

SPORTS & HEALTH



Panamá quiere convertirse en **HUB DE CULTURA DEPORTIVA**

¡Play Ball en las **LIGAS INVERNALES!**

5 TIPS para disfrutar del vino como un experto, sin serlo

Cincuenta años después, la memoria de **ROCKY MARCIANO** sigue "invicta"

Alimentación y consejos para la **ACIDEZ ESTOMACAL**

JAIME RUIZ

A través del baile

RUNNING

Consejos para debutantes en maratón

\$2.50



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

SPORTS & HEALTH training

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

ACTIVA TUS MAÑANAS

Edgar González



Iván Rodríguez



HOKA ONE ONE®

CLIFTON 6



Running Balboa

DE VENTA EN : RUNNING BALBOA MULTIPLAZA - ALBROOK MALL.

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)



PÁGINA 30
JAIME RUIZ
A TRAVÉS DEL BAILE

EDICIÓN 136

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.



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



pura y sin sabor



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™

OCTUBRE



10

DEPORTES

- 10 Juego Centroamericanos y del Caribe 2022: Panamá quiere convertirse en un hub de cultura deportiva
- 12 Club HS Taekwondo, formación integral para jóvenes
- 14 Alex Morgan, la estrella que lucha por la igualdad de género
- 16 ¡Play ball en las Ligas Invernales!
- 18 Cincuenta años después, la memoria de Rocky Marciano sigue "invicta"



20

SALUD

- 20 Alimentación y consejos para la acidez estomacal
- 22 5 maneras de conservar la salud de la próstata
- 26 Consejos para debutantes en maratón



42

SOCIALES

- 34 Lo último
- 36 5 tips para disfrutar del vino como un experto, sin serlo
- 38 Lo que no sabías de tus marcas favoritas
- 40 RSE: Treacher Collins Panamá
- 42 Eventos

TOYO TIRES



Nueva
**TOYO
350**

DURABILIDAD
ECONOMÍA Y
TECNOLOGÍA
AVANZADA
PARA SEDAN



Nueva
**OPEN
COUNTRY.
U/T**

SEGURIDAD
Y COMFORT
PARA SUV Y 4x4

www.autocentropanama.com

AUTO CENTRO
Para autos... lo más completo



EDITORIAL

Futuro incierto, pero en nuestras manos.

La expectativa de vida en Panamá ha incrementado 18 años desde 1960 a la fecha (actualmente ronda por los 78 años). La atención de la salud, los adelantos tecnológicos en esta rama, la realización de actividad deportiva y un gran interés de los adultos por envejecer con gracia, han contribuido con este logro. Sin embargo, algo distinto ocurre en caso de muchos jóvenes, saludables y llenos de vida, su expectativa de vida ha disminuido; principalmente en el género masculino con 80% más de posibilidades que las féminas. Estas defunciones son lamentables pues el 50% de ellas pueden ser prevenidas, siendo la primera causa el homicidio, seguido por accidentes de tránsito y por último el suicidio. Tristemente, muchos niños en Panamá, no llegan a conocer a sus padres generando así un ciclo difícil de abandonar. Mientras que los jóvenes no le temen a la muerte, los adultos mayores de 29 años sí, generando un desbalance que nos arrastra a un futuro incierto. La buena noticia es que es factible hacer algo al respecto, está en nuestras manos. Apoyemos a la juventud, dediquémosle tiempo, sembramos en ellos valores, amor y respeto por los demás para que podamos vivir en un mundo diferente.

Sports & Health
¡una forma de vida!



Iván Rodríguez
Director General

Foto: Gerardo Pesantez

multibank
seguros
presenta

Santa's Race 2019

a beneficio de:

Make-A-Wish
PIDE UN DESFO PANAMÁ

5KM

CIUDAD DEL SABER

DOMINGO 22 DE DICIEMBRE

7AM-Partida

Solo \$5

Más información en www.santasrace.com

Inscripciones a partir del **15 de noviembre** en Running Balboa de Multiplaza y Albroom Mall; The Vitamin Shoppe de Brisas del Golf y Town Center (Costa del Este); y farmacia Farmás de Ciudad del Saber (La Plaza).



Organizan:

RP | **RUNNING IN PANAMA**

SPORTSHEALTH

Patrocinan:



Ciudad del Saber



JUEGOS CENTROAMERICANOS Y DEL CARIBE 2022

Panamá quiere convertirse en un hub de cultura deportiva.

Según el Comité Organizador de los juegos, se construirán siete escenarios deportivos de primer nivel, entre ellos un Centro de Alto Rendimiento.

Por: David Alejandro Chacón

Fotos: Cortesía de Juegos Panamá 2022

Cuando Ciudad de Panamá albergó en 1938 y 1970 los Juegos Centroamericanos y del Caribe, se presentaron 1216 y 1970 atletas, respectivamente. En 2022, con la tecnología como punta de lanza y una cantidad de participantes mucho mayor (Barranquilla 2018/ 5424 atletas), el reto de la capital panameña es grande.

“Queremos ser una referencia de esta justa deportiva. Hay ganas, apoyo del Estado y gente comprometida”, dijo Gaspar Crespo, vicepresidente del Comité Organizador Panamá 2022, a **Sports & Health**.

Crespo detalló que se proyectan construir siete escenarios deportivos para la XXIV edición de estos juegos. Centro Acuático, Centro de Atletismo, Centro de Raquetas, dos Polideportivos multiuso, Centro de Alto rendimiento y Velódromo. Todos bajos estrictos estándares deportivos mundiales.

“El Centro Acuático será el primero en el país totalmente techado. Estará ubicado en la Ciudad Deportiva Irving Saladino”, adelantó Crespo. “El Centro de Raquetas albergará tenis de mesa, bádminton, rúquetbol, squash, pelota vasca”, agregó.

El representante fue claro con el objetivo que persigue el Comité Organizador: Que estas instalaciones próximas a



Foto 1: Bosquejo Conceptual Centro Acuático Nacional – COPAN 2022 // Foto 2: Bosquejo Conceptual Centro Nacional De Atletismo

Infraestructuras previstas

- >Centro acuático
- >Centro de atletismo
- >Centro de raquetas
- >Polideportivos multiusos (2)
- >Centro de Alto Rendimiento
- >Velódromo

En cifras (aproximadas)

338 millones de dólares será el costo de los juegos, según Presidencia Panamá.

31 millones de dólares para la preparación de atletas panameños.

113 millones para la organización de los juegos.

194 millones de dólares para infraestructura deportiva.



Foto 3: Bosquejo Conceptual Centro Nacional De Raquetas // Foto 4: Bosquejo Conceptual Polideportivo 1.

El Comité Organizador Panamá 2022 trabaja de la mano con la Unidad Coordinadora de Infraestructura Pública (UCIP), perteneciente al ministerio de la presidencia.

La UCIP adelantó que los nuevos escenarios deportivos se construirán en la Vía Centenario, en la Ciudad Deportiva Irving Saladino, en otras zonas.

“Estamos en fase de planificación. Estudiando los tiempos de construcción y orientados a entregar la infraestructuras en marzo de 2022 como se tiene previsto”, resumió la UCIP.

Alonso Solís, encargado de las comunicaciones del Comité Organizador Panamá 2022, destacó que era necesaria la construcción de nuevas infraestructuras deportivas. El país las pide a gritos.

