fotos a casa, detrás del “aquí todo bien” que les decimos a los nuestros, muchos cargamos un peso emocional que pocas veces nombramos: la sensación de estar perdidos, de no encajar, de extrañar hasta que duele. Es un peso invisible, del que casi nadie habla, pero que es tan real como el cansancio del cuerpo. Y como médico, te digo con seriedad: ese peso del alma merece tanta atención y tanto cuidado como cualquier dolor físico.

Mira la portada de esta guía. Ahí está, dibujado, todo lo que quiero contarte: de un lado, lo que dejamos —la familia, la comida de la abuela, las tradiciones, las raíces, el amor de los nuestros—. Del otro, lo nuevo y a veces frío —la ciudad enorme, el idioma que no entendemos, las costumbres distintas, la soledad—. Y en el medio, un puente dorado, y alguien parado en él, mirando hacia adelante. Ese eres tú. Y esta guía es, justamente, sobre cómo cruzar ese puente: cómo pasar del choque a la calma, de la soledad a la conexión, de la nostalgia que ahoga a la nostalgia que se honra en paz.

No te voy a prometer que el dolor de extrañar desaparezca por completo, porque eso sería mentirte. Pero sí te prometo esto: **el choque cultural se supera, la soledad se puede vencer, y la nostalgia se aprende a llevar con paz.** Millones lo hemos logrado. Hemos cruzado ese puente y encontrado, del otro lado, una vida buena sin dejar de amar de dónde venimos. Tú también puedes.

En las páginas que siguen vamos a hablar, con calma y con cariño, de qué es el choque cultural y por qué te pasa; de la nostalgia y el duelo de migrar; de cómo enfrentar la soledad; de cómo construir el puente hacia la adaptación;

y de cómo cuidar tu mente y tu paz interior. Léelo sin prisa, como quien conversa con un amigo que ya pasó por lo mismo. Porque eso es lo que soy en estas páginas: alguien que cruzó ese puente, y que quiere acompañarte mientras lo cruzas tú. Empecemos, juntos.

## Capítulo 1: El choque cultural — qué es y por qué te pasa

Lo primero que necesitas saber, para dejar de sentirte raro o débil, es esto: **lo que estás viviendo tiene nombre, y le pasa a casi todo el que emigra**. Se llama *choque cultural*, y entenderlo es el primer paso para superarlo.

El choque cultural es la sensación de desorientación, frustración y agotamiento que aparece cuando vives, de golpe, en una cultura distinta a la tuya. Todo lo que antes hacías sin pensar —pedir comida, ir al médico, entender un chiste, saludar a alguien, llenar un papel— de pronto se vuelve difícil, confuso o agotador. El idioma no fluye. Las costumbres son otras. La gente se comporta distinto. Y tu mente, que estaba acostumbrada a un mundo conocido, se cansa de tener que descifrarlo todo, todo el tiempo. Eso es el choque cultural. No es debilidad: es la respuesta natural de cualquier ser humano arrancado de lo familiar y plantado en lo desconocido.

Y aquí viene la parte que más alivio te va a dar: **el choque cultural no es un estado permanente. Es un proceso, con etapas, que se atraviesan y se superan**. Los que estudian esto describen, más o menos, cuatro fases por las que pasamos casi todos:

- **La luna de miel.** Al principio, muchos sienten emoción y curiosidad: todo es nuevo, hay esperanza, la aventura emociona. Esta fase a veces es corta, o a veces no llega si la llegada fue muy dura.
- **El choque.** Llega la frustración. El idioma agota, las dificultades se acumulan, la nostalgia aprieta, todo parece cuesta arriba. Es la fase más difícil, y es donde muchos se sienten perdidos, tristes o irritables. **Si estás aquí, quiero que sepas que es la etapa más dura, pero también la que pasa.**
- **El ajuste.** Poco a poco, empiezas a entender cómo funciona el nuevo

mundo. Aprendes palabras, le agarras el ritmo a las cosas, haces algún amigo, encuentras tus lugares. Las cosas dejan de doler tanto. Empiezas a respirar.

- **La adaptación.** Con el tiempo, llegas a moverte con comodidad en la nueva cultura, sin dejar de ser tú. Ya no te sientes perdido; te sientes capaz. Puedes vivir en dos mundos a la vez. Esta es la orilla del otro lado del puente, y se llega a ella.

