

SPORTS & HEALTH



3KIDS ESCOLAR

ARRANCA CON 150 PARTICIPANTES

**¡ARRANCAN LOS
SPRING TRAININGS!**

SALÓN DE LA FAMA 2019

**LA GLUTAMINA
Y SUS BENEFICIOS**

RUNNING

UNA CARRERA
DE OBSTÁCULOS

DEDICACIÓN
**SIMON KARIUKI
NJOROGE**

EL **TONO** DEL 2019

KAREN CHALMERS
SU MAYOR TRIUNFO

\$2.50



N I K E
H Y P E R
F L O R A
C O L L E C T I O N



Nike Stores | Nike Women Multiplaza

STAFF

DIRECCIÓN GENERAL
José Iván Rodríguez

DIRECTORA EDITORIAL
Sonia de Rodríguez

ADMINISTRACIÓN
Karina Román

DISEÑO
Yira Rodríguez
Enrique Edwards

VENTAS
info@sportsandhealth.com.pa

DE VENTA EN:
Farmacias Arrocha (30 sucursales)
Farmacia Centro Médico Paitilla
Farmacia Risol (2 sucursales)
Felipe Motta e Hijo, S. A. (Paitilla y Costa del Este)
Farmacia El Javillo (Paitilla)
Geo F. Novey (7 Sucursales)
Gran Morrison (3 Sucursales Ciudad Capital y Giftshop Hotel Sheraton Bijao Beach Resort)
S/M Riba Smith (9 Sucursales)
Samborns Panamá (Multiplaza)
Super Farmacia Paitilla, S. A.
Tocs Gifts & Souvenirs (Paitilla, Punta Pacífica, Trump Plaza)
UETA Latinoamericana /Duty Free Punta Cana (Aeropuerto Internacional de Tocumen)
Coronado Club Suites Resort (Coronado)
Far Express - Clínica Hospital San Fernando (Panamá y Coronado)
Copymatic (Colón)
Farmacia Marquisa (Chitré)
Farmacias Elysin (Santiago Ave. Central y Santiago Vía Interamericana)
Farmacias Revilla (4 Sucursales)

AGRADECIMIENTO:
Power Club por la locación de la portada.

EN SUSCRIPTORES DE:

Panamá América

Dirección: Panamá, Plaza Villa Lucre,
Piso N°2 • Oficina N°1

Teléfonos:
(507) 392-7680 • 392-7681
info@sportsandhealth.com.pa /
www.sportsandhealth.com.pa
R.U.C. 1304405-1-606492 D.V. 28

SPORTS & HEALTH

\$2.50

KAREN CHALMERS
SU MAYOR TRIUNFO

Foto: Gerardo Pesantez

EDICIÓN 128

PÁGINA 32
KAREN CHALMERS
SU MAYOR TRIUNFO

Sports & Health es una publicación mensual prohibida su reproducción total o parcial, así como su traducción sin autorización escrita de su titular. Sports & Health no se hace responsable por el material gráfico ni por las opiniones emitidas que hayan sido suministradas por colaboradores y/o anunciantes.



Recamier

FRAGANCIA A
CITRONELLA



**NO LE DES
ESPACIO AL
DENGUE Y
CHIKUNGUNYA**

**EN ESTA ÉPOCA,
CUENTA CON BACTERION
PARA TU PROTECCIÓN
Y LA DE TODA TU FAMILIA.**



FEBRERO



18

DEPORTES

- 10 3Kids Escolar, arranca con 150 participantes
- 14 Un paseo por el Museo de la FIFA en Zúrich
- 18 ¡Arrancan los Spring Trainings!
- 22 Salón de la Fama 2019



24

SALUD

- 24 Dip de atún con nueces y maíz
- 26 La glutamina y sus beneficios
- 28 Duelo a la pérdida de la individualidad
- 30 Pruebas especializadas brindan esperanza a pacientes panameños con cáncer
- 32 Una carrera de obstáculos



38

GENTE

- 38 Dedicación: Simon Kariuki Njoroge



40

ACTUALIDAD

- 40 Lo último
- 42 4 Tendencias gastronómicas para 2019
- 44 El tono del 2019



50

SOCIALES

- 46 RSE: Fundación Amaneceres
- 50 Eventos

60 PÁGINAS DE CONTENIDO DEPORTIVO EN LA COMODIDAD DE TU BOLSILLO

Revista del mes & calendario de eventos.

Descarga el APP
SH EVENTOS



Disponibile en el Iphone
App Store

DISPONIBLE EN
Google play

PARA QUE TU EVENTO TAMBIÉN ESTÉ EN ESTE CALENDARIO,
MÁNDANOS LOS DATOS A INFO@SPORTSANDHEALTH.COM.PA. ¡ES GRATIS!

EDITORIAL

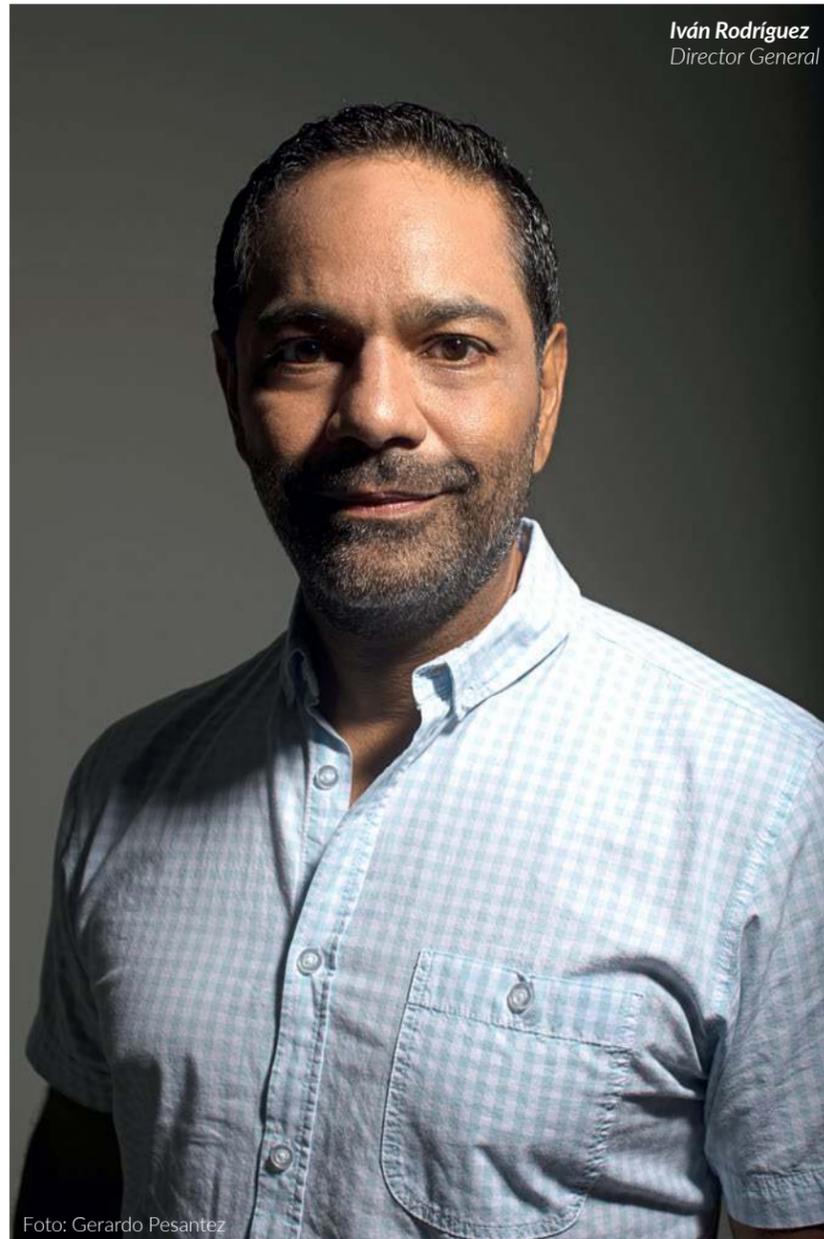
UNA VISITA ÚNICA

La incertidumbre que invadió a los panameños sobre si el país estaba preparado para ser sede de La Jornada Mundial de la Juventud 2019, fue despejada. La visita del Papa Francisco nos llegó en el mejor momento posible, previo a las elecciones y experimentando niveles altos de contaminación de recursos naturales, corrupción, violencia doméstica, inseguridad, etc, misma que se vive en la mayoría de los países de la región.

Durante este magno evento, el país se unió para mostrar su mejor lado; experimentamos un Panamá positivo, noble, desinteresado, caritativo, hospitalario, etc... La experiencia de los peregrinos contribuyó con la economía, con futuro turismo, y sobretodo los mensajes positivos que calaron en los jóvenes, familias y gobernantes.

Esperamos que el júbilo de ésta cita no haya sido pasajero y permanezca en nuestros corazones, el deseo obrar correctamente en beneficio de nuestro país.

Sports & Health, ¡una forma de vida!



Iván Rodríguez
Director General

Foto: Gerardo Pesantez

SHANGRI-LA

SAN FRANCISCO

APARTAMENTOS

Desde **87m²**
Hasta **192m²**



ÁREA SOCIAL CON:

- Piscina
- Salón de Fiestas
- Gimnasio

info@torreshangrila.com
www.torreshangrila.com



☎ **226.2447**
☎ 6070.5777 / 6130.9732

3KIDS ESCOLAR, ARRANCA CON 150 PARTICIPANTES

La primera cita del año será en Panamá Pacífico. El objetivo es que todos los participantes crucen la meta, destacaron sus organizadores.

Por: David Alejandro Chacón

Fotos: Sports & Health



Todo está listo para un nuevo calendario del 3 Kids Escolar Serie, este evento deportivo que se celebra desde el año 2000 y que en su primera fecha de 2019 (10 de febrero) espera contar con 150 participantes, según Cristian Howell, encargado de comunicaciones de la Unión de Triatlón de Panamá (UTP)

"El triatlón es un deporte que reúne tres disciplinas deportivas: natación, ciclismo y atletismo. Uno de los objetivos principales en los niños, es incentivarlos a que practiquen deporte desde temprana edad, fomentándoles la disciplina y la constancia para alcanzar sus metas", explicó Howell.

El portavoz agregó que en el 3Kids Escolar Serie, la misión principal es que

todos los participantes crucen la meta, no solo de la competencia, también de sus estudios, proyectos personales y metas en general.