“Panamá viene cargando desde hace tiempo con un déficit importante de infraestructura deportiva, producto de ello nunca se hicieron dos ciudades deportivas como las de Colón y David. Al mismo tiempo vemos un inconcluso estadio Juan Demóstenes Arosemena. Los juegos nos permitirán, como país, un crecimiento deportivo organizado”.

Fuente: Comunicado oficial de Presidencia de Panamá.

Apoyo presidencial

El presidente panameño, Laurentino Cortizo, reiteró su apoyo a los juegos.

“¡Nuestro país brillará en los Juegos Centroamericanos y del Caribe 2022! El deporte ha sido olvidado en la última década. Con ayuda de inversión extranjera, y en miras de prepararnos para este evento histórico”.

“Construiremos un nuevo estadio exclusivo de atletismo, dos polideportivos, un Centro de Alto Rendimiento, y vamos a mejorar la Ciudad Deportiva Irving Saladino y la piscina Eileen Coparropa”.

Fuente: @nitocortizo en Twitter.

Empleos

Los juegos generarán entre 300 y 500 empleos. Tres mil 500 ó más voluntarios.

Fuente: Comité Organizador.

*Las imágenes son bosquejos conceptuales, NO el diseño final del proyecto.

construir, sirvan de base para que Panamá pueda competir en un futuro como sede de los Juegos Panamericanos, justa deportiva que jamás ha albergado.

“La idea es convertir a Panamá en un hub de cultura deportiva. Un país con instalaciones que sean citadas regionalmente y donde los atletas de diferentes naciones lleguen a entrenar. Y más allá de lo meramente deportivo, hacer alianzas con universidades para que incluyan maestrías de infraestructuras deportivas o mecánica deportiva, entre otras”.

Paso a paso

Gaspar Crespo recordó que toda construcción de infraestructuras inicia con el proceso de planificación, pasando por los diseños y luego la ejecución. En este caso, asesorados por la Organización Deportiva Centroamericana y del Caribe (ODECABE), encargada de la realización de los Juegos Centroamericanos.

“Por condiciones de entrega, obligaciones contractuales y de prueba de equipos, lo ideal es que las instalaciones estén listas para el primer trimestre de 2022. No queremos repetir errores que se dieron en ediciones pasadas; entregando instalaciones cinco días antes. No es lo que buscamos. Queremos cero improvisación”, explicó Crespo.



Trabajan bajo un riguroso programa de selección y desarrollo de talento deportivo que ha generado grandes resultados.

Por: David Alejandro Chacón

Fotos: cortesía de Club HS Taekwondo

La exitosa academia que dirige el laureado profesor Enrique Hernández, Cinta Negra 2° DAN, nació en abril de 2012 en la ciudad de Santiago de Veraguas, donde actualmente está ubicada su sede principal.

Bajo el mando de Hernández, quien además es vicepresidente de la Federación Panameña de Taekwondo, coordinador técnico nacional de esta disciplina y licenciado en ciencias del deporte, Club HS Taekwondo se ha convertido en cuna de atletas de alto rendimiento.

"Nuestra academia se caracteriza por la

promoción y la práctica del taekwondo olímpico con la finalidad de ayudar en la formación integral de niños y jóvenes a través del deporte", dijo Hernández.

En la escuela, se enfocan en tres aspectos fundamentales: formación integral, enseñanza de taekwondo deportivo y marcial para la salud y la recreación y selección y desarrollo de talento deportivo.

ALTA COMPETENCIA

El entrenador destacó que en la academia se ha realizado un importante trabajo a través de un riguroso programa de selección y desarrollo de talento deportivo, que ha generado resultados positivos.

"El mismo tiene como objetivo la captación de atletas con capacidades y atributos necesarios para alcanzar un nivel de alta competencia, representando no solo a nuestra academia, sino a Panamá en

diferentes campeonatos internacionales".

Club HS Taekwondo cuenta con un equipo de alta competencia integrado por cuatro atletas. "Todo seleccionados nacionales en sus respectivas categorías y con experiencia y resultados satisfactorios internacionales", agregó Hernández.

TALENTO PURO

Emma González (13 años/Cadete Femenil -37 kg), quien es Cinturón Negro 1 Dan y seleccionada nacional 2017, 2018 y 2019.

Entre los mejores resultados de González, está la medalla de plata en los Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos Honduras 2017 y en la versión 2019, medalla de oro en el Open de Costa Rica y Open de Canadá, ambos en 2018.

Johana Pineda (13 años/ Cadete Femenil -55 kg), Cinturón Negro 1° Dan y seleccionada nacional 2018 y 2019.



Pineda logró medalla de bronce en el Costa Rica Open 2019.

Julián Igualada III (13 años/ Cadete Varonil -41 kg), Cinturón Negro 1° Dan y seleccionado nacional 2018 y 2019. Medalla de bronce en el Costa Rica Open 2018-2019 y en los Juegos Deportivos Estudiantiles Centroamericanos Honduras 2019.



Julián Igualada IV (13 años/ Cadete Varonil - 49 kg), Cinturón Negro 1° Dan. Ganó medalla de bronce en el Costa Rica Open 2019.

"Estos atletas, a su corta edad, han demostrado un excelente desempeño, dedicación y disciplina para alcanzar estos resultados", celebró Hernández.

El entrenador destacó, que los atletas deben combinar sus responsabilidades escolares con su preparación deportiva.



"Ellos entrenan dos veces al día: 5:00 a 6:30 am preparación físico- técnica y 7:00 a 9:00 pm preparación técnico-táctica. El 2019 fue un año importante. Tuvimos un calendario fuerte de preparación y competencias, realizando bases de entrenamiento en Colombia y México y participando en eventos de muy alto nivel como el Open de Holanda".



Redes Sociales

IG: @coachsalomon @clubhstaekwondo
 FB: HS TAEKWONDO / Coach Salomon
 Web: www.clubhstaekwondo.com
 Whatsapp: 6270-9444

CRECIENDO

Sobre el nivel actual del taekwondo en Panamá, Enrique Hernández opinó que se encuentra en una fase de renovación a nivel federativo y deportivo con grandes expectativas rumbo a los Juegos Centroamericanos y del Caribe 2022.

"Tenemos una base de atletas jóvenes, pero ya con experiencia y resultados a nivel internacional. Estamos conscientes que el reto es grande para Panamá 2022, pero con trabajo en equipo (atletas, entrenadores, Estado, federación y padres de familia) sé que alcanzaremos nuestros objetivos", sostuvo.

BONDADES DEL TAEKWONDO SEGÚN ENRIQUE HERNÁNDEZ

- > El taekwondo ejercita la concentración y la disciplina, creando hábitos que ayudarán al niño en sus estudios y tareas.
- > Fomenta el respeto y la educación, haciendo que el niño/a sea más comprensivo, tenga mejor control personal y cree actitudes positivas hacia los demás.
- > Mejora de la forma física.
- > Ayuda a superar problemas motrices.

SEDES ACTUALES

- Club HS Taekwondo Santiago:** Calle 26 de noviembre a un costado del Mini Super y diagonal a Nutre Hogar.
- Club HS Taekwondo Penonomé:** Colegio Santo Domingo.



ALEX MORGAN

LA ESTRELLA QUE LUCHA POR LA IGUALDAD DE GÉNERO.

Está casada, desde 2014, con Servando Carrasco un futbolista nacido en Estados Unidos, de padres mexicanos. Fue la primera mujer en aparecer en la portada del juego FIFA de EA Sports.