Saber esto lo cambia todo, porque cuando entiendes que estás en un proceso con etapas, dejas de pensar “algo está mal conmigo” y empiezas a pensar “estoy en una fase difícil que voy a superar”. No estás roto. Estás cruzando. Y como todo cruce, tiene un punto duro en el medio y una orilla firme del otro lado.

En los próximos capítulos vamos a hablar de las dos compañeras más pesadas de ese cruce —la nostalgia y la soledad— y de cómo construir, paso a paso, el puente hacia esa orilla firme.

## Capítulo 2: La nostalgia y el duelo de migrar

Hay una palabra que describe lo que muchos sentimos lejos de casa, y es más profunda de lo que parece: **duelo**. Sí, duelo, como el que se siente cuando se pierde algo amado. Porque eso es, en el fondo, la nostalgia del inmigrante: el duelo por todo lo que dejamos atrás.

Cuando emigramos, no dejamos una sola cosa: dejamos muchas, todas a la vez. Dejamos a la familia y los amigos. Dejamos nuestra tierra, sus calles, sus olores, su luz. Dejamos nuestro idioma sonando en todas partes. Dejamos nuestra comida, nuestras fiestas, nuestra música. Dejamos, muchas veces, el lugar que ocupábamos —el respeto, la profesión, el “ser alguien” en nuestro pueblo—. Y dejamos, sobre todo, la versión de nosotros mismos que éramos allá. Quien estudia el tema dice que el inmigrante vive, en realidad, **muchos duelos al mismo tiempo**, y que cargarlos todos juntos es uno de los pesos emocionales más grandes que existen. Así que si te sientes agotado por dentro, no es para menos: estás haciendo un duelo enorme mientras además trabajas, te adaptas y sigues adelante.

La nostalgia es la forma en que ese duelo se asoma: esa tristeza dulce y punzante que llega de repente —con una canción, un olor, una fecha, una foto— y te lleva de golpe a lo que dejaste. Duele. Y está bien que duela. Porque aquí va una verdad que quiero que guardes: **extrañar es amar**. Si extrañas tanto, es porque amaste mucho. La nostalgia no es una enfermedad ni una debilidad: es la prueba de que tienes raíces hondas y un corazón que sabe querer.

El problema no es sentir nostalgia —eso es humano y hasta hermoso—. El problema es cuando la nostalgia se vuelve una cárcel: cuando vives mirando solo hacia atrás, comparando todo con lo de allá, sin poder disfrutar ni construir nada aquí. A eso no podemos dejar que llegue. Por eso, déjame darte algunas ideas para **honrar la nostalgia sin ahogarte en ella**:

- **Mantén vivo el lazo con los tuyos.** Llama, escribe, haz videollamadas, comparte tu día con la familia que quedó allá. El contacto alivia la distancia.
- **Trae pedazos de tu tierra a tu vida aquí.** Cocina la comida de tu país, escucha tu música, celebra tus fiestas, rodéate de tu gente. Esos pedazos de hogar son medicina para el alma.
- **Permítete sentir, pero ponle un marco.** Está bien tener un rato de nostalgia, llorar lo que extrañas. Pero después, levántate y vuelve a tu vida de aquí. Siente la tristeza, pero no te mudes a vivir dentro de ella.
- **Convierte la nostalgia en motor.** Recuerda por qué te fuiste y por quiénes luchas. Que el amor por lo que dejaste te impulse a construir aquí algo de lo que tu gente esté orgullosa.

La nostalgia te acompañará, en mayor o menor medida, siempre. Pero puede pasar de ser una herida que sangra a ser una cicatriz que te recuerda, con dulzura, todo lo que amas. Ese es el camino: no dejar de extrañar, sino aprender a extrañar en paz.

### **Capítulo 3: La soledad — cómo enfrentarla**

De todas las cargas del inmigrante, hay una que pesa especialmente, y que la portada de esta guía dibuja con crudeza en ese joven sentado solo, cabizbajo:

**la soledad.** Hablemos de ella de frente, porque es una de las batallas más importantes que vas a librar, y se puede ganar.

La soledad del inmigrante tiene algo particular que la hace muy dura. No es solo estar físicamente lejos de la familia; es sentir que **nadie a tu alrededor te conoce de verdad.** Llegas a un lugar donde no tienes historia, donde nadie sabe quién eras, donde no tienes a los amigos de toda la vida ni a la familia a la vuelta de la esquina. Puedes estar rodeado de gente en una ciudad enorme y sentirte más solo que nunca. A veces se suma la barrera del idioma, que te encierra todavía más, porque cuesta hasta conversar. Esa soledad puede doler tanto que afecta el ánimo, el sueño, las ganas de todo.