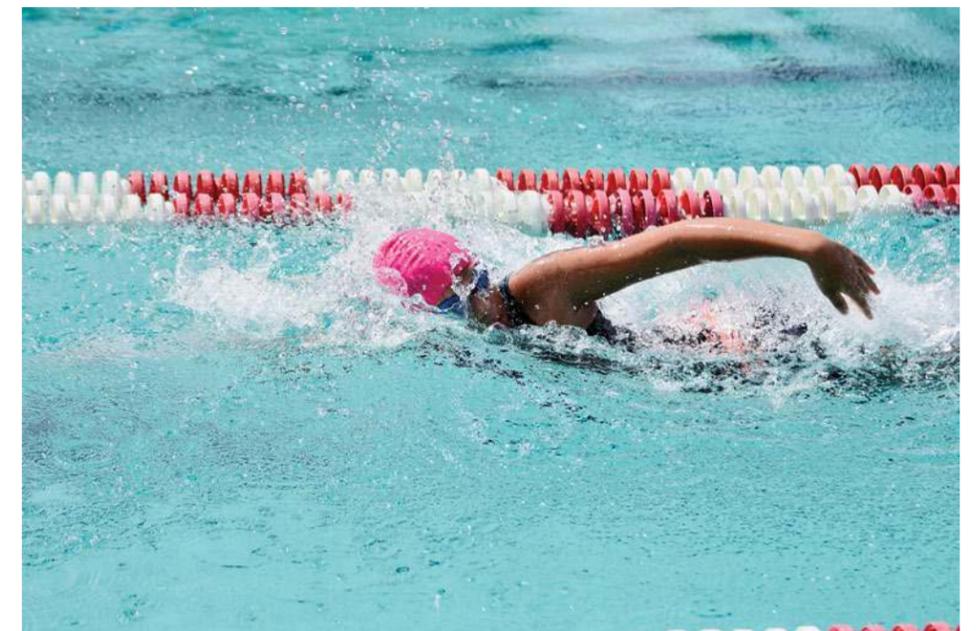
"Todo deporte es una herramienta positiva que fortalece un cuerpo sano y una mente más abierta y saludable. En los 3Kids Escolar todos son ganadores", sostuvo el vocero de la UTP.

SEMILLERO

Desde su fundación, antes conocido como IronKids, ha sido cuna de reconocidos triatlonistas como: Peter Vega, Wendy Ducreux, Carolina Dementiev, Billy Gordon y Georgette Cianca.

"Además, centenas de personas que hoy son buenos estudiantes, ciudadanos sanos y siguen compitiendo en los eventos de adultos del calendario nacional", dijo Howell.

Para este año, los organizadores esperan que el 3Kids Escolar siga creciendo como en los últimos años, esto gracias a la formación de clubes que se han integrado como actividades extracurriculares dentro de los colegios.



MÓDULOS

Cinco categorías y cada una varía en las distancias de natación, bicicleta y corrida.

CATEGORÍA	NATACIÓN	CICLISMO	CORRIDA
3Kids A 7 a 8 años	50 mts	1.000 mts	250 mts
3Kids B 9 a 10 años	100 mts	2.000 mts	500 mts
3Kids C 11 a 12 años	200 mts	4.000 mts	1.000 mts
3Kids D 13 a 14 años	400 mts	8.000 mts	2.000 mts
3Kids E 15 a 16 años	750 mts	10.000 mts	2.500 mts

CALENDARIO 2019

El calendario de 3Kids Escolar del 2019 (4 eventos):

- 3Kids Escolar Serie 1 – febrero 10, 2019.
- 3Kids Escolar Serie 2 – mayo 12, 2019.
- 3Kids Escolar Serie 3 – julio 28, 2019.
- 3Kids Internacional – noviembre 17, 2019.

WEB Y REDES SOCIALES

Pueden informarse de todo lo referente al triatlón panameño en <http://www.triathlonpanama.com>

@triathlonpanama



DATO

A partir de 2017 ha implementado un ranking escolar y de clubes. Actualmente el club campeón es: TRIZEN. El colegio campeón: The Metropolitan School of Panamá.



SPORTSHEALTH & training

SÁBADOS DE 7:00 A 8:00 A.M.
POR RPC RADIO 90.9 FM.

SÚBELE
EL VOLUMEN
A TUS
ENTRENAMIENTOS

Edgar González

Iván Rodríguez

Julissa Quiroz

Música, entrevistas, opiniones y tips de nutricionistas, entrenadores y deportistas que te ayudarán a alcanzar tus objetivos de salud y bienestar.

UN PASEO POR EL MUSEO DE LA FIFA EN ZÜRICH

La camiseta de Panamá se puede observar en la sección "Planeta Fútbol" junto a las de Portugal y Serbia. La entrada general tiene un costo de 24 francos suizos (\$24.19 dólares)

Foto y texto por: David Alejandro Chacón



Zúrich. El histórico museo que cuenta con más de mil objetos únicos, fue inaugurado en 2016 y está ubicado en la lujosa ciudad de Zúrich, específicamente en la calle Seestrasse 27.

La entrada, con un precio regular de 24 francos suizos (los martes, comprando vía Internet, hay con un descuento del 50%) permite el acceso a un lugar mágico para los amantes del fútbol y del deporte en general.

Una vez se ingresa al Museo de la FIFA, la primera parada lleva a "Planeta Fútbol",

espacio donde se rinde homenaje a cada una de las 209 federaciones que integran el organismo deportivo. Los visitantes pueden observar cada una de las camisetas oficiales en el denominado "Arcoiris".

La camiseta de Panamá, en rojo, se encuentra entre las de las selecciones de Portugal y Serbia, y por debajo de las de Albania, Guinea Bissau y Guinea Ecuatorial.

Una vez finalizado el paseo por Planeta Fútbol, que además incluye un breve

recorrido por la historia del fútbol en la sección Cronología, es hora de bajar a la planta -2 para observar la galería de la Copa del Mundo en Orígenes y la galería de cada uno de los mundiales disputados.

Inmediatamente, llegó el tiempo de entrar al cine y disfrutar del cortometraje "La Final" con imágenes históricas de los mejores momentos de los mundiales. El tiempo aproximado es de 10 minutos, sentado en cómodas sillas.

FASCINANTE

La próxima parada está en la planta 1 con una multitud de atracciones que muestran los efectos del fútbol en la sociedad. En la sección "Encuentros" se descubren historias increíbles contadas en videos y audios por las voces más reconocidas del fútbol mundial.



Al lado de "Encuentros", está "El Laboratorio" para fabricar pancartas propias con tus jugadores o país favorito y aprender más de fútbol. Y luego de este paseo, llegó la hora de la diversión en la "Zona de Juegos", donde puedes probar tus habilidades con el balón practicando tiros libres, tiros de esquinas y otros retos más.

El Museo de la FIFA cuenta también con un café-bar, restaurante y tienda de regalos y suvenires con productos 100 % exclusivos.

HORARIOS DEL MUSEO DE LA FIFA

Martes a sábado: 10:00 am a 7:00 pm
Domingos: 9:00 am a 6:00 pm
Lunes cerrado



PRECIOS

ADULTOS	24 DÓLARES
NIÑOS 0-6	GRATIS
NIÑOS 7-15	14 DÓLARES
PENSIONISTAS	19 DÓLARES
FAMILIAS (2 ADULTOS Y 2 NIÑOS DE ENTRE 7-15 AÑOS)	64 DÓLARES
CON ACREDITACIÓN DE DISCAPACIDAD	14 DÓLARES
ESTUDIANTES	18 DÓLARES

*Las entradas también se pueden comprar en es.fifamuseum.com/tickets



A TOMAR EN CUENTA

Descargando la aplicación para teléfonos celulares, los visitantes pueden disfrutar de una audio guía en varios idiomas, incluido español.

El Museo ofrece una conexión a Internet a través del wifi gratuito FIFAMUSEUM.

EL DEPORTE Y LA SALUD SON UN UNIVERSO QUE NO CABE EN 60 PÁGINAS.

POR ESO, LO EXPANDIMOS.



[/sportsandhealth.pa](https://www.facebook.com/sportsandhealth.pa)



[@sportsandhealth](https://twitter.com/sportsandhealth)



[@sportsandhealthpa](https://www.instagram.com/sportsandhealthpa)

SPORTS & HEALTH

ARRANCAN LOS SPRING TRAININGS

Figuras como Yasiel Puig, James Paxton, Robinson Canó, entre otras, estrenarán uniforme en los Campos de Entrenamiento 2019

Por: David Alejandro Chacón



Yasiel Puig. Foto AP: David J. Phillip.

Se acabó el descanso en las Grandes Ligas. Al menos cinco equipos, entre ellos los vigentes campeones Medias Rojas de Boston, iniciarán el 12 de febrero sus entrenamientos con miras a la temporada 2019, la misma que levantará el telón el 20 de marzo con la serie inaugural en Tokio entre los Atléticos de Oakland y los Marineros de Seattle.

Como es costumbre en los Spring Training, los primeros peloteros en reportarse en cada organización, serán receptores y lanzadores. Para el día 12 del segundo mes del año comenzarán, aparte de Medias Rojas, los Reales de Kansas City, Mets de Nueva York, Tigres de Detroit y Rangers de Texas. Cuando cerró esta edición, varios clubes aun no habían anunciado de manera oficial la fecha del inicio de actividades.

Una vez incorporados todos los jugadores del roster, más los que se presentan en calidad de "invitados", el 21 de febrero se dará inicio a los juegos de pretemporada. Marineros y Atléticos se verán las caras en el Hohokam Stadium de Mesa, Arizona, en el duelo de apertura de la Liga del Cactus.

En cuanto a la Liga de La Toronja, en Florida, Rays y Filis abrirán las puertas con un partido en el Charlotte Sports Park de Port Charlotte el 22 de febrero.

NUEVOS COLORES

Nelson Cruz, ahora con los Mellizos, será una de las figuras que estrenarán uniforme desde este mes, junto al zurdo James Paxton, quien pasó de los Marineros a los Yankees y el cubano

Yasiel Puig, ahora con los Rojos de Cincinnati.

Los dominicanos Robinson Cano y Edwin Díaz, por su parte, debutarán con los Mets de Nueva York, mientras que Edwin Encarnación lo hará con Seattle y Carlos Santana, regresa a Cleveland.

Los Campos de Entrenamiento, como también se conocen, son una importante vitrina para peloteros novatos que buscan mostrarse ante el cuerpo técnico de Grandes Ligas. Igualmente para las figuras que en calidad de "invitados" buscan una nueva oportunidad para quedarse en el mejor béisbol del mundo.

Robinson Cano y Edwin Díaz con sus nuevas camisetas. A ellos se unen el Gerente General de los Mets de Nueva York, Brodie Van Wagenen (izq.), y el COO de equipo Jeff Wilpon. **Foto AP:** Richard Drew.



James Paxton. Septiembre 2018. Oakland, California. **Foto AP:** Ben Margot.