Por: David Alejandro Chacón



Alex Morgan durante el partido amistoso entre Estados Unidos y México en Harrison, Nueva Jersey (Foto AP / Julio Cortez)

Es una de las máximas luminarias del fútbol femenino mundial y actual campeona del mundo. Su condición de estrella trasciende más allá de la cancha, donde se muestra como figura súper estelar de la selección de fútbol de su país, Estados Unidos. Precisamente en su patria, ha liderado la voz para que la desigualdad de género desaparezca.

El ocho de marzo de 2019, Día de la Mujer, presentó junto a sus compañeras de selección, una denuncia por discriminación salarial ante un juzgado de la ciudad de Los Ángeles.

El documento alegaba que los futbolistas de la selección masculina de ese país gozaban de mayores beneficios económicos, con salarios por juegos que pueden oscilar entre los cinco mil y 17 mil dólares, dependiendo del rival, mientras que las féminas, solo cobran si derrotan a selecciones en los primeros diez lugares del ránking.

La paciencia de Morgan se acabó, y decidió alzar la voz. "¿Cómo puede ser que hayamos tenido que luchar todo este tiempo, año tras año? En algún momento había que plantarse", dijo la futbolista a la revista Time.

Un camaleón

Morgan, fanática de Michael Jackson, del Barcelona Fútbol Club, de Lionel Messi y del color rosado, es además escritora de una serie de libros para niños llamada The Kicks. Otro de sus pasatiempos preferidos es leer, y entre sus libros preferidos están: To Kill a Mockingbird y A thousand splending suns.

La estrella del Orlando Pride (se perderá el resto de la temporada por lesión), equipo perteneciente a la National Women's Soccer League, es graduada, gracias a una beca deportiva, de economía política en la Universidad de California.

En la universidad, con los California Golden Bears, jugó durante tres temporadas y marcó 45 goles.

Belleza que atrapa

Morgan no solo se lleva las miradas del público por sus asombrosas y rápidas jugadas, también por su incuestionable belleza que le ha valido para ser portada en diversas revistas, no solamente deportivas.

La oriunda de San Dimas, California, mide 1.72 metros de estatura, pesa 62 kilos, una cintura de 60 centímetros y fue considerada la futbolista más linda del Mundial de Fútbol Femenino 2019.

Esa belleza atrapó al también futbolista profesional mexicano Servando Carrasco, con quien se casó en 2014. Han pasado muy poco tiempo juntos por sus profesiones, pero han declarado que mantienen una relación estable.

"Pasamos unos años en Orlando, y después de dos años hemos mantenido una relación a distancia. Pero para ser honesto, estamos acostumbrados. Sabemos que los dos jugamos fútbol y que no tenemos una vida normal, como vivir en bajo el mismo techo, pero ahora estamos enfocados en nuestras carreras", dijo este año Carrasco, un hombre muy envidiado.

Con película y todo

Al igual que su compatriota Michael Jordan, Alex Morgan cuenta con una película. Se llama "Alex y Yo" y fue producida por Warner Bros Pictures. Trata sobre una niña llamada Reagan que sueña con jugar al fútbol, pero por discriminación decide abandonarlo todo hasta que se consigue con Morgan.

La película protagonizada por Morgan, está disponible al público en diferentes

formatos desde mediados de 2018.

Como si fuese poco, fue la primera mujer en aparecer en la portada del juego Fifa de EA Sports. Pasó en 2016 y sale junto a su ídolo Lionel Messi.

Pero hay más. Morgan, gracias a la cadena Fox, aparece en un capítulo de la aclamada serie Los Simpsons.

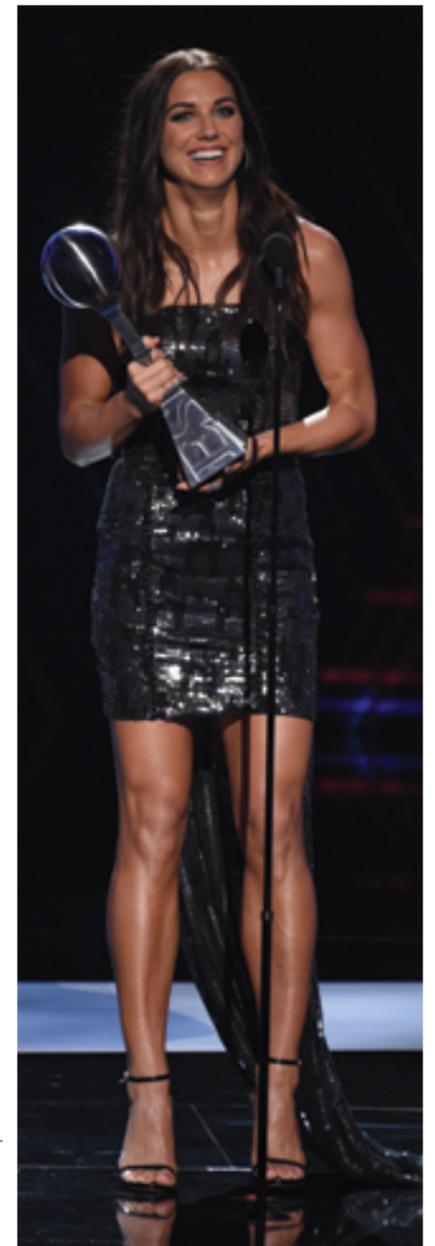
Trayectoria deportiva

Equipos: Western New York Flash, Olympique de Lyon, Orlando Pride, West Coast FC, California Storm, Pali Blues y Seattle Sounders Women Portland Torn FC.

Títulos colectivos: Mundial sub20 (2008), Medalla de Oro en los Juegos Olímpicos (2012), Mundial Femenino (2015), Mundial Femenino (2019) Women's Professional Soccer, National Women's Soccer League, Division 1 Féminine, Copa de Francia, Women's Champions League.

Títulos individuales: Balón de Plata y Bota de Bronce en el Mundial sub20 de 2008. Cuatros años (2013, 2016, 2017, 2018) designada como la mejor futbolista de la CONCACAF, tercera en el Balón de Oro de 2012 y ese mismo año y en 2018, futbolista del año en Estados Unidos.

Alex Morgan, ganadora del premio a la mejor atleta femenina en los Premios ESPY 2019. (Foto por Chris Pizzello / Invision / AP)



Curiosidades de Alex Morgan

- >Su nombre completo es Alexandra Patricia Morgan.
- >Nació el 2 de julio de 1989 (30 años).
- >Practicó otros deportes como voleibol, atletismo y baloncesto.
- >Portada de la prestigiosa publicación Sports Illustrated.
- >Doce millones de seguidores en sus redes sociales.

- >Genera 3.5 millones de dólares al año en publicidad.
- >Le gusta practicar yoga.
- >Disfruta escuchar la música de Katy Perry.
- >Utiliza el siempre supersticioso número 13 en su uniforme, incluso lo tiene tatuado.
- >Su apodo es "Baby Horse".
- >Marcó cinco goles en un partido en el Mundial de Francia 2019.



¡PLAY BALL EN LAS LIGAS INVERNALES!

MLB prohibió a sus peloteros y personal técnico afiliado jugar en Venezuela.

El lanzador titular de Leones de Caracas, Luis Díaz, lanza al Junior Sosa de Tiburones de la Guaira durante la primera entrada del juego de béisbol de apertura de la temporada en Caracas, Venezuela. (Foto AP / Fernando Llano).

Ya casi finalizan las Grandes Ligas y suben el telón las Ligas Invernales de Béisbol. República Dominicana, Venezuela, México, Puerto Rico, Colombia y Panamá presentarán una nueva temporada, cada una con realidades distintas.