Pero la soledad, aunque se sienta como un muro, tiene puertas. Y quiero darte las llaves para abrirlas:

- **No te aisles, aunque el cuerpo te lo pida.** Cuando estamos tristes, la tentación es encerrarnos. Es justo lo contrario de lo que necesitamos. Obligarte, aunque sea un poco, a salir y estar con gente es la mejor medicina contra la soledad.
- **Busca a los tuyos.** Casi en todas partes hay comunidad latina: iglesias, grupos, ligas deportivas, negocios, vecinos, paisanos. Acércate. Con la gente que comparte tu idioma y tu cultura, la soledad se rompe más rápido, porque te sientes entendido.
- **Ábrete también a gente nueva.** No te quedes solo en tu burbuja. Compañeros de trabajo, vecinos de otras culturas, gente que conozcas en clases o actividades: cada conexión nueva es un ladrillo contra la soledad y un puente hacia tu nueva vida.
- **Apóyate en la comunidad y la fe.** Para muchos latinos, la iglesia o el grupo de fe es el primer lugar donde encuentran calor humano, amistad y ayuda en tierra nueva. No subestimes el poder de pertenecer a algo.
- **Usa la tecnología a tu favor, pero no como sustituto.** Las videollamadas con la familia alivian, y está bien. Pero que no reemplacen el contacto humano de aquí. Necesitas también abrazos y conversaciones presentes, no solo a través de una pantalla.

Y escucha esto con atención, porque es importante: si la soledad y la tristeza se vuelven tan grandes que sientes que no puedes con ellas, que nada

tiene sentido, o que llegan pensamientos de hacerte daño, **busca ayuda de inmediato. No estás solo, y hay quien quiere y puede ayudarte.** Puedes llamar o escribir a la línea **988**, gratuita, confidencial y en español. Pedir ayuda en ese momento no es rendirse: es el acto más valiente y más sabio que puedes hacer. Hablaremos más de esto en el capítulo sobre cuidar tu mente.

La soledad es real, pero no es para siempre. Cada puerta que abres —cada llamada, cada salida, cada nueva amistad— la hace más pequeña. Y un día, casi sin darte cuenta, mirarás a tu alrededor y verás que ya no estás solo: que has construido, en tierra nueva, una familia de las que se eligen.

## **Capítulo 4: Construir el puente — cómo adaptarse sin perderte**

Llegamos al corazón de esta guía: cómo cruzar, de verdad, ese puente dorado de la portada. Porque adaptarse no significa rendirse ni olvidar de dónde vienes. Adaptarse significa **construir un puente entre tus dos mundos**, de modo que puedas caminar entre ellos sin perder ninguno. Aquí está el cómo.

Lo primero, y lo más importante que quiero que entiendas: **adaptarse no es renunciar a quien eres.** Hay un miedo común y comprensible —“si me adapto a este país, voy a perder mi cultura, mi identidad, mis raíces”—. Es un miedo falso. El secreto de los que cruzan bien el puente no es elegir entre ser de allá o ser de aquí, sino **sumar**: conservar lo propio Y aprender lo nuevo. Puedes hablar español en casa y aprender inglés afuera. Puedes comer tus tamales y también probar lo de aquí. Puedes guardar tus tradiciones y también abrazar las que valgan la pena de tu nuevo hogar. No tienes que dejar de ser tú para encajar; tienes que volverte una versión más amplia de ti.

Con esa base, aquí van pasos concretos para construir tu puente:

- **Aprende el idioma, a tu ritmo, sin miedo a equivocarte.** El inglés es la herramienta que más te va a abrir el mundo aquí: el trabajo, los amigos, los derechos, la confianza. No tienes que hablarlo perfecto; tienes que atreverte a usarlo. Cada palabra que aprendes es un tramo

más de tu puente. Hay clases gratuitas en bibliotecas, iglesias y centros comunitarios. Empieza por poco, pero empieza.