FECHA DE REPORTE POR EQUIPO

LIGA DE LA TORONJA (FLORIDA)

EQUIPO	RECEPTORES Y PITCHERS	PRIMER ENTRENAMIENTO EQUIPO COMPLETO
Bravos de Atlanta	Por anunciar	Por anunciar
Orioles de Baltimore	13 FEB	19 FEB
Medias Rojas de Boston	12 FEB	18 FEB
Tigres de Detroit	12 FEB	18 FEB
Astros de Houston	13 FEB	18 FEB
Marlins de Miami	Por anunciar	Por anunciar
Mellizos de Minnesota	Por anunciar	Por anunciar
Mets de Nueva York	12 FEB	18 FEB
Yankees de Nueva York	13 FEB	19 FEB
Piratas de Pittsburgh	Por anunciar	Por anunciar
Cardenales de San Luis	Por anunciar	Por anunciar
Rays de Tampa Bay	Por anunciar	Por anunciar
Azulejos de Toronto	Por anunciar	Por anunciar
Nacionales de Washington	13 FEB	19 FEB
Filis de Filadelfia	Por anunciar	Por anunciar

LIGA DEL CACTUS (ARIZONA)

EQUIPO	RECEPTORES Y PITCHERS	PRIMER ENTRENAMIENTO EQUIPO COMPLETO
Diamondbacks de Arizona	Por anunciar	Por anunciar
Cachorros de Chicago	Por anunciar	Por anunciar
Medias Blancas de Chicago	Por anunciar	Por anunciar
Rojos de Cincinnati	Por anunciar	Por anunciar
Indios de Cleveland	Por anunciar	Por anunciar
Rockies de Colorado	Por anunciar	Por anunciar
Reales de Kansas City	12 FEB	18 FEB
Angelinos de los Ángeles	Por anunciar	Por anunciar
Dodgers de Los Ángeles	Por anunciar	Por anunciar
Cerveceros de Milwaukee	13 FEB	19 FEB
Atléticos de Oakland	Por anunciar	Por anunciar
Padres de San Diego	Por anunciar	Por anunciar
Gigantes de San Francisco	Por anunciar	Por anunciar
Marineros de Seattle	Por anunciar	Por anunciar
Rangers de Texas	12 FEB	18 FEB

SALÓN DE LA FAMA 2019

CONOCIDO COMO EL TEMPLO DE LOS INMORTALES, UN LUGAR EN DONDE MILES DE BOXEADORES QUIEREN ESTAR, PERO POCOS LOGRAN ESE COMETIDO.

Por: Gustavo Ampudia P.

El Salón de la Fama de Canastota, Nueva York, Estados Unidos, nuevamente abre sus puertas y en esta ocasión sus nuevos huéspedes son los estadounidenses Donald Curry, Julian Jackson y James McGirt.

En la ceremonia que se llevará a cabo el 9 de junio de 2019, también entrarán en la categoría histórica Tony de Marco, el promotor Don Elbaum, el juez Guy Jutras, el publicista Lee Samuels y el periodista Teddy Atlas.

"Los nuevos inducidos son seleccionados por los escritores de boxeo de Estados

Unidos", dijo el periodista Daniel Alonso. "Ellos son los que tienen derecho a voto".

Alonso, quien ha viajado en varias ocasiones a Canastota, explicó que es una emoción que no se puede describir.

"Es algo único y más cuando llega el día que se entrega el anillo a cada boxeador", señaló.

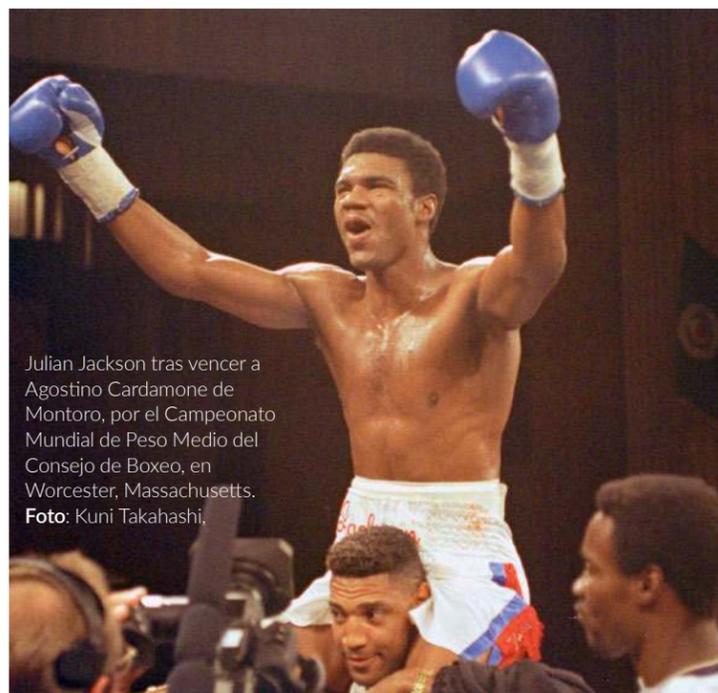
La Cobra Curry, recordado por su estilo fino de boxeo y rápidas combinaciones de manos, reinó en las categorías welter y superwelter. Terminó su carrera con un récord de 34 victorias (25 nocauts) y

sólo seis derrotas.

Se coronó monarca mundial welter de la Asociación Mundial de Boxeo (AMB) el 13 de febrero de 1980, tras vencer por decisión unánime a Jun-Suk Hwang.

Hace varias defensas de su cetro y tras perderlo con Lloyd Honeyghan, decide saltar a la categoría superwelter, donde pierde ante Mike McCallum, en disputa del campeonato de la AMB.

Vuelve a la carga y derrota a Gianfranco Rosi para ganar el cetro de la AMB.



Julian Jackson tras vencer a Agostino Cardamone de Montoro, por el Campeonato Mundial de Peso Medio del Consejo de Boxeo, en Worcester, Massachusetts.
Foto: Kuni Takahashi.

JULIAN JACKSON

Hablar de Julian Jackson es sinónimo de poder en los puños. Jackson finalizó su carrera con una brillante hoja de vida de 55 triunfos, 49 ganados antes del límite pactado, y seis derrotas.

En 1986 noqueó al peligroso Mike McCallum para agenciarse la diadema superwelter de la AMB. Entre sus víctimas aparecen boxeadores de la talla de Terry Norris, John McClendon e In Chul Baek, por mencionar algunos.

En 1990 superó antes del límite a Herol Graham, para adueñarse del título vacante mediano del Consejo Mundial de Boxeo (CMB).

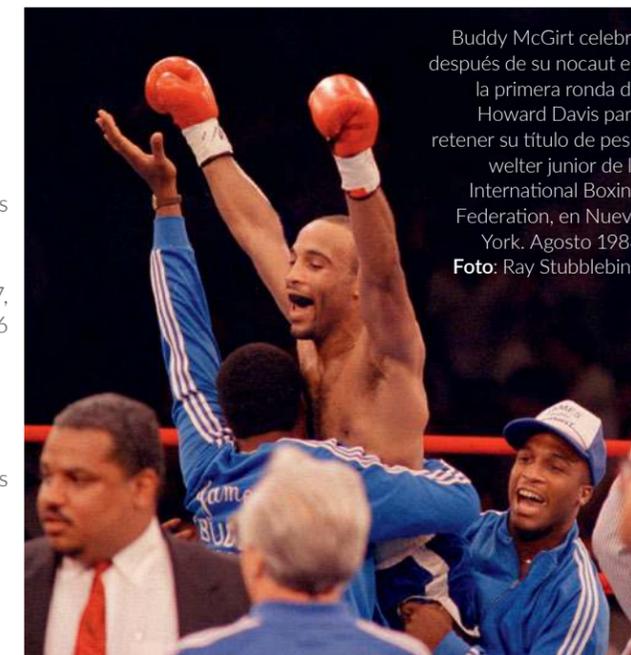
BUDDY MCGIRT

Otro inmortal es Buddy McGirt, quien reinó en las divisiones superligero y welter.

Desarrolló su carrera profesional entre 1982 y 1997, firmando un palmarés de 76 victorias (48 nocauts), 6 derrotas y un empate.

Para la inducción no entrarán boxeadores latinoamericanos.

A la espera estaban el puertorriqueño Iván Calderón y los mexicanos Rafael Márquez y Gilberto Román.



Buddy McGirt celebra después de su nocaut en la primera ronda de Howard Davis para retener su título de peso welter junior de la International Boxing Federation, en Nueva York. Agosto 1988
Foto: Ray Stubblebine



Donald "Cobra" Curry durante el pesaje en París, el 17 de octubre de 1990, antes de su encuentro por el título de peso medio de la FIB contra Michael "Second to" Nunn.
Foto: Lionel Cironneau

PANAMEÑOS EN EL SALÓN

Panamá, cuna de campeones, tiene representantes en el Salón de la Fama de Canastota, el más importante de todos.

Los excampeones Teófilo 'Panamá' Al' Brown, Ismael Laguna, Eusebio Pedroza, Roberto 'Mano de Piedra' Durán e Hilario Zapata, tienen un lugar especial en el recinto de los inmortales, luego de carreras adornadas de triunfos y campeonatos.

DIP DE ATÚN CON NUECES Y MAÍZ



Foto: cortesía de Héctor García

Por: Héctor García
Chef. Tel: 6812-6205
hgarciachef@outlook.com

👍 Héctor Ruiz
📷 Mr.Chef07



INGREDIENTES

1 taza de atún en agua
100 gr. de cebolla
1 ctda. de cilantro
2 limones
50 gr. de apio
50 gr. de pimentones de colores
1 ctda. de sal
50 gr. de quinoa
50 gr. de nueces
50 gr. de maíz de lata

Para la MAYONESA

2 huevos
1 taza de aceite girasol

PREPARACIÓN

1) Picar la cebolla, los pimentones, el apio en cuadros pequeños. En un bowl colocar el atún, añadir los limones y aderezar con un toque de sal.

2) En una licuadora, añadir los 2 huevos, y mezclar a velocidad máxima, añadiendo poco a poco el aceite girasol, hasta espesar. Al notar una textura cremosa tipo mayonesa, agregar el punto de sal.

3) Agregar el maíz y la quinoa previamente cocidos.

4) En el bowl con la tuna, añadir los vegetales cortados, la mayonesa casera, las nueces, el maíz y la quinoa. Probar el punto de sal.

Acompaña este dip con pan o galletas.



Spinning

INCLUIDO EN TU MEMBRESÍA

Consulte nuestra página web para conocer los horarios de las clases

LA GLUTAMINA Y SUS BENEFICIOS

Fotos: pixabay

Los aminoácidos son constituyentes de las proteínas que son responsables de proporcionar estructura a los seres vivos, además de estar involucradas en diversas funciones que regulan el organismo, y la glutamina es uno de ellos.

La glutamina participa como fuente de energía de las células intestinales y los linfocitos, es decir interviene en los procesos involucrados con el sistema inmunológico.

La glutamina es el aminoácido más abundante que se encuentra en grupos musculares, en el plasma sanguíneo, la médula espinal y el líquido cefalorraquídeo, por lo que desempeña funciones indispensables en el organismo.

A pesar, que la glutamina se puede fabricar en el cuerpo a partir de otros aminoácidos, pues forma parte del grupo denominado aminoácidos no esenciales, en momentos específicos, aumenta su utilización debido al estrés metabólico o físico.

EN EL ENTRENAMIENTO

Es decir que personas que practican deporte de manera constante y a intensidades importantes, se pueden beneficiar de la suplementación con glutamina. En cada caso se tendría que evaluar, si a través de la alimentación regular se logra cubrir con las necesidades o si requiere obtenerlo a través de suplementos. En los alimentos, la glutamina está principalmente en los de origen vegetal y animal, que contienen muchas proteínas. Sin embargo, en los de origen vegetal, al cocinarlos pierden las propiedades de la glutamina, por lo que es recomendable comerlos crudos. Los alimentos que contienen mayor cantidad son los frutos secos, las espinacas, el perejil, los lácteos y la carne.

El uso de glutamina como ayuda para la recuperación muscular tras el entrenamiento, se puede considerar ante la práctica de deportes de intensidad moderada o alta, y con un nivel de



resistencia considerable: travesías, maratón, ciclismo o triatlón. Resulta útil en la reposición muscular frente a actividades deportivas relacionadas con la musculación como: levantamiento de pesas o uso de máquinas estáticas.