La Liga Dominicana de Béisbol (LIDOM) es la de mayor nivel y proyección, sobre todo por el panorama político, social y económico que atraviesa Venezuela, donde la liga se realizará con menos juegos, sin grandes figuras y con MLB (Major League Baseball) dando la espalda.

MLB prohibió a sus afiliados, entiéndase jugadores y técnicos, participar en la Liga Venezolana de Béisbol Profesional (LVBP), esto debido al bloqueo

económico que mantiene Estados Unidos sobre la nación suramericana.

Por si fuese poco, Juan Francisco Puello Herrera, Comisionado de Béisbol Profesional del Caribe, declaró a principios de septiembre, que las Ligas Invernales de Béisbol Profesional de México (LMP), República Dominicana (LIDOM) y Puerto Rico (LBPRC), no contratarán a ningún jugador de Venezuela afiliado a Major League Baseball (MLB) y que no se encuentre dentro de las listas de reservas de algún equipo de Liga Venezolana de Béisbol Profesional (LVBP).

Ligas beneficiadas

Ante este panorama, los peloteros venezolanos que acostumbran jugar pelota invernal, deben buscar otras

opciones para ponerse en forma y trabajar en ciertos aspectos del juego para presentarse en la mejor forma posible en los Campos de Entrenamiento de MLB a principios de 2020.

"Claro que el resto de las ligas se van a beneficiar. Para nadie es un secreto el gran talento que tienen los peloteros venezolanos. Panamá podría ser una buena plaza para estos peloteros. Ya veremos quiénes pueden jugar el torneo de PROBEIS", opinó Germán Gil, gerente de Águilas Metropolitanas.

El campeonato panameño, con su campeón Toros de Herrera, arranca el 28 de noviembre en Chiriquí y se extenderá, en su fase regular, hasta finales de diciembre.

Cuna de estrellas

Ante este panorama, LIDOM, sin rivales próximos, se mantiene como la liga invernal de mayor prestigio y en la que seguramente se verán a las más importantes estrellas latinas e importadas.

En República Dominicana el béisbol es pura tradición y desde el 12 de octubre el país entero se paraliza. *"Es como una religión. No hay nadie que no hable de béisbol, el campeonato y sus rivales",* dijo Ely José Ramones, corresponsal en Santo Domingo del portal especializado Béisbol Derby.

Estrellas Orientales es el vigente campeón de este prestigioso circuito que ha visto pasar por sus cuadros a peloteros como: David Ortíz, Robinson Canó, Nelson Cruz, Pedro Martínez, Hanley y Manny Ramírez, entre otros.

Otra liga que arranca en octubre, será la Liga Profesional de Béisbol de México con los vigentes campeones Charros de Jalisco defendiendo el título.

Desde noviembre

En Puerto Rico, Colombia y Panamá, la acción arranca en noviembre. La isla del encanto, también cuna de grandes estrellas, inicia su temporada, con los Cangrejeros de Santurce como vigentes campeones, el jueves 15 de noviembre.

En Panamá se cantará la voz de play ball el 28 noviembre. Con la participación de cinco equipos, entre ellos los campeones de la Serie del Caribe, Toros de Herrera, PROBEIS pretende seguir calando entre la fanática del béisbol del país.

"Cada fin de semana vamos a intentar estar en algún estadio particular con los cinco equipos. Comenzamos en Chiriquí, pero iremos al "Flaco-Bala" Hernández, al Calvin Byron en Changuinola, estaremos también en el Rod Carew.", dijo David Salayandía, presidente del circuito.

En tierras neogranadinas, al cierre de esta edición, estaba confirmada la participación de cuatro equipos con la posibilidad de llegar a seis, siempre y cuando formalicen sus inscripciones Leones y Tigres. El primero tendría sede en Montería y el segundo en Cartagena.

Equipos por país



Foto AP: Los jugadores de Tigres del Licey celebran después de ganar la Serie Final de Béisbol Dominicano en Santo Domingo, República Dominicana en 2005.

República Dominicana

Tigres del Licey
Estrellas Orientales
Águilas Cibaeñas
Toros del Este
Gigantes del Cibao
Leones del Escogido

Venezuela

Leones del Caracas
Navegantes del Magallanes
Águilas del Zulia
Tigres de Aragua
Cardenales de Lara
Bravos de Margarita
Caribes de Anzoátegui
Tiburones de La Guaira

México

Águilas de Mexicali
Algodoneros de Guasave
Cañeros de Los Mochis
Charros de Jalisco
Mayos de Navojoa
Naranjeros de Hermosillo
Sultanes de Monterrey
Tomateros de Culiacán
Venados de Mazatlán
Yaquis de Ciudad Obregón

Puerto Rico

Gigantes de Carolina
Indios de Mayagüez
Criollos de Caguas
Tiburones de Aguadilla
Cangrejeros de Santurce

Panamá

Toros de Herrera
Águilas Metropolitanas
Federales de Chiriquí
Astronautas de Chiriquí
Bravos de Panamá Oeste

Colombia

Caimanes de Barranquilla
Gigantes de Barranquilla
Toros de Sincelejo
Vaqueros de Montería

CINCUENTA AÑOS DESPUÉS, LA MEMORIA DE ROCKY MARCIANO SIGUE "INVICTA"

El 31 de agosto de 1969, en un accidente aéreo, falleció uno de los mejores pugilistas de todos los tiempos. Terminó invicto con marca de 49-0, 43 nocauts

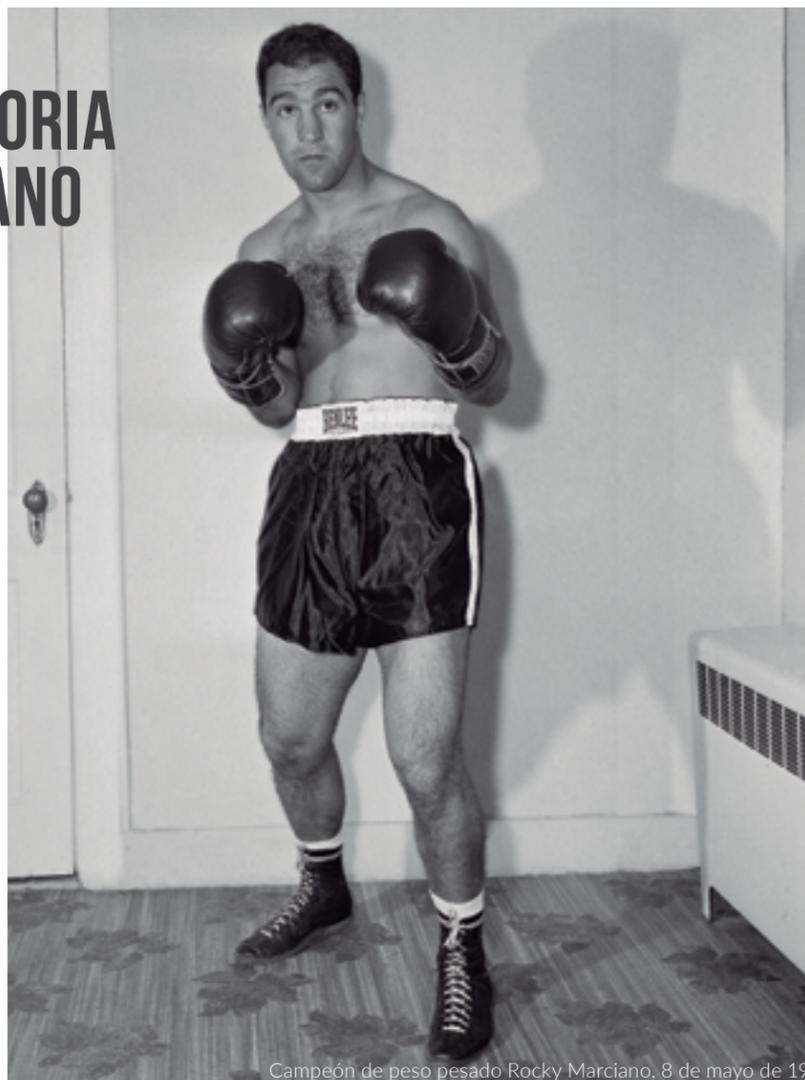
El 31 de agosto se cumplieron 50 años de la trágica muerte de uno de los más grandes boxeadores de la historia, Rocco Francis Marchegiano, mejor conocido como Rocky Marciano, el único campeón de los pesos pesados que no conoció la derrota a lo largo de su carrera. ¿Su récord? 49-0 con 43 nocauts.