- **Aprende cómo funciona el nuevo mundo.** Mucho del choque cultural viene de no entender las reglas: cómo se hacen los trámites, cómo funciona el trabajo, cómo se mueve la gente. Cada cosa que aprendes a manejar te quita un pedazo de frustración. Pregunta, observa, infórmate (para eso escribí tantas guías prácticas en esta misma biblioteca).
- **Ten paciencia contigo mismo.** Adaptarse toma tiempo —meses, a veces años—, y avanza con altibajos: días buenos y días en que sientes que retrocedes. Es normal. No te exijas sentirte bien de la noche a la mañana. Trátate con la misma paciencia y cariño con que tratarías a un amigo que está pasando por lo mismo.
- **Celebra los pequeños logros.** La primera vez que entiendes una conversación, que haces un trámite solo, que te ríes de un chiste en inglés, que te sientes “en casa” en un lugar de aquí: celébralo. Esos pequeños triunfos son las piedras de tu puente, y reconocerlos te da fuerzas para seguir.
- **No te compares con nadie.** Cada persona cruza su puente a su ritmo. Hay quien aprende el idioma rápido y quien tarda; quien hace amigos pronto y quien tarda más. Tu camino es tuyo. Compárate solo con el tú de ayer, y mide tu avance desde donde empezaste.

Construir el puente es, sobre todo, un acto de paciencia y de valentía. Cada día que aprendes algo, que te atreves a algo, que conectas con alguien, pones un tablón más. Y un día, sin un momento exacto que lo marque, te darás cuenta de que ya cruzaste: que te mueves en este país con soltura, que tienes tu gente y tus lugares, que esta tierra también es tuya. Y lo habrás logrado sin dejar de ser, con orgullo, quien siempre fuiste.

## Capítulo 5: Cuidar tu mente y tu paz interior

Como médico, no podría cerrar esta guía sin dedicarle un capítulo entero a lo más importante de todo: **tu salud mental y tu paz interior**. Porque puedes tener trabajo, papeles y hasta éxito, pero si tu mente y tu corazón no están bien, nada de eso se disfruta. Cuidar tu interior no es un lujo: es la base de

todo.

Empiezo por romper un silencio que entre nosotros, los latinos, hace mucho daño. En nuestra cultura, a veces se ve la tristeza o la angustia como debilidad, como algo de lo que da vergüenza hablar. “Échale ganas”, “eso es de gente floja”, “no es nada”. Y no es así. **La salud mental es salud, igual que la del cuerpo.** Sentir angustia, tristeza profunda o ansiedad después de todo lo que has vivido no es debilidad de carácter: es una herida real que, como cualquier herida, merece cuidado y a veces necesita ayuda. No hay absolutamente nada de vergonzoso en cuidar tu mente o en pedir apoyo para ella.

Aquí van hábitos sencillos que cuidan tu paz interior, y que puedes empezar hoy:

- **Habla de lo que sientes.** No te lo guardes todo. Cuéntale a alguien de confianza —familia, un amigo, alguien de tu comunidad o tu fe— cómo te sientes de verdad. Poner en palabras el peso lo aligera. El silencio, en cambio, lo agranda.
- **Cuida tu cuerpo, porque sostiene tu mente.** Duerme lo que puedas, muévete (aunque sea caminar), come lo mejor que tu situación permita. Cuerpo y mente van juntos: cuando uno se cuida, el otro mejora.
- **No uses el alcohol ni otras sustancias para tapar el dolor.** Es una salida falsa que cambia un problema por otro más grande. El dolor tapado así no se va; se acumula. Busca alivios sanos, no escapes que hacen más daño.
- **Dale rutina y sentido a tus días.** El trabajo, una meta, ayudar a alguien, un proyecto para tu familia: tener un propósito le da a la mente un ancla y una dirección. El que sabe para qué lucha, resiste mejor.
- **Apóyate en tu fe y tu comunidad.** Para muchos de los nuestros, la fe y el sentirse parte de un grupo son una fuente enorme de paz y de fuerza. Si eso te ayuda, nútrelo.
- **Sé paciente y amable contigo mismo.** Estás haciendo algo muy difícil: rehacer una vida entera en tierra nueva. Reconóctete el mérito. No te exijas como si nada hubiera pasado; date el mismo trato cariñoso que le darías a alguien que amas.

Y ahora lo más importante de este capítulo, dicho con toda la seriedad de mi oficio. **Hay momentos en que los hábitos no bastan, y se necesita ayuda profesional. Y buscarla es lo correcto, lo sabio y lo valiente.** Si sientes que la tristeza o la angustia te están sobrepasando, que no encuentras salida, que nada tiene sentido, o si llegan a tu mente pensamientos de hacerte daño, por favor, no te quedes solo con eso ni esperes a que pase: **busca ayuda ahora mismo.**

- Puedes llamar o enviar un mensaje de texto a la línea **988** (Línea de Crisis y Suicidio) en cualquier momento, las 24 horas. Es **gratuita, confidencial y atiende en español.** Del otro lado hay personas preparadas para escucharte y ayudarte.
- Puedes acudir a un **centro de salud comunitario**, que atiende a todos sin importar el seguro ni el estatus, y muchos tienen servicios de salud mental en español.
- Si sientes que tu vida está en peligro inmediato, busca atención de emergencia de inmediato.