En el caso de actividades físicas no profesionales, sin finalidad de competición o con un esfuerzo liviano, la suplementación con glutamina no tiene tanto sentido, ya que el consumo

después de la misma, normalmente antes de acostarse. De manera específica se habla de dosis de 0.3 g/kg de peso a 0.5 g/Kg de peso cada día.

Además del deporte, la glutamina tiene importancia en otros aspectos de la nutrición, donde se requiera mejorar una condición específica. Estudios han demostrado que existen beneficios de su



- Hay evidencia que tiene beneficios, en las siguientes condiciones:
- > En las recuperaciones de lesiones o heridas.
 - > Para diarreas y la recuperación de la mucosa intestinal
 - > En deportes que exigen un esfuerzo físico más grande del habitual, y de alta resistencia.
 - > Si el paciente tiene algún tipo de quemaduras.
 - > Si se diagnostica en el paciente con algún tipo de infección.

En cada caso, su uso debe ser supervisado por un nutricionista idóneo que maneje cada caso de forma individual, que revise las dosis, frecuencia y duración del tratamiento cuando se trate de patología específica. En atletas se debe monitorizar la composición corporal y revisar los patrones alimentarios, para hacer la recomendación.

muscular en estos casos no es tal como para reponerlo a base de productos complementarios. Habitualmente, a través de una dieta equilibrada se aportan los elementos que se han perdido durante estas actividades.

RECOMENDACIONES

Como recomendación general se habla de una dosis media de entre 5-10g de glutamina al día. Esto plantea un consumo diario de unos cinco gramos al día, repartidos en al menos dos tomas, como mínimo una hora antes del entrenamiento o sesión deportiva, y

uso, para tratar quemaduras, traumatismos, daños y otros efectos relacionados con el tratamiento contra algunos tipos de cáncer, aliviando efectos secundarios de la quimioterapia.

Fundamentalmente, se utiliza como complemento en deportistas, pero también suele utilizarse para prevenir y combatir traumatismos, infecciones, el estrés, y para tratar algunas enfermedades como la artritis o en trastornos intestinales, donde podría tener beneficios. No obstante, no debería administrarse en los pacientes que tengan cirrosis y problemas renales.



FANNY CARDOZE

NUTRICIÓN Y COCINA SALUDABLE

FANNY CARDOZE
Nutrición y comida saludable

Ave. Balboa Sky Business Center, 3er piso #315

TEL: 393-6667

FB: FannyCardozeNutrition&Fitness

TW: @fcardoze

www.fannycardoze.com



Foto: dreamstime

DUELO A LA PÉRDIDA DE LA INDIVIDUALIDAD

Al finalizar el 2018, en Panamá, el Instituto Oncológico Nacional (ION) registró 3,500 nuevos casos, siendo las principales causas los tumores de mama, cuello uterino y próstata.

Por: Félix Josez Corro

La palabra cáncer nos causa ansiedad. Seguramente recordamos a un familiar o una amistad que no superó esta enfermedad, o tal vez la ha vivido en carne propia.

El diagnóstico inicial, nuevos tratamientos, expectativas y hasta noticias poco favorables, son algunas de las situaciones en que se debe preparar el psicooncólogo luego de leer el

expediente clínico de su paciente. Esto le permitirá informar con la verdad, para que el enfermo de cáncer tenga conocimiento del proceso y no viva la situación de forma más traumática.

Trastornos afectivos acompañados de miedo, inquietud e incertidumbre, son sentimientos que impactan a las personas afectadas. Para conocer cómo aceptar el diagnóstico y saber sobrellevar la situación conversamos con la psicooncóloga Lidia Luna, del Instituto Oncológico Nacional (ION), quien manifestó que su profesión le permite trabajar muy de cerca con el paciente para que acepte y no se deje vencer de la enfermedad.

“La Oncología tiene como propósito brindar atención psicológica al paciente oncológico, para mitigar las posibles situaciones que esté atravesando, lo que se entiende como el duelo a la pérdida de la individualidad, que se profundiza con niveles de depresión. Pero no todo queda allí, también trabajamos de la mano con sus familiares, para que aprendan a manejar este proceso”, manifestó Luna.

Para el psicooncólogo es más fácil tratar al enfermo de cáncer, a sus hijos y familiares, por sus estudios y experiencia no solo en Psicología Clínica, también por su especialidad en Oncología. Este profesional sabe manejar cada fase emocional durante todo el tratamiento; además, es un pilar importante para el

equipo multidisciplinario que está a cargo de la salud integral del paciente.

“Debemos trabajar con los familiares del paciente, más si este tiene hijos pequeños en edad escolar, porque es importante conocer los estados de ansiedad que pueden estar pasando, y que luego se reflejan en el aula de clase”, enfatizó la especialista.

Luego de conversar con Lidia, queda claro que la Psicooncología juega un papel importante durante el proceso, entre estos destacan:

Prevención: Se prepara al paciente para que aprenda cómo manejar el tipo de cáncer que le esté afectando. De esta forma podrá conocer su estado clínico y transmitirlo en su entorno familiar.

Proceso terapéutico: Se orienta al paciente para que conviva con su realidad, y pueda mitigar esa etapa

normal de frustración, rabia al diagnóstico o recaída y acepte los cambios físicos que acompañan al tratamiento.

Cuidados paliativos: Este proceso inicia desde el diagnóstico, y se concentran en el aspecto físico, emocional, social y espiritual del paciente y su núcleo familiar, con la finalidad de proporcionar bienestar y prolongar su supervivencia.

ACTIVIDADES PSICOEDUCATIVAS PARA LA FAMILIA

En el Instituto Oncológico Nacional (ION) se encuentra el Centro Tammy Gazal Mizrahi que brinda apoyo psicosocial a los hijos de personas con cáncer en Panamá. El proyecto se ejecuta de la mano de Fundacáncer y ofrece sus servicios de forma gratuita.

Allí los niños pueden esperar mientras sus padres van a la cita en el ION,

durante las horas de estancia se les brinda atención psicológica de acuerdo a su edad, información sobre la enfermedad, además como manejar las emociones y la comunicación.

También se realizan encuentros grupales psicoeducativos, donde participan los padres, hijos y docentes, y así compartir y conocer la situación que atraviesa la persona afectada.

Podemos concluir que la intervención del psicooncólogo varía según la evolución del cáncer, todo dependerá de la etapa de la enfermedad en que se encuentra el paciente. Y como sugiere Luna: *“no hay que esperar sentirse mal, desde que detectamos alguna molestia extraña en nuestro cuerpo debemos acudir al médico, es importante realizarse anualmente un control clínico, lamentablemente nadie es inmune al cáncer”.*



Foto: dreamstime



Foto: Dreamstime

PRUEBAS ESPECIALIZADAS BRINDAN ESPERANZA A PACIENTES PANAMEÑOS CON CÁNCER

Cortesía de: Logos Comunicación

Información científica resultante de los exámenes, guía a los médicos para brindar la terapia correcta de acuerdo con la enfermedad molecular específica de cada paciente.

Servicio estará disponible a partir del 29 de enero, en el Laboratorio TrialLabs.

Especialistas internacionales en medicina genómica visitaron nuestro país, para dar a conocer los últimos enfoques en el tratamiento del cáncer por medio de la medicina de precisión, la cual beneficia a pacientes oncológicos con un manejo personalizado de la enfermedad, según las características genéticas del tumor.

Durante su estadía en Panamá, los médicos oncólogos, Carolina Blanco y Miguel Fuentes, ambos de origen mexicano, participaron del lanzamiento de Foundation

Medicine (FMI). También, participó en este evento científico, la doctora Ekaterina Kasakova, gerente médico de Foundation Medicine (FMI), México.

FMI es una empresa líder mundial en información molecular, de origen estadounidense, que realiza pruebas especializadas conocidas como secuenciación genómica, las cuales generan información molecular del tumor. De esta forma, al analizar la alteración de las células cancerígenas en aquellos pacientes diagnosticados con cáncer, se logra un diagnóstico

certero con la finalidad de brindar un tratamiento personalizado.

Según comentó la doctora Kasakova, las pruebas de secuenciación genómica son la ruta a seguir para pacientes diagnosticados con diferentes tipos de cáncer. "Usualmente, se obtiene una muestra o biopsia del tumor del paciente o una prueba de sangre; posteriormente, se analizan los resultados para conocer la naturaleza genómica del tumor que tiene el paciente y con base en los datos se recomienda el tratamiento específico", agregó la doctora Kasakova.

En Panamá, los pacientes y sus médicos de cabecera, tienen a disposición las siguientes tres pruebas de secuenciación genómica:

FoundationOne®Cdx: brinda un perfil genómico exhaustivo e investiga la secuencia completa de codificación de 315 genes relacionados al cáncer. Esta prueba, identifica todas las clases de alteraciones clínicas importantes, con el fin de ampliar las opciones terapéuticas, a través de la compatibilidad de cada paciente con tratamientos dirigidos y con estudios clínicos, que son relevantes para los cambios moleculares del tumor.

FoundationOne®Heme: se aplica a pacientes con leucemias, síndrome mielodisplásico, neoplasmas, leucemia mieloide aguda y linfoblástica aguda y sarcomas.

FoundationOne®Liquid: biopsia líquida que complementa el FoundationOne, para revelar datos genómicos cuando la biopsia de tejido no es viable, tejido insuficiente o sospecha de progresión de la

enfermedad. De esta forma, amplía potencialmente las opciones de tratamiento para los pacientes.

En este momento, se brinda el servicio logístico a nivel privado en el laboratorio TrialLabs, ubicado en Ciudad de Panamá; luego las muestras de sangre o la biopsia extraída del tumor del paciente, son enviadas a las instalaciones del laboratorio de FMI, ubicadas en Boston, Estados Unidos, donde se realiza la prueba.

La secuenciación genómica, **FoundationOne®**, cuenta con el aval de la agencia estadounidense de Administración de Alimentos y Medicamentos, conocida por sus siglas en inglés, como FDA. Su aplicación ayuda a los médicos a tomar decisiones terapéuticas en pacientes con cáncer mediante la identificación de los

impulsores del desarrollo molecular del cáncer.

"El cáncer cada vez afecta a más personas en el país y como Foundation Medicine (FMI), estamos muy complacidos de brindar este servicio especializado en Panamá, que nos permitirá ayudar a los pacientes oncológicos a un diagnóstico más certero para mejorar su calidad de vida, por medio de la información científica que guíe a los médicos a utilizar la terapia correcta y tratar la enfermedad molecular específica".

En Centroamérica y Caribe, los servicios de FMI están disponibles en Costa Rica y ahora en Panamá. Durante el 2019, se espera ampliar la presencia regional, en otros países, entre ellos: República Dominicana y Guatemala.



De izq. a der. Dra. Carolina Blanco Vázquez, Dra. Ekaterina Kazakov y Dr. Ignacio Miguel Fuentes Méndez

¿Qué es la medicina genómica?

Es el conocimiento de la información genética completa de un organismo (genoma) y sus derivados (ARN, proteínas y metabolitos). Su aplicación, guía la toma de decisiones médicas para brindar un tratamiento específico a enfermedades particulares, entre ellas, el cáncer.

En términos generales, permite conocer qué nos hace particularmente peculiares para el desarrollo de una enfermedad y por qué ciertos padecimientos son sensibles a los tratamientos.