Bert Sugar, el reconocido historiador de boxeo, catalogó a Marciano, oriundo de Brockton, Massachusetts, Estados Unidos, como "el pegador más duro" en la historia del deporte.

Marciano, cuestionado por muchos e idolatrado por otros, dejó un imborrable legado en el deporte de las narices chatas. Está considerado entre los 15 mejores boxeadores de la historia, pese a que sus críticos buscan quitarle méritos, basándose en que si bien peleó contra grandes figuras, éstas ya estaban en el ocaso de sus carreras.

ESTILO PROPIO

La estatura, 5'10 pies y peso, 180 libras, no eran características propias de un campeón de peso pesado, pero Marciano



Campeón de peso pesado Rocky Marciano, 8 de mayo de 19

junto a su entrenador Charley Goldman, demostró que sí podía.

Además, su alcance comprobado de apenas 68 pulgadas era algo que tampoco le favorecía. ¿Qué hizo? Transformó su estatura en una ventaja. Aprendió a boxear en una posición agachada volviéndose más corto y más difícil de golpear por sus rivales. La estrategia dio muy buenos resultados.

Marciano llegó a decir que su estilo "lo beneficiaba porque la mayoría de sus oponentes terminaban golpeándose hacia abajo, bajando la potencia del golpe. Un golpe hacia arriba, por el contrario, lleva a una mayor potencia".

Bajo ese plan de trabajo sobre el cuadrilátero, sólo dos boxeadores derribaron a Marciano, Jersey Joe Walcott y Archie Moore.

PREPARACIÓN

Marciano también sigue siendo recordado por su mística de trabajo. El afamado púgil respetaba sus horas de trabajo y descanso. Declaró en varias ocasiones que prepararse a conciencia para las peleas, era para él.

Ese estilo propio, buena preparación y una derecha explosiva lo elevaron a lo más alto de este deporte. La contundencia de los golpes de Marciano era tal que

Carmine Vingo casi muere en la pelea del 30 de diciembre de 1949.

Luego del combate, Vingo estuvo en estado de coma por varios días. Ante este panorama, Marciano pensó varias veces en retirarse.

MUERTE

Marciano falleció el día antes de cumplir 46 años. Un pequeño avión en el que viajaba a Iowa, chocó contra un árbol a tres kilómetros de la pista de aterrizaje. El accidente conmocionó al mundo del deporte.

Volando con Marciano en el asiento trasero iba Frankie Farrell, de 28 años, hijo mayor de un ex púgil que había conocido a Marciano desde su infancia. Farrell también murió.

¿LAS MEJORES CINCO PELEAS DE MARCIANO?

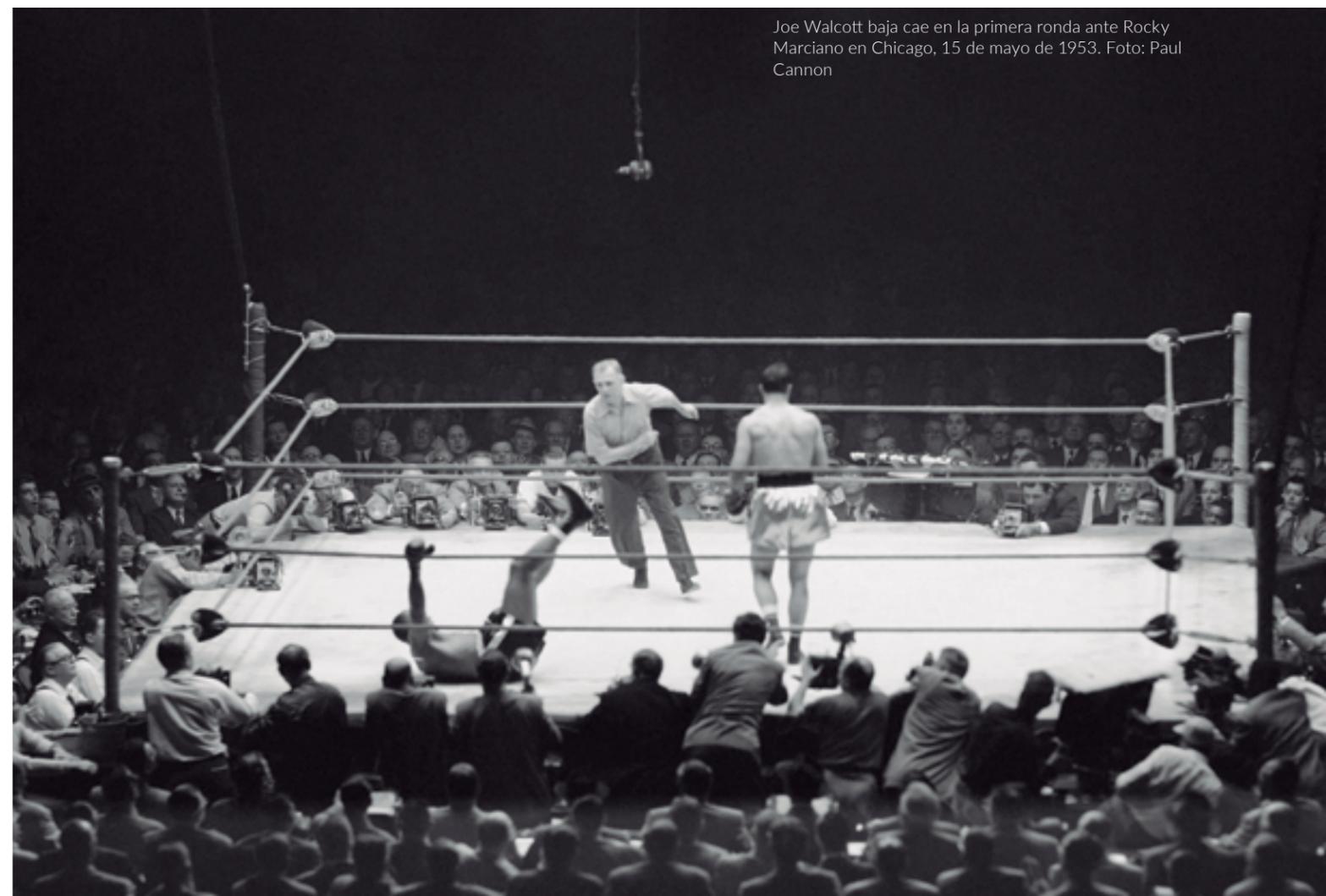
- Rocky Marciano vs. Jersey Joe Walcott (1952)
- Rocky Marciano vs. Ezzard Charles (1964)
- Rocky Marciano Vs. Roland La Starza (1950)
- Rocky Marciano Vs. Joe Louis (1951)
- Rocky Marciano Vs. Archie Moore (1955)

CURIOSIDADES

- Su récord amateur fue de 8-4.
- Representó al Ejército de Estados Unidos y ganó el torneo de boxeo de las Fuerzas Armadas Amateur de 1946.
- Comenzó a pelear como boxeador profesional el 12 de julio de 1948.
- Designado en tres ocasiones como "Boxeador del Año" por la revista The Ring, así como tres veces catalogadas sus peleas, como "Peleas del año".
- Rocky practicó béisbol, baloncesto, fútbol americano y pesas.