Pedir ayuda no borra tu fortaleza; al contrario, es la mayor prueba de ella. Has sido fuerte cargando todo solo; ser fuerte también es saber cuándo dejar que alguien te ayude a cargar. No estás solo. Nunca lo estuviste del todo, y no tienes por qué estarlo ahora.

## **Del choque a la paz**

Hemos llegado al final de este puente, y quiero despedirte con la verdad que da sentido a toda esta guía: **del choque cultural se llega a la calma; de la soledad, a la conexión; de la nostalgia que ahoga, a la nostalgia que se lleva en paz.** No es un sueño ni una frase bonita: es el camino real que han recorrido millones de inmigrantes, y que tú también puedes recorrer.

Vas a tener días duros todavía. Días en que el país nuevo se sienta ajeno, en que la soledad apriete, en que extrañes hasta el alma. Está bien. No significa que estés fracasando; significa que eres humano y que estás cruzando algo difícil. Pero recuerda lo que aprendiste aquí: que el choque es un proceso con etapas que se superan; que la nostalgia es prueba de tu amor y se puede

honrar sin ahogarse; que la soledad tiene puertas que tú puedes abrir; que el puente se construye con paciencia y valentía; y que tu paz interior merece cuidado, y que pedir ayuda es de valientes.

El joven de la portada está parado en medio del puente, mirando hacia la luz. No ha terminado de cruzar, pero va en camino, y la luz lo espera del otro lado. Así estás tú: en camino. Y del otro lado hay una vida buena —una vida con raíces en dos tierras, con paz en el corazón, con un lugar que también es tuyo—.

No cruzas solo. Te acompañan los millones que cruzaron antes, te acompaña tu gente, te acompaña esta guía, y te acompaña, sobre todo, tu propia fuerza, que ya demostró ser enorme con solo haber llegado hasta aquí. Sigue caminando, paisano. El puente se cruza. Y al otro lado, te lo prometo, hay paz.

*Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre · RP #108356*

## Sobre el autor

**Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre** es médico de formación (Medicina General Integral y residencia en Urología), graduado en Cuba, donde ejerció antes de denunciar públicamente las carencias del sistema de salud, motivo por el cual fue expulsado del sistema sanitario cubano en 2021. En 2022 emigró a los Estados Unidos por una ruta de varios países que incluyó el cruce de la selva del Darién, y se estableció en Houston, Texas.

Vivió en carne propia el choque cultural, la soledad y la nostalgia que describe en esta guía, y por eso escribe sobre ellos no desde la teoría, sino desde el camino recorrido. Su misión es acompañar a la comunidad hispana—cuidando no solo su vida práctica, sino también su corazón— en el difícil y hermoso proceso de rehacerse en un país nuevo. Es autor de *Sobreviviendo al caos: La Cuba paralela* y de la *Biblioteca Latina de Supervivencia en EE.UU.*

*Nota: el autor es médico formado en Cuba. Esta obra es de carácter educativo y de acompañamiento, y no constituye diagnóstico ni tratamiento psicológico.*

## Otros títulos de la Biblioteca Latina de Supervivencia en EE.UU.

Si esta guía te acompañó, estos títulos siguen cuidando tu corazón y tu camino:

- *Manual Emocional del Exiliado.*
- *Cómo Empezar de Cero en Otro País: Guía de Reinención.*
- *Cómo Mantener tu Identidad sin Estancarte.*
- *La Presión de Enviar Dinero a la Familia.*
- *Padres Latinos, Hijos Americanos: Criar entre Dos Culturas.*
- *La Vida del Latino en Estados Unidos: Crónica Completa.*

*Esta obra tiene fines educativos y de acompañamiento, y no reemplaza la atención de un profesional de la salud mental. Si experimentas tristeza profunda, angustia que no afloja o pensamientos de hacerte daño, busca ayuda: llama o escribe al 988 (Línea de Crisis y Suicidio), gratuita, confidencial y en español, las 24 horas.  
No estás solo.*

*Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre · RP #108356*