Fuente de información: Foundation Medicine (FMI), 2019.

UNA CARRERA DE OBSTACULOS



Foto: Dreamstime



Foto y texto por: Fernando Revuelta
Maratonista
Atleta Brooks
www.runninginpanama.com

A lo largo de la vida deportiva de un aficionado a correr, hay obstáculos y barreras que se pueden interponer en su camino, poniendo en peligro de forma temporal, e incluso definitiva, poder realizar su práctica deportiva.

Entre estos obstáculos se destacan como principales, el cansancio y la falta de progresión, la presencia habitual de lesiones, y la desmotivación. Todo este tipo de situaciones es normal que sucedan en algún momento en la vida del runner y no deben verse como un muro insalvable, ya que hay soluciones para superarlo, o al menos minimizar sus efectos.

CANSANCIO FÍSICO

En una encuesta que realicé entre corredores habituales, tanto experimentados como recreativos, la mayoría confesó que en ocasiones habían sentido un enorme cansancio y falta de energía sin previo aviso. Este cansancio se puede manifestar de modo puntual durante pocas horas o días, o por el contrario, extenderse durante semanas o meses.

La aparición de cansancio físico en el corredor se puede deber a múltiples causas, de modo aislado, o combinadas entre sí. Entre ellas se destacan las tres siguientes:

DEFICIENCIAS EN LA ALIMENTACIÓN Y/O HIDRATACIÓN

Cuando practicamos ejercicio físico nuestro organismo realiza una serie de

procesos para la obtención de energía y que los diferentes sistemas, cardiovasculares y musculares, funcionen de manera eficiente. Cuando existen carencias en la cantidad y/o calidad de los alimentos que consumimos para el nivel de ejercicio que realizamos, o nuestra reposición de agua y electrolitos no va acorde con la pérdida de líquido de nuestro cuerpo, ese déficit producirá una bajada de rendimiento, la cual puede llegar a ser crítica provocando hasta desfallecimientos. Entrenar bajo la supervisión de un nutricionista puede ser de mucha ayuda, para evitar este tipo de situaciones.

FALTA DE DESCANSO O DESCANSO INADECUADO

Los expertos recomiendan para una persona promedio dormir una media de 6 a 7 horas diarias. Durante ese periodo es cuando los corredores realizan con mayor intensidad su recuperación, propiciando la asimilación de las sesiones de entrenamiento completadas, y alistando el cuerpo para futuros esfuerzos. Hay que hacer énfasis en que no es lo mismo dormir que descansar. Los corredores necesitan disfrutar de un descanso de calidad. Estar en la cama 10 horas por ejemplo, no necesariamente es sinónimo de un buen descanso. Mantener rutinas fijas de acostarse a una hora determinada y no hacer cambios drásticos, supone una gran ayuda para que el cuerpo se mantenga en condiciones óptimas.

SOBREENTRENAMIENTO

Los corredores siempre buscamos mejorar nuestro rendimiento en el menor tiempo posible, lo que en demasiadas ocasiones degenera en fatiga. El proceso de mejora física se basa en fases de entrenamiento de cargas y asimilación respectiva del esfuerzo, por lo que los atajos nunca son buenos compañeros de viaje. Si sentimos que los entrenamientos, en vez de producir mejora nos frenan en nuestra progresión, puede ser un claro aviso para que bajemos el número de entrenamiento semanal y/o su intensidad.

LESIONES RECURRENTE

Pocas cosas hay a las que los corredores les tengan tanto temor como a sufrir una lesión. Las lesiones deportivas son algo frecuente dentro del mundo del running, y dependiendo de su gravedad, pueden conllevar desde tener que bajar la intensidad y duración de las sesiones de carrera, al reposo total y absoluto. El primer paso obligado cuando sentimos cualquier tipo de dolencia en nuestro organismo es el de tener un diagnóstico certero de la patología en particular. En muchas ocasiones el cuerpo manda señales de molestia o dolor en diferentes grados en una parte del organismo, pero quizás el origen real se encuentra en otra parte diferente. Así por ejemplo, dolores en el tobillo o en la planta del pie, se pueden derivar de una patología en la cadera o zona lumbar. Aunque de la experiencia en nuestra vida deportiva podamos intuir el tratamiento adecuado a ciertos procesos que suframos en nuestro cuerpo, nunca está de más consultar la opinión experta de un profesional de la rama.

En el tema de salud rige el principio de "más vale prevenir que curar", el cual es perfectamente aplicable al caso de los corredores. No se trata solo de obtener un diagnóstico correcto y un tratamiento acorde cuando ya la molestia o lesión se ha hecho presente en nuestro cuerpo, sino de anticipar la misma. El corredor no debe obviar en sus rutinas el preceptivo calentamiento anterior al ejercicio, ni los necesarios estiramientos una vez concluida la corrida. También algunas terapias como el masaje o los baños en agua fría son esenciales, en lo posible, mantener alejadas las lesiones. El uso de material deportivo inadecuado o que ya ha cumplido su vida útil puede ser el origen a múltiples lesiones de tipo articular y muscular en el corredor. Hay que elegir bien y con cuidado el calzado deportivo que vamos a llevar.

FALTA DE MOTIVACIÓN

Para realizar cualquier tipo de actividad humana a largo plazo es fundamental contar con motivación. El running no

escapa a esta regla y en muchas ocasiones el corredor pierde las ganas de salir a completar sus rutinas de ejercicio, ya que le falta voluntad, ánimo y determinación para no tomar el camino fácil, por ejemplo, de quedarse en la cama durmiendo, en lugar de madrugar. Muchas causas pueden llevarnos a caer en la desmotivación, como el paso del tiempo, problemas de índole familiar, pérdida de empleo o lesiones recurrentes. Si bien el running se trata en apariencia de una actividad física, la psicología del corredor juega un papel protagonista. Si la mente no está alineada con el cuerpo, difícilmente tendremos un rendimiento óptimo.

La falta de motivación la podemos superar determinando objetivos a corto, medio y largo plazo. Estos objetivos se convierten en retos y estímulos para sacarlo de su zona de confort. Es importante para el éxito de la programación, que esos objetivos sean reales o posibles de alcanzar. Por supuesto partimos de la idea que el proceso demandará altos niveles de esfuerzo, sacrificio y constancia, pero tener metas que cumplir, será un elemento clave que nos mantendrá motivados.

Los objetivos pueden ser variados y deben adaptarse a las circunstancias del corredor. Así podemos enfocarnos en participar por primera vez en una competencia de ruta, mejorar nuestro tiempo en una determinada distancia, acudir a un maratón o completar un circuito que integre diferentes pruebas. Después de logrado ese reto, es habitual entre corredores de maratón, sentir como un vacío y apatía por retomar las sesiones de ejercicio. Es entendible que tras meses de entrenamiento metódico, siguiendo planes de entrenamiento específicos, el corredor se sienta agotado física y mentalmente. No hay que alarmarse por ello sino aprovechar ese descanso, ya que la motivación acabará llegando pronto, en forma de un nuevo objetivo marcado en el calendario.

Karen Chalmers

Su Mayor Triunfo

Con 19 años incursionó en la tv, donde se desempeñó en diferentes facetas.

Por: Redacción Sports & Health

Fotos: Gerardo Pesantez

Este mes, donde se conmemora el 4 de febrero como el Día Mundial contra el Cáncer, Karen Chalmers nos cuenta su testimonio de lucha contra esta enfermedad, su actual estilo de vida y de su carrera profesional.

Cuéntanos de tus inicios en la TV

Bueno, que te puedo decir, tenía 19 años cuando entré a Telemetro, un canal joven, con una mística muy especial y un liderazgo muy claro de lo que buscaba en el mundo de las comunicaciones. De eso hace ya más de 25 años, en los que aprendí, crecí y me desarrollé en muchos puestos dentro de la empresa. De hecho, he estado muchos más años en la parte administrativa, que frente a las cámaras, hasta hace 11 años que iba a tener mi cuarto hijo y decidí coger las cosas con más calma y empecé el proyecto Tu Mañana, dejando el puesto administrativo que ocupaba en ese momento para regresar a las pantallas y dedicarme solo a eso.

¿En qué programas emblemáticos has participado?

De los que el público puede recordar:

De mujeres y de todo, Cantando por un Sueño, Bailando por un Sueño, Bella y Señora, Hawaiian Tropic, transmisiones de carnavales, Hot Control, En Directo con Karen y Tú Mañana.

De las entrevistas que has realizado, ¿cuál te ha impactado y por qué?

Cuando hacía "De Mujeres", tocábamos temas relacionados con el acontecer nacional, sobre todo en el entorno de la población femenina. En un programa entrevisté a una mujer que había sido víctima de maltrato por parte de su pareja, que la llegó a rociar con ácido y la dejó tirada en una carretera para que muriera. Su valiente testimonio me impactó, y me hizo entender lo vulnerable y poco protegidas legalmente que estamos las mujeres en nuestros países latinoamericanos.



El cáncer me hizo darme cuenta que nadie está exento de esta pandemia mundial.

¿Ser cara de TV te ha limitado de alguna actividad?

¡¡Absolutamente de nada!!

¿Cómo haces para mantenerte en forma?

Soy muy disciplinada con la alimentación y mis entrenamientos.

¿Qué sacrificios conlleva ser cara de TV?

Honestamente, siento que ninguno, lo único es que exige un manejo público ejemplarizante. Estar de mal humor y con malas caras, no es lo más recomendable jajajajaja...

¿Qué piensas de las dietas de moda?

¡¡Que son eso, una moda!! Es increíble ver a la gente seguir como borregos todo lo que se publica, sin antes informarse y entender cómo y por qué funcionan. Soy de la mentalidad que los principios básicos de la alimentación deben ser la base de toda "dieta", y que esa palabra implica mucho más que un conteo de calorías. Una dieta que elimina los carbohidratos, las grasas, las proteínas o hasta el azúcar en su totalidad, a mi juicio, no puede ser buena. A menos que tengas alguna condición médica que no te permita su consumo. El equilibrio nutricional es lo que me ha funcionado siempre y por supuesto, la manera en la que cocinamos los alimentos y sus cantidades. Creo en

que la alimentación es el 70% del éxito para bajar de peso o mantenerse, el 30% restante es entrenamiento.

¿Cómo te has mantenido vigente en tv durante tantos años?

Creo que ha sido porque no he estado todo el tiempo en pantalla, y he sabido escoger los proyectos en los que me he involucrado. En este negocio no se puede engañar a la audiencia, tienes que creer y disfrutar lo que haces, porque los televidentes son sabios, sienten si estás siendo genuino o no.

¿Cuál es tu rutina de entrenamiento?

Me gusta variar. ¡Amo correr! Antes corría mucho más, pero mis rodillas empezaron a pasarme la factura, así que ahora lo hago con moderación, pero es lo que más disfruto. Voy al gimnasio al menos 4 veces a la semana a hacer entrenamiento de resistencia, ¡porque es lo único que puede con la triste gravedad!

¿Cómo tomaste la noticia, que fue lo primero que vino a tu cabeza cuando te enteraste que padecías de cáncer?