FRASES HISTÓRICAS DE ROCKY MARCIANO

1. "Le agradezco mucho al boxeo, porque me dio todo lo que tengo. Pero creo que terminamos a la par. Mi mujer, mi hija y mis mejores amigos me ayudaron a renunciar al título, y no tengo intenciones de recobrarlo"
2. "Ser campeón de peso pesado exige una vida dura y solitaria, una vida fuera de lo común, para un hombre joven, dinámico, y al que le gusta tanto convivir con la gente, como yo".
3. "Sí, lo admito. He llorado como un hombre pidiéndole perdón a quien considero mi ídolo, que yacía recostado, casi sin poder hablarme" (Después de derrotar a su ídolo Joe Louis)



Joe Walcott baja cae en la primera ronda ante Rocky Marciano en Chicago, 15 de mayo de 1953. Foto: Paul Cannon

ALIMENTACIÓN Y CONSEJOS PARA LA ACIDEZ ESTOMACAL



Por: Sara Puello

Nutricionista Dietista - Reg. 534

Nutrición Clínica y Preventiva / Bienestar Corporativo

IG: @sarapuello

sarapuello@gmail.com

Hospital Brisas del Golf, Signature Plaza, piso 2, consultorio 45.

Fotos: freepik

La acidez estomacal, una sensación de ardor en la parte inferior o mitad del pecho y en la mitad del abdomen, producida especialmente después de ingerir ciertos alimentos.

Este es un trastorno común, que muchos hemos sufrido en alguna ocasión; sin embargo, cuando la molestia es constante y de forma habitual puede disminuir el apetito.

Por ello, es importante ser conscientes de qué alimentos pueden causar acidez y cómo podemos aliviar este síntoma tan molesto, para sentirnos bien y comer con comodidad.

Comer fuera de casa, elegir inteligentemente

Los platos altos en grasa, algunas especias, productos que consumimos con frecuencia como tomates, naranjas, bebidas con cafeína y el chocolate, pueden producir acidez estomacal.

Las comidas de los restaurantes tienden a producir mayor acidez, ya que suelen ser más elevadas en grasas saturadas. La grasa tarda mayor tiempo en digerirse; eso hace

que los alimentos permanezcan más tiempo en el estómago, hay mayor riesgo de acidez y consecutivo a ello, reflujo gastroesofágico.

ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE DEBEN OMITIRSE PARA EVITAR LA ACIDEZ ESTOMACAL:

- Comidas fritas, salteadas o cocidas en manteca o grasa animal.
- Guarniciones altas en grasa como los aros de cebolla.

- Salsas y productos derivados del tomate como Ketchup.
- Comidas y jugos a base de tomate.
- Comidas picantes.
- Cebolla y ajo frescos.
- Menta
- Bebidas con cafeína como la cola, el café.
- Bebidas cítricas como la limonada o el jugo de naranja.
- Bebidas alcohólicas.
- Chocolate.

Recomendaciones para comer adecuadamente en casa

Alimentos que deben ingerir con mayor frecuencia:

- Cereales: Prefiere cereales integrales en vez de refinados. En cuanto a las pastas, prepárelas salsas livianas tipo caldo natural (no salsas a base de tomate o altas en grasas o procesadas). Realce el sabor de los platos con hierbas como la albahaca.

- Menestras: Los frijoles, guisantes, menestras como las lentejas, son una gran fuente de fibra, de proteína vegetal, vitaminas del complejo B y minerales como el calcio y el hierro.

- Aceites: Utilice los aceites con moderación. Preferible, aceite de oliva, de coco, de sésamo.

- Especias y hierbas: Las mejores aliadas para añadir sabor a sus comidas son las especias y hierbas secas. Estas suelen

disminuir la acidez estomacal, aunque el organismo de cada persona responde diferente. Hay especias que suelen irritar la mucosa gástrica. Entre ellas se cuentan la pimienta negra, el ají molido, el curry en polvo, el clavito de olor, las semillas de mostaza, la salsa picante, el chile en polvo, la nuez moscada y el ajo fresco. Pueden causarles problemas a algunas personas con acidez estomacal. El mejor consejo es prestar atención a su cuerpo y a las especias que pueden o no afectarle.

- Carnes blancas, ya que contienen menos grasa que las carnes rojas.

- Cortes magros o bajos en grasa de carnes rojas.

- Vino blanco en vez de tinto.

LOS CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA PUEDEN AYUDAR A ALIVIA LA ACIDEZ ESTOMACAL:

- Mantén un peso saludable.
- Evita las ropas muy ajustadas.
- Evita los alimentos que te provocan acidez estomacal.
- Evita recostarte después de comer y espera por lo menos tres horas.
- Procura no comer tarde.
- No fumar.

EL REY DE LAS PROTEÍNAS ESTÁ DE FIESTA

Día Mundial del Huevo



COMISION NACIONAL DEL HUEVO

PARA MAYOR INFORMACIÓN:

226-4656 / 226-3941

✉ conahu@anavip.org

📷 comisiondehuevos 📘 CONAHU

5 MANERAS DE CONSERVAR LA SALUD DE LA PRÓSTATA

Texto y fotos: Cleveland Clic Florida

Para muchos hombres, los temas relacionados con la próstata son un asunto delicado... y con razón, pues tener una próstata saludable es de vital importancia. La glándula prostática segrega parte de la porción líquida del fluido seminal, que transporta el semen producido por los testículos, y es esencial para la reproducción.

El cáncer de próstata es el cáncer de la glándula prostática, que normalmente comienza en la parte externa de la glándula prostática. El cáncer de próstata se limita en sus comienzos a la propia glándula prostática, y la mayoría de los pacientes con este tipo de cáncer pueden vivir durante años sin problemas. Un examen regular es la clave para detectar el cáncer de próstata en sus primeras etapas; factores de riesgo como la edad, antecedentes familiares, raza, dieta y ejercicio influyen en la salud de la próstata.



5 maneras de conservar la salud de la próstata:

1. Detección temprana

Se recomienda que los hombres comiencen a ser examinados a los 50 años. Para los hombres con antecedentes familiares de cáncer de próstata, así como para los hombres de ascendencia africana, se recomienda que comiencen los exámenes a los 40 años, debido a que su riesgo de cáncer de próstata es más alto que el normal.

2. Dieta y ejercicio

Al igual que con muchas otras enfermedades, estos dos aspectos van de la mano y son factores importantes en términos de prevención de la enfermedad. Las investigaciones realizadas indican que las dietas altas en grasa pueden aumentar el riesgo de cáncer de próstata, que es mucho más común en países donde la carne y los productos lácteos son alimentos básicos, en comparación con países donde la dieta básica consiste en arroz, productos de soya y verduras. El ejercicio regular junto con una dieta equilibrada es esencial para mantener un peso óptimo.