Fue de sorpresa, porque soy una mujer muy responsable con mis chequeos ginecológicos anuales. Tuve cáncer Cervicouterino, a pesar de que 2 Papanicolaus me marcaron negativos, pero conozco mi cuerpo y sentía que algo no andaba bien. Gracias a que soy muy activa y sentía un dolor físico diferente, fui insistente y seguí consultando médicos, hasta que lo detectaron. Por suerte, estaba en etapa 1 y con un tratamiento bastante breve, siento que es una prueba superada.

¿De qué manera ha cambiado tu estilo de vida luego de esta condición?

La verdad, es que siento que nada ha cambiado en ese sentido, porque yo ya era una persona con una gran consciencia en cuanto al cuidado de mi salud y mi cuerpo. En la parte emocional, me sirvió para darme cuenta que nadie está exento de esta pandemia mundial.

Sabemos que te encantan los animales, ¿cuál es tu conexión con ellos?

Soy una amante, casi a nivel fanática, de los animales. Desde pequeña he tenido fascinación por estos maravillosos seres vivos que Dios puso en nuestro mundo por algo. Merecen compartir este

planeta con nosotros ¡y merecen hacerlo con dignidad y respeto! Aborrezco la maldad y crueldad humana contra los animales, a mi juicio, una persona capaz de maltratar a un inocente ser vivo, es capaz de las más grandes atrocidades. Tengo 4 perros que amo con locura, y desde hace más de un

año he descubierto mi pasión por los gatos. Tengo 4 gatos, todos adoptados de la calle, 3 de ellos los rescaté en una camada de 7, logré colocar 4 y bueno, los otros se fueron quedando y ya no puedo vivir sin ellos. Los animales nos dan tantas satisfacciones y amor, sin esperar nada a cambio, cómo siempre digo, son

una especie mucho más elevada y decente que la humana.



SIMON KARIUKI NJOROGE:

EL BICAMPEÓN DEL MARATÓN INTERNACIONAL DE PANAMÁ HABLÓ SOBRE SU EXPERIENCIA PROFESIONAL EN EL ISTMO



Por: David Alejandro Chacón

Fotos: David Chacón

Con tiempo oficial de 2:20:24.96 cruzó la meta de la edición XLII del Maratón Internacional de Panamá el domingo 25 de noviembre, un día que transcurrió con buen clima y que aprovechó al máximo Kariuki, oriundo de Kenia, para mejorar el récord (2:25:03.42) con el que había ganado la versión 2016.

El atleta africano, quien siempre estuvo enseñándole el camino al resto de corredores, llegó cómodo y relajado a la meta. Su dominio en la carrera fue amplio y notorio.

“Disfruto mucho correr en Panamá”, dijo Kariuki a Sports & Health, apenas unos minutos después de finalizar la carrera de 42 kilómetros. “Hoy me sentí cómodo y tengo que agradecer a todos los que me apoyaron”, agregó.

ENFOQUE

Kariuki destacó que estuvo preparándose durante seis meses para esta competencia en la que participaron mil 600 corredores de 43 países, según registros oficiales que se pueden consultar en la web de Corredores del Istmo.

“Regresar siempre estuvo en mis planes. Me parece que el país es bueno para correr a pesar del clima, que al menos este año, estuvo bastante bueno. La organización es otro punto que



quiero destacar, porque hace que el trabajo de nosotros los corredores sea más fácil”, expresó.

Sobre las estrategias que ha utilizado para ganar las ediciones 2016-2018, Kariuki explicó que la clave es mantenerse fuerte desde el comienzo y llegar al día de la carrera con una óptima preparación.

“Entre los panameños y los competidores que vienen de otros países hay muy buenos talentos. Cada año es mucho

mejor, entonces nuestra preparación debe ser más estricta”.

El keniano, que recibió cinco mil dólares como ganador absoluto, adelantó que si Dios así se lo permite, regresará para la edición 2019.

“Claro que sí”, respondió con una gran sonrisa y aun con síntomas de agotamiento tras su esfuerzo durante los 42 kilómetros de carrera.

“Siempre voy a querer regresar porque aquí me tratan bien. El apoyo de la gente en la calle, los patrocinadores, todo ha sido bueno para mi carrera, entonces mi plan es regresar, correr e intentar ganar por tercera vez”, dijo.

EXPERIENCIA

Kariuki, de 38 años de edad y quien ha recorrido gran parte del mundo gracias a su talento, se define como un corredor completo al que le gusta aprender cosas nuevas cada año.

“Me gusta estar activo con nuevas técnicas y siempre listo para la competencia. Es una forma de vida. Esto no es un juego y cada carrera la asumo con toda la responsabilidad del caso”, explicó.

Kariuki, además de en Panamá, ha competido en países como: Estados Unidos, Francia, Canadá, Alemania, Perú, México y Argentina. En estos dos últimos, ganó la Maratón de Mérida y la de Buenos Aires, respectivamente.

“Seguiré corriendo mientras tenga las fuerzas para hacerlo. Nos vemos en Panamá en 2019, para que sigamos compartiendo con todos los talentos del mundo”, expresó la gacela keniana.



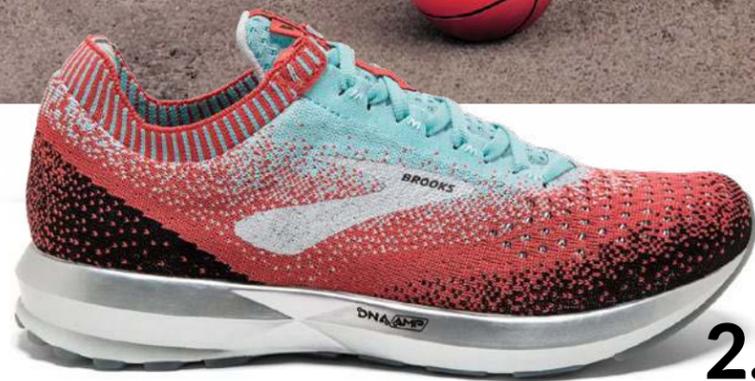


1.

3.



4.



2.

LO ÚLTIMO

1 Hyper Flora Collection, Nike Women.

Inspirada en los colores audaces, el paisaje tupido y vibrante, HYPER FLORA COLLECTION aporta energía y personalidad en una propuesta Run/Train/Live integrada por prendas clásicas de Women como la musculosa Miller, los shorts Tempo, los bra deportivos Swoosh e Indy, el top NSW y el classic jogger, en conjunto con nuevas opciones de tendencia como vestidos, faldas cortas, buzos y camperascropped. Disponible en Nike Stores.

2 Levitate 2, Brooks.

Experimenta la siguiente fase de Energía Infinita. Su amortiguación súper-elástica DNA AMP y su upper Fit Knit, más suave y flexible, logran un confort total. La media-suela más reactiva de Brooks, DNA AMP, no solo amortigua, controla, captura y te devuelve la energía como combustible para tu carrera.

3 G-Squad, Casio.

Pensando en los amantes del fitness y aquellas personas que quieren ser más activas, G-SHOCK trae una colección de relojes que resalta por sus funciones y por permanecer fiel a la principal característica de la marca, resistencia absoluta. Con su conectividad Bluetooth, se vinculan a tu teléfono y te permiten medir y llevar un registro de tu actividad física diaria y controlar tu evolución.

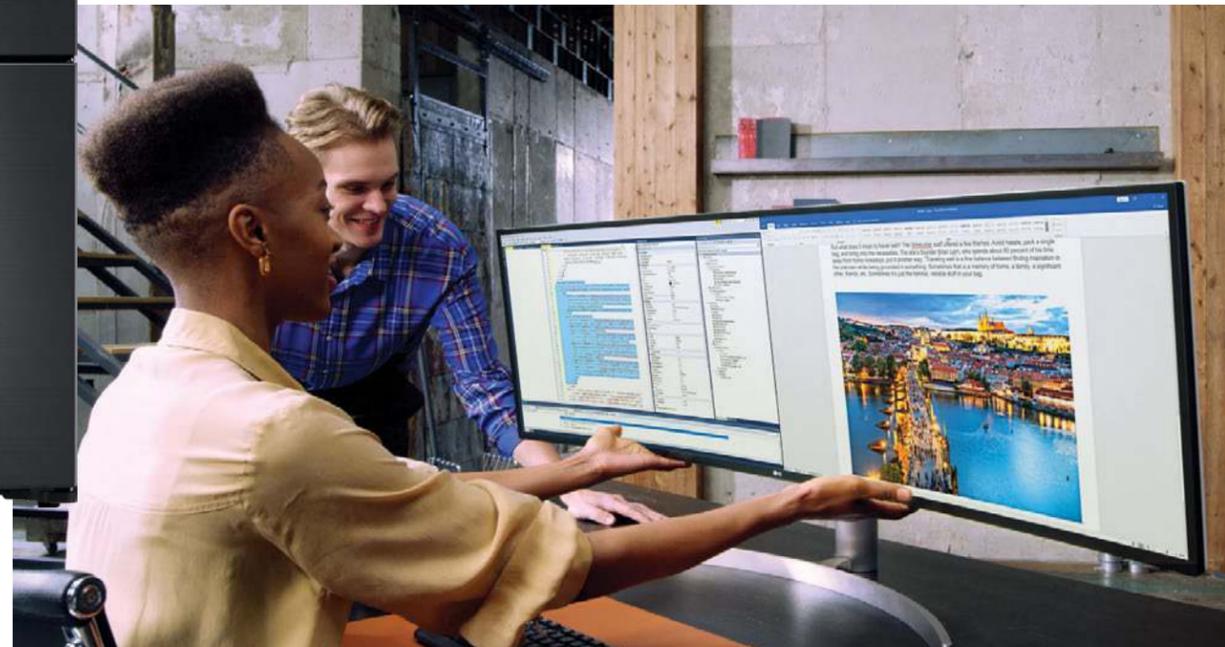
4 Family Hub, Samsung

Samsung presentó su galardonado refrigerador Family Hub, una pantalla comunitaria con la que la familia puede interactuar de manera personalizada. Family Hub ayuda a fomentar la conexión familiar, la administración de alimentos y una experiencia de hogar conectado en el mundo moderno de hoy. Llevando la inteligencia un paso más allá, con la perfecta integración de SmartThings, los

propietarios ahora pueden ver y controlar cientos de dispositivos domésticos inteligentes de Samsung y de terceros desde la pantalla del refrigerador y por voz con Bixby.

5 Monitor UltraWide, LG.

El monitor LG UltraWide presenta una pantalla curva que brinda una calidad de imagen excepcional. Con su escala cinematográfica, LG 49WL95 es una solución de alta calidad que reemplaza la complicada configuración de múltiples pantallas. El espacio adicional provisto por su pantalla de 49 pulgadas hace que el LG UltraWide sea ideal para realizar múltiples tareas. Un recuento de píxeles de 5120 x 1440 garantiza una claridad de imagen óptima, los documentos son más fáciles de leer y los videos y archivos de imágenes, más fáciles de editar.



5.



Por: Concha y Toro
Wine Blog Concha y Toro
Fotos cortesía: Concha y Toro
www.conchaytoro.com

4 TENDENCIAS GASTRONÓMICAS PARA 2019

El mundo de la comida tiene sus modas. Los chefs, bloggers y nosotros los consumidores dictamos nuestras preferencias. A continuación, lo más entretenido que viene este año, espero sorprenderlos.