3. Cese del hábito de fumar

Otro factor de riesgo importante, que está vinculado a varios tipos diferentes

de complicaciones que pueden conducir al cáncer, es fumar. Debe evitarse fumar y la ingesta de alcohol debe mantenerse a un consumo bajo o moderado.

4. Pruebas y diagnóstico

Los proveedores de atención médica de clase mundial en Cleveland Clinic Florida examinan a los pacientes de cáncer de próstata realizando un examen rectal digital, en el cual los médicos sienten la próstata en áreas anormales y realizan un análisis de sangre para evaluar el nivel de antígeno prostático específico (PSA, por sus siglas en inglés). El PSA es una proteína producida por la glándula prostática y secretada en la sangre. Un nivel elevado podría indicar que el cáncer está presente; aunque otras condiciones benignas como una próstata agrandada o inflamada también pueden causar niveles elevados de PSA.

Si se sospecha que hay cáncer después de estas pruebas, es muy probable que se realice una biopsia. Una muestra de tejido se toma con una aguja pequeña y se examina bajo un microscopio para que los médicos puedan confirmar o descartar un diagnóstico de cáncer.

5. Tratamientos

Si el cáncer se encuentra durante las pruebas, Cleveland Clinic Florida ofrece varias opciones de tratamiento utilizando los más recientes avances tecnológicos y técnicas quirúrgicas. La crioterapia, que combate las células cancerosas en la próstata utilizando temperaturas de congelación, es un procedimiento ambulatorio mínimamente invasivo con un breve período de recuperación y pocos efectos posteriores. La braquiterapia (o terapia de radiación interna), que implanta píldoras radiactivas dentro de la próstata, minimiza la exposición radiactiva de los tejidos normales circundantes. El programa de Cleveland Clinic Florida es también uno de los más grandes del mundo y fueron los primeros en utilizar la planificación intraoperatoria en tiempo real para el procedimiento. Cleveland Clinic Florida es también hogar de la suite de radioterapia Varian Edge, uno de los pocos centros en el mundo que ofrece esta tecnología, con la cual se suministran dosis exactas y precisas de radiación en cinco tratamientos ambulatorios, cifra significativamente menor si se compara con la tecnología de radiación tradicional.



NO TODOS LOS QUISTES OVÁRICOS SON CANCEROSOS

Lo que necesitas saber para la detección temprana.

Texto: Cortesía de Stratego
Foto: Freepik

Los quistes ováricos a menudo son difíciles de detectar sin un examen médico exhaustivo, pero existen signos y síntomas que las mujeres pueden buscar para ayudar con la detección temprana, especialmente las mujeres con antecedentes familiares de cáncer. La buena noticia es que la gran mayoría de los quistes ováricos son inofensivos, aunque no todos son iguales.

Uno de los signos más importantes de un posible quiste ovárico podría ser dolor abdominal o molestias que no parecen normales. Si bien podría ser una variedad de afecciones, merece la pena examinarlo para poder descartar la posibilidad de un quiste ovárico, una pequeña bolsa llena de líquido o tejido

que se encuentra en el ovario, que en realidad son muy comunes.

Tipos de quistes

Los quistes funcionales son el tipo de quiste más común, que ocurren como parte del ciclo menstrual normal debido a la ovulación. De vez en cuando, un quiste funcional puede llenarse de sangre, haciendo que se hinche y cause dolor, pero generalmente no causan dolor y desaparecen por sí solos en el transcurso de unos pocos meses. A veces, las mujeres nacen con quistes dermoides, o teratomas, un tipo de quiste que puede estar lleno de todo tipo de cosas que el cuerpo desarrolla, como cabello, dientes e incluso tejido cerebral.

El síndrome de ovario poliquístico, una patología no relacionada con otras afecciones de quistes ováricos, consiste

en múltiples quistes pequeños (<1 cm) en ambos ovarios ("collar de perlas") que aparecen en un ultrasonido. Otros tipos de quistes incluyen los cistadenomas, que comienzan a crecer como lunares pero pueden crecer bastante y, de ser así, deben eliminarse para asegurar que no sean cancerosos. Los endometriomas se desarrollan a partir de la endometriosis (una afección en la cual las células uterinas crecen fuera del útero) y pueden ser muy sensibles y dolorosos.

Signos y síntomas

Los quistes ováricos benignos o malignos generalmente son asintomáticos, y se encuentran incidentalmente. Si es sintomático, los síntomas más comunes son presión en la zona pélvica o en la abdominal inferior, o dolor. El dolor agudo también puede ocurrir por torsión ovárica, hemorragia en el quiste y por

ruptura del quiste con o sin hemorragia intraabdominal. También se han reportado otros síntomas como la urgencia o frecuencia urinaria, distensión abdominal o hinchazón, y dificultad para comer o saciedad temprana.

Quistes cancerosos: malignos

En 2018, se estima que la carga mundial de cáncer aumentó a 18,1 millones de casos nuevos y 9,6 millones de muertes, según la World Health Organization's International Agency for Research on Cancer (IARC/Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer de la Organización Mundial de la Salud.) Los resultados en la base de datos GLOBOCAN 2018 muestran que una de cada seis mujeres en todo el mundo desarrolla cáncer durante su vida, y una de cada 11 mujeres muere a causa de la enfermedad. A nivel mundial, el número total de personas vivas dentro de los cinco años de un diagnóstico de cáncer, llamado prevalencia de cinco años, se estima en 43,8 millones.

Afortunadamente, el cáncer de ovario es raro. "A pesar de la posibilidad de que un quiste se vuelva canceroso, en la mayoría de los casos hay un riesgo de 1 a un 2 por ciento", dice Françoise Veneroni, MD, obstetra-ginecóloga de Cleveland Clinic Florida. "Las mujeres que tienen ciertas afecciones genéticas como BRCA1, BRCA2, síndrome de Lynch o antecedentes familiares deben tomar precauciones, ya que tienen un mayor riesgo de que los quistes se vuelvan cancerosos".

¿Cómo sabe usted si tiene un quiste ovárico? ¿Por qué se desarrollan los quistes ováricos?

A menudo, los quistes ováricos son lo suficientemente pequeños como para que la mayoría de las mujeres ni siquiera se den cuenta de que tienen uno. Muchos quistes se diagnostican durante los exámenes anuales o las pruebas de imagen que se realizan por razones no relacionadas, e incluso en un estado agrandado a menudo pueden pasar inadvertidos.