Les presentamos ciertos ingredientes y estilos de comida que serán súper populares en 2019. También algunas ideas de maridajes con vinos. No se lo pierdan.

1. MUCHOS COLORES

Ultimamente todos estamos a dieta. Algunos dicen que deberíamos comer verdura y fruta, algo de granos y fruta seca (veganos); otros aceptan huevo y miel (vegetarianos); y otros dicen que todo debería ser consumido crudo (dieta cruda).

También recibimos la influencia de las medicinas de Oriente, que postulan precisamente todo lo contrario: “el metabolismo comienza en la olla”. Es decir, todo, todo alimento debe ser cocinado para una mejor digestión y asimilación de sus propiedades.

Por el otro frente, tenemos las dietas de los carnívoros (paleo, primaria, keto y protocolo autoinmune, etc.), donde debemos masticar mucha carne roja y

verdura verde, sin olvidarnos, por supuesto, de los tomates, pimentones y papas.

Para quienes aún no se deciden qué dieta seguir, para quienes aún no encuentran el equilibrio perfecto, les tengo una excelente noticia: en 2019 llega la dieta PEGAN, un cruce entre paleo (carnes y pescados, verdura, fruta fresca, fruta seca, aceite de oliva, aceite de coco, huevos) y la dieta vegana.

En este caso, los alimentos que deberíamos evitar son los granos con gluten (el trigo es muy inflamatorio, incluso para gente que no es alérgica), la comida procesada, el azúcar (solo se recomienda el azúcar de coco y la miel) y los lácteos. Además, PEGAN aconseja beber vino con moderación. Pueden respirar tranquilos.

Si les faltan ideas para sus comidas PEGAN, aquí van algunas sugerencias: un almuerzo, cena e incluso desayuno muy famoso entre los bloggers es el “buddha bowl”. Elijan un alimento de cada grupo:

- Carbohidrato complejo: arroz, quínoa, papa camote, trigo sarraceno,

mijo o amaranto.

- Proteína: huevo duro, atún, sardinas, pechuga de pollo salteada, porotos adzuki, garbanzos, tofu, camarones salteados, arvejas, lentejas, roast beef.

- Verduras (puede ser más de una): hojas verdes o de algún otro color, quizás algo cocido como brócoli o betarraga.

- Sabor: perejil, cilantro, humus, salsa picante de mantequilla de maní (es suficiente agregar un poco de salsa soya y jengibre seco), palta molida con tabasco, salsa tahini, pesto de albahaca o pesto rojo de tomates deshidratados.

- Elemento crocante: sésamo, semillas de maravilla, almendras, nueces o chía.

Dos consejos: jueguen con los ingredientes como les dé la gana. No tengan miedo de comerlos tibios (el microonda mata todos los nutrientes de la comida). Además, elijan un vino versátil, fresco y complejo. Ojalá con screw cap. Así se aseguran que su botella guarde la misma calidad para varias comidas. Mis favoritos son: Devil's Collection White, Casillero del Diablo Chardonnay y Trio Chardonnay.

2. SABOR A TIERRA

No estará de moda comer tierra, pero en 2019 vamos a disfrutar de muchas variedades de champiñones. Los chefs del mundo se vuelven locos por sus texturas y sabores terrosos. Les invito a leer el texto sobre maridajes entre champiñones y vino. ¿Recuerdan? Mi

favorito para este año será un simple paté de champiñones y Casillero del Diablo Pinot Noir. En la plancha sofrían en mantequilla un poco de cebolla picada, agreguen champiñones picaditos, sal, pimienta y tomillo. Fríalos por unos 10 minutos. Luego con la procesadora obtendrán una textura de cremosa. ¡Y voilà! Solo nos queda preparar unas tostadas.

3. CONSTRUCCIÓN DE TABLAS

Estarán de moda todas esas comidas que invitan a compartir con la familia y los amigos: desayunos, brunchs, almuerzos y cenas, como tablas de quesos, embutidos, diferentes dips y tipos de pan (tenemos que poner nuestras manos en la masa), además de ricas confituras (también caseras, obviamente).

Yo preparo muchas tablas en mi casa, especialmente en verano, cuando hace calor y tengo cero ganas de cocinar. Invito a mis amigos y descorcho cuatro vinos de diferentes estilos para disfrutar y aprender sobre maridajes: Casillero del Diablo Viognier, Casillero del Diablo Rosé y un tinto de cuerpo mediano como Devil's Collection Red.

4. REMPLAZANTES

Básicamente hablamos de los clásicos de

la gastronomía, pero preparados sin granos y lácteos. Por ejemplo, masa de pizza de coliflor, espaguetis de zapallo italiano, arroz de coliflor, papas fritas de camote, palomitas crocantes de garbanzos y helados de plátano y palta. El truco es conservar la fisonomía o estilo del plato, pero utilizando ingredientes sanos, ricos en proteínas y con menor índice calórico.

Estas preparaciones, tan de moda, pueden conservar un estilo muy gourmet. Por ejemplo, pueden utilizar fideos “de vidrio” japoneses, elaborados con almidón de papa camote (en casi todas las dietas los camotes están permitidos, pues son bajos en calorías e índice glicémico). También pueden preparar un plato coreano llamado japchae, que incluye ajo, aceite de sésamo, cebollines, champiñones, pimentones, zanahorias y semillas de sésamo, todo salteado en wok y aliñado con salsa soya. Realmente delicioso con Casillero del Diablo Pinot Grigio o Rosé.

¡Que tengan un maravilloso 2019, lleno de sabores, maridajes perfectos y descubrimientos en mundo del vino y la gastronomía!





LA RIQUEZA DE LA BIODIVERSIDAD PANAMEÑA

Fotos AP: Arnulfo Franco

Por: Harley J. Mitchell Morán
Abogado Ambientalista

La República de Panamá se encuentra al final de una zona de vida llamada Mesoamérica, "La América del Medio", entre las de Norte y Sur América, siendo un sitio donde se ubica una cantidad enorme de biodiversidad y de recursos naturales. Porciones de esta región están entre las últimas masas terrestres en surgir a la superficie para unificar ambos sub continentes, dándose lo que los paleontólogos e historiadores ambientales llaman "El gran intercambio", uno de los grandes eventos de la Era Cuaternaria, en la que aún nos encontramos.

Aquel intercambio consistió en el viaje de especies jamás conectadas con el hemisferio sur, hacia éste y viceversa. Así, animales hoy extintos como los mamíferos gigantes, mastodontes, gliptodontes y perezosos gigantes, además de pájaros del terror como la diatrima. Todas estas dejaron sus huellas en el Istmo panameño, siendo una de las últimas tierras a surgir, la muy estudiada "Formación Gatún", que mientras estuvo sumergida, contempló la sombra del poderoso megalodón.

Este surgimiento tardío, fomentó que los corales panameños fuesen únicos, al ser de la más reciente formación a nivel mundial. Su estudio podría ayudar a comprender cómo han sido formados por la naturaleza, arrecifes de coral más antiguos. Entiéndase el coral, como un súper organismo, que no solamente vive por sí mismo, sino en interacción con infinita cantidad de crustáceos, gusanos, moluscos, peces y demás criaturas que se desarrollan en su interior y en su alrededor.

Las aguas panameñas, divididas por esta estrecha franja de tierra en la que nos encontramos, es sitio de distribución del tiburón ballena, el tiburón martillo, el tiburón toro, el tiburón blanco y el tiburón tigre, la ballena jorobada, la ballena azul y la llamada ballena asesina, u orca, otros mamíferos marinos incluyen los delfines de nariz de botella y, en las costas del Caribe, el pacífico manatí. En cuanto a los reptiles marinos, de las siete especies de tortugas marinas que existen, cinco desovan en las playas panameñas: la enorme tortuga baula, la tortuga verde, la caguama, la tortuga carey y la lora. También recibimos visitas de incomprendidas serpientes marinas del Pacífico, de boca tan pequeña, que no existe parte del cuerpo de un humano que de forma natural puedan morder para inocular su devastador veneno.

Según la Autoridad de los Recursos Acuáticos de Panamá, las aguas del Istmo cuentan con 629 especies de peces marinos para el Mar Caribe, 678 especies para el Océano Pacífico, mientras que 65 especies se han registrado para ambos mares. Cada cuenca hidrográfica, de las 51 que existen en tierra firme, tiene su propia diversidad piscícola, aún no del todo estudiada.

Las plantas panameñas son numerosas, con 10,444 especies, según el catálogo de plantas vasculares de Panamá. La misma fuente distingue entre 924 tipos de musgos y hepáticas (pequeñas, en forma de costra), 838 tipos de helechos y plantas afines, 22 especies de gimnospermas, de semilla expuesta y el fantástico número de 8560 de plantas con flores.

Los bosques de manglar panameño, puede que abarquen sólo 2% de la cobertura del país, pero su riqueza es

incalculable. Como refugio de todo tipo de invertebrados, peces, anfibios, reptiles, aves y mamíferos. A nivel nacional, Panamá cuenta con aproximadamente 220 especies de anfibios (ranas, sapos, salamandras y las cecalias, carentes de patas), 270 especies de reptiles, desde la humilde lagartija de cabeza roja de los jardines, hasta el gigantesco cocodrilo americano. La diversidad de aves en Panamá es ya legendaria, contando con más de mil especies. Los mamíferos, por su parte, cuentan con más de 250 representantes en el país, incluyéndonos a nosotros.

La enorme diversidad biológica del país, no debe ser vista como un ofrecimiento comercial al mundo, o como fuente inagotable de proteína exótica, sino como un activo que requiere de dosis importantes de protección, conservación, uso sostenible e inversión para que ésta siga siendo posible. Sobre esta diversidad se ciernen graves amenazas que ameritan una intervención directa de quienes entran en contacto con ella, y de las autoridades que tienen el deber de ejecutar actos de conservación.



EL TONO DEL 2019



Foto: Dreamstime



Por: Sandra Chiam
Publicista
@sandrachiam
www.sandrachiam.com

Me proponía a escribir un artículo con sugerencias veraniegas para ustedes, pero recibí algunos mensajes en mis redes sociales, donde me solicitaban información sobre el color que dominará en los escaparates a nivel mundial en el 2019.

El Instituto del Color Pantone anunció, que el Living coral o Coral vivo, Pantone 16-1546, será el color del 2019. Este tono tan particular de rosa anaranjado con un leve destello de dorado ofrece comodidad, confort y estabilidad; a su vez, llena de calidez y esperanza a una sociedad cambiante que vive sumergida 24/7 en la tecnología, y en el mundo de las redes sociales. El Living Coral es un tono alegre y vivaz, que fortalece nuestras energías y nos aporta interacción.

El Instituto aseguró que el tono coral simboliza la necesidad innata y arraigada del ser humano de buscar optimismo y alegría, y ha sido escogido para apelar a

los sentimientos de la sociedad tan alejada de la realidad, del diario vivir y del humanismo por estar sumergida en el universo paralelo de la virtualidad.

El color elegido cada año es un termómetro que mide a la sociedad, una radiografía que indica claramente lo que experimentamos en nuestras realidades naturales y las no tan naturales (digitales). Las personas ansían interacción y un toque de humanidad; conexión social y las cualidades alentadoras mostradas por este color tan alegre, que es capaz de tocar el alma de los demás.

Según la teoría del color se dice que el coral está cubierto de belleza, de dulzura y simpatía. Que posee cualidades alegres, aunque su suavidad nace de una combinación terciaria (nace del rojo y el blanco); por lo cual, adopta propiedades diversas, que le permiten tener un repertorio amplio de simbolismo, que originalmente se asocia con la felicidad y la armonía.

Es elegante para vestir de día o de noche, favorable para pieles oscuras aunque también luce genial en las pieles claras. Para damas es un tono agradable en vestidos y en caballeros es un color no tradicional, que será incorporado agresivamente en camisas, polos y corbatas.

El tono ideal para hacerle un mix and match y combinar perfectamente es el turquesa, ya que ambos tonos juntos, nos trasportan a la serenidad del mar y nos brindan paz total.

En definitiva, el color influencia la forma en la que experimentamos la vida. Nuestro mundo apela a gritos ser cada día mejor. Será que dejamos de concentrarnos en la vida que llevamos virtualmente y nos dedicamos a disfrutar lo que nos rodea, sin celulares, ni selfies?

Masstige.

THERMOFUEL V.9 DE NUTRABIO®

WITHOUT COMPROMISE SINCE 1996

QUEMADOR DE GRASA CON FORMULA CLÍNICA

- | SIN LACTOSA
- | SIN RELLENOS
- | SIN ADITIVOS QUÍMICOS
- | SIN GLUTEN
- | NO GMO
- | VEGANO
- | KOSHER

FABRICADO EN LOS ESTADOS UNIDOS

INSPECCIONADO POR LA FDA

CON LAS REGULACIONES C-GMP FDA 21 CFR PARTE 111C.

BENEFICIOS

- Aumenta el metabolismo de las grasas
- Mejora la termogénesis y la quema de calorías
- Ayuda a controlar el hambre y estabilizar el apetito
- Lucha contra la fatiga y aumenta la energía

Después de 17 años de desarrollo continuo, esta nueva versión **V9** es la más potente hasta el momento. Acompañado por una dieta saludable y ejercicio, **ThermoFuel V9** puede ayudarlo a alcanzar sus objetivos, gracias a sus nutrientes clave formulados específicamente para atacar múltiples aspectos de la pérdida de peso, como la estabilización del apetito, bloqueo de grasas, control de la insulina, estabilización del azúcar en la sangre, utilización de la grasa y aceleración del metabolismo.



Supplement Facts		
Serving size: 2 vegetable capsules Servings per container: 30		
	Amount Per Serving	%DV
Acetyl L-Carnitine HPLC	500mg	†
Green Tea Leaf Extract S.E. (6-methylxanthine standard) to 38% polyphenols, 79% catechins, 45% EGCG	250mg	†
L-Tyrosine HPLC	200mg	†
EGCG (epigallocatechin gallate from green tea extract)	142mg	†
Caffeine (caffeine from gallic acid from green tea extract)	120mg	†
Synephrine (Synephrine® d-caffeine maleate 1:60mg)	30mg	†
Banaba Leaf Extract (Andrographis paniculata extract 1:20mg standardized to 50% andrographolide; Polyphenols)	50mg	†
Cayenne Pepper (40,000 HU)	30mg	†
Theobromine HPLC (3,7-Dihydroxy-3,7-dimethyl-1H-purine-2,6-dione)	40mg	†

†Daily Value (DV) not established.
Other ingredients: vegetable capsule.

Supplement Facts		
Serving size: 2 vegetable capsules Servings per container: 30		
	Amount Per Serving	%DV
Acetyl L-Carnitine HPLC	625mg	†
Green Tea Leaf Extract S.E. (6-methylxanthine standard) to 38% polyphenols, 79% catechins, 45% EGCG	500mg	†
L-Tyrosine HPLC	500mg	†
EGCG (epigallocatechin gallate from green tea extract)	225mg	†
Caffeine (caffeine from gallic acid from green tea extract)	200mg	†
Synephrine (Synephrine® d-caffeine maleate 1:60mg)	30mg	†
Banaba Leaf Extract (Andrographis paniculata extract 1:20mg standardized to 50% andrographolide; Polyphenols)	50mg	†
Cayenne Pepper (40,000 HU)	50mg	†
Theobromine HPLC (3,7-Dihydroxy-3,7-dimethyl-1H-purine-2,6-dione)	50mg	†

†Daily Value (DV) not established.
Other ingredients: vegetable capsule.



ENVÍO A DOMICILIO

PLAZA CENTENNIAL
Tel: 390-4949 / 390-4848

ALBROOK MALL
Tel: 390-1078 / 6151-2670

METRO MALL
Tel: 399-9422 / 6151-2670

CINTA COSTERA
Tel: 399-6206 / 6151-2670

CHIRIQUÍ
Tel: 7304-977 / 6313-3879

TIENDA ONLINE
Tel: 6151-2670



www.bodybuildinglatino.com



MISIÓN

PROMOVER EL DESARROLLO POSITIVO DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES. FORTALECER SU AUTOESTIMA Y SUS CAPACIDADES A TRAVÉS DE PROGRAMAS PREVENTIVOS EN EL ÁREA EDUCATIVA, ARTÍSTICA, RECREATIVA Y EMOCIONAL, CONTRIBUYENDO AL DISEÑO DE SU PROYECTO DE VIDA INTEGRAL Y QUE SE CONVIERTAN EN AGENTES DE CAMBIO DE SU COMUNIDAD.

FUNDACIÓN AMANECERES

Por: David Alejandro Chacón

Fotos: Cortesía de Fundación Amaneceres

La reconocida organización no gubernamental trabaja desde hace trece años en el diseño, implementación y medición de programas preventivos para los niños, adolescentes y sus familias, según explicó Jackeline Herrera Royko, Directora Ejecutiva de la Fundación Amaneceres.

"Fue creada en memoria de Fernando Aramburú, Juan Antonio Icaza y Daniel Méndez. Inició labores en el 2005 en beneficio de los adolescentes, brindándoles apoyo y orientación a través de la implementación de programas educativos, artísticos, recreativos y emocionales; que les permiten desarrollarse de forma saludable y construir un proyecto de vida positivo", agregó la representante.

Igualmente, la fundación que nació en 2005, trabaja de manera cercana con los padres y familiares de los jóvenes para apoyarlos a atravesar por el proceso de la adolescencia de forma apropiada con el objetivo que generen entre los involucrados, relaciones fuertes y vínculos afectivos reparadores.

Fundación Amaneceres, ha beneficiado a más de 10 mil personas con sus diferentes programas, trabaja de la mano con un equipo técnico de seis psicólogos que ejecutan los programas directamente con la población, además de un grupo administrativo de tres personas.

"A su vez, contamos con el apoyo de diferentes profesionales en las áreas artísticas, deportivas y terapéuticas; que brindan sus servicios profesionales y/o voluntarios en los diferentes proyectos y programas que se desarrollan a lo largo del año", detalló Herrera citada por Sports & Health.

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS HAN BENEFICIADO A MÁS DE 10 MIL PERSONAS A TRAVÉS DE LOS PROGRAMAS QUE REALIZAN CON LA COMUNIDAD.



PROGRAMAS DE LA FUNDACIÓN

Trabajan con tres programas: Centro Amaneceres, proyectos de extensión y consultorías.

Centro Fundación Amaneceres se fundamenta en ofrecer a los participantes, todos ellos adolescentes entre los 12 y 18 años, que se encuentran cursando estudios de premedia y media, con los siguientes componentes básicos:

Área Académica

Área Artística/Deportiva

Área Psicosocial

Área de Recreación y Responsabilidad Social

Proyectos de extensión, en alianza con otras organizaciones e instituciones, en comunidades e instituciones que lo soliciten.

También realizan consultorías en temas de niñez y adolescencia aportando conocimiento y experiencia a proyectos de empresas privadas, gubernamentales y ONG.

OBJETIVOS

- Fomentar una visión optimista de la vida en los adolescentes y en sus familias.
- Fortalecer la autoestima y el liderazgo en los jóvenes.
- Brindar a los jóvenes la oportunidad de descubrir sus talentos, desarrollar su capacidad intelectual y emocional en un espacio saludable.
- Orientar a los adolescentes en el diseño de un proyecto de vida positivo.
- Ofrecer un espacio paralelo a la escuela y al hogar, que aborde los problemas de esta etapa de la vida.
- Brindar orientación y acompañamiento a todos los grupos de interés que tienen que ver con el desarrollo adolescente: padres, madres, familiares, docentes, profesionales de la salud, monitores de juventud, etc.

DONACIONES

Aceptan donaciones económicas a la cuenta de ahorros # 22-319000070 de Global Bank. Igualmente en especies y servicios para las diferentes actividades que realizan en sus programas.

Para apoyar a la Fundación Amaneceres con voluntariado, pueden escribir a: info@fundacionamaneceres.org o llamar al 226-8189. Sus oficinas se encuentran en Campo Lindbergh, Calle Miraflores, casa 13.

www.pinzonhidalgo.com



Una Cultura de Prevención Legal

19
AÑOS

- Due Diligence de Propiedades
- Segregaciones y Declaraciones de Mejoras
- Análisis Registral, Catastral y Tributario de fincas
- Transacciones y Operaciones Inmobiliarias en general
- Arbitrajes

Torre BAC, Piso 14, Ave. Balboa y Cl. 43 Bella Vista
Email: info@pinzonhidalgo.com Teléfono: (507) 225-4883



VITAMIN SHOPPE

INICIÓ EL VERANO CON ENERGÍA

El pasado 13 de enero la marca de suplementos realizó un entrenamiento en los estacionamientos de Signature Plaza en Brisas del Golf con Kathiana Castillo. Los asistentes disfrutaron de sus productos luego de una intensa rutina de entrenamiento.



PREMIOS

LG Electronics (LG) se llevó a casa más de 140 premios y honores en el CES 2019, liderado por el Premio Engadget Best de CES en la categoría de TV (el programa oficial de premios del CES) por quinto año consecutivo, esta vez para el revolucionario LG SIGNATURE OLED TV R (modelo 65R9): un televisor OLED enrollable de 65 pulgadas. La barra de sonido LG Soundbar (modelo SL9YG) y el teléfono inteligente LG V40 ThinQ también fueron reconocidos por la Asociación de Tecnología del Consumidor (CTA) con los premios CES Best of Innovation Awards en sus respectivas categorías.



APERTURA

Huawei, celebró la apertura de su primera tienda en Panamá, ubicada en Multiplaza, donde ofrecerá al público todos sus productos desde computadoras, tablets, relojes inteligentes y accesorios originales hasta los smartphones más solicitados como lo es la nueva serie Huawei Mate 20, lanzada recientemente.



NTC

Nexo Fitness Center fue la locación para el primer NTC del 2019. Los asistentes disfrutaron de un entrenamiento intenso por parte de Andrés Daneluto. Esten atentos a nuestras redes para conocer los próximos entrenamientos.



ponte fuerte este 2019 con tu kit fit



precio
promo
79.99*
precio regular
100.97

vía porras | Town Center CDE | brisas del golf
Multiplaza | Market Plaza | chiriquí

 Vitamin Shoppe Panama  @vitaminshoppepanama
info@vspty.com • www.vspty.com • 270.7003

 theVitamin
Shoppe™

*no aplica con otras promociones, promoción válida por enero y febrero 2019.