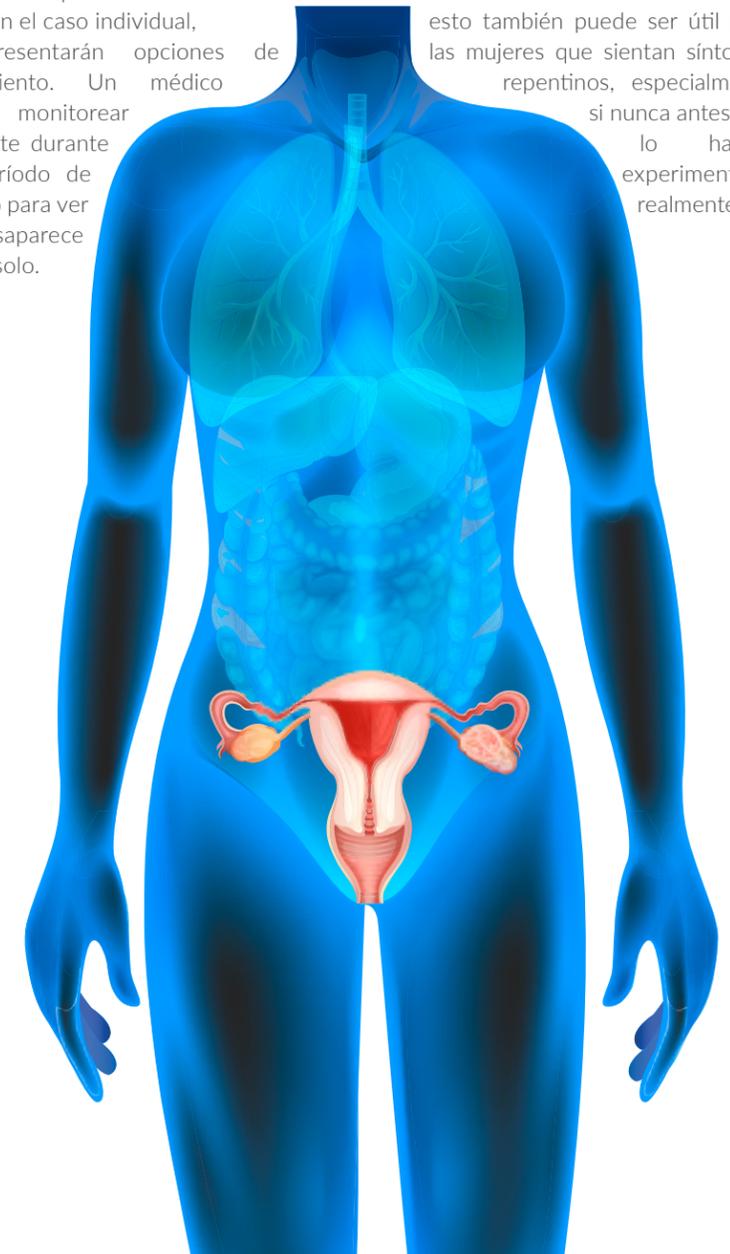
Además de la hinchazón o el dolor en un lado de la parte inferior del abdomen, otros síntomas pueden incluir dolor en las relaciones sexuales, cambios en las deposiciones o en hábitos urinarios y períodos dolorosos, entre otros.

¿Qué sucede si tiene un quiste ovárico?

Si una mujer experimenta varios síntomas al mismo tiempo, es importante consultar a un médico. Si se encuentra un quiste ovárico, un ultrasonido pélvico ayuda a ver qué está sucediendo y, según el caso individual, se presentarán opciones de tratamiento. Un médico puede monitorear el quiste durante un período de tiempo para ver si desaparece por sí solo.

Si el quiste mide más de 10 centímetros y causa dolor, o se ve anormal en el ultrasonido, es posible que se requiera cirugía. El dolor pélvico intenso, especialmente si ocurre rápidamente, es una señal para obtener ayuda de inmediato. Dado que un ovario retorcido puede reducir o detener el flujo sanguíneo, cuanto antes se busque atención médica mayores serán las posibilidades de salvar el ovario.

Tener conocimiento funcional de esto también puede ser útil para las mujeres que sientan síntomas repentinos, especialmente si nunca antes lo habían experimentado realmente.



CONSEJOS PARA DEBUTANTES EN MARATÓN

Por: *Fernando Revuelta*
Maratonista
Atleta Brooks
www.runninginpanama.com



El domingo 24 de noviembre se celebrará en nuestro país la competencia cumbre del running a nivel local, la Maratón Internacional de Panamá, evento que este año alcanzará su edición número 43. El proceso de inscripción lleva meses en marcha y son numerosos los corredores del patio que estarán debutando en la distancia de los 42 kilómetros con el ansiado objetivo de convertirse oficialmente en maratonistas.

Especialmente para ellos, aunque también son aplicables para corredores de mayor experiencia, desde **Sports & Health** queremos compartirles algunos consejos que confiamos les ayuden a sobrellevar el exigente reto que supone enfrentarse a la distancia reina de las pruebas de ruta.

CALZADO ADECUADO

El parámetro más importante que debes tener en consideración al elegir un calzado para maratón es que te ofrezca un buen ajuste y sea cómodo, incluso después de varias horas de uso. Casi a la par debes fijarte en la amortiguación, la cual debe ser mayor según sea tu peso corporal. El menor peso de la zapatilla no debe ser un factor determinante a la hora de elegir tu calzado, salvo para atletas élites de poca envergadura que busquen correr a ritmos rápidos. La lazada definitiva de los cordones con doble nudo no la harás al ponerte el calzado, sino una vez estés en la zona de partida, después de que tu pie se haya dilatado tras estar varias horas en movimiento después de levantarte.

DESCANSO PREVIO

Durante el día anterior mantente entretenido realizando actividades que no supongan un ejercicio físico intenso, como dar un ligero paseo,

ver una película o leer un libro. Si tienes que buscar el kit de competencia es preferible hacerlo temprano, evitando aglomeraciones de última hora. Aprovecha el día para preparar el uniforme y el resto de implementos que necesitarás para la prueba siguiendo una ayuda de memoria escrita. Descansa bien la penúltima noche a la prueba y realiza una siesta en la tarde del día anterior, ya que durante la noche previa a la competencia es inusual obtener un descanso profundo y prolongado, sobre todo en Panamá, donde la maratón inicia de madrugada.

CARBO LOADING

Llena tus depósitos de glucógeno ingiriendo los días antes a la prueba una dieta rica en carbohidratos (pasta, cereales, arroz, legumbres, maíz). Debido a la temprana hora a la que inicia la maratón de Panamá es mejor realizar la última carga de carbohidratos en el almuerzo del día anterior y evitar la tradicional "cena de la pasta". En el desayuno el día del evento intenta sumar un aporte de 500 calorías tres horas antes de la salida con alimentos de fácil digestión que hayas probado con anterioridad como cereales, fruta fresca, frutos secos o panqueques con miel. No se recomiendan derivados lácteos ni jugos azucarados. Si la visita al baño para evacuar se te dificulta, un café caliente sin azúcar te será de gran ayuda.

DISPOSITIVOS DIGITALES

Uno de los accesorios que no puede faltar para casi ningún maratonista es un reloj gps que le indique su tiempo, distancia y ritmo de carrera. Este reloj le habrá acompañado en la mayoría de sus entrenamientos y el corredor estará familiarizado con sus funciones y uso. También es

frecuente que muchos corredores lleven su celular u otros dispositivos similares para escuchar música durante la prueba. Debes poner especial cuidado en cargar completamente estos dispositivos electrónicos y configurarlos en el modo en que los vayas a utilizar con la debida antelación, para así evitar desagradables sorpresas de último momento.

KILÓMETROS INICIALES

En la salida colócate en una posición adecuada al desempeño esperado. En una prueba tan larga es aconsejable que inicies durante los tres o cuatro primeros kilómetros a un ritmo más cómodo del promedio que quieras buscar. Conocer la ruta y el perfil de la carrera es un factor muy importante. Aunque el



tráfico vehicular estará controlado, presta atención ya que estarás compartiendo la vía con otros usuarios. Durante los tramos que se corran de noche y tengan mala iluminación pon especial cuidado a tu pisada para evitar tropiezos e intenta correr alejado del extremo de la calle, donde suele haber más huecos, imperfecciones y obstáculos con los que chocar.

ESTRATEGIA REALISTA

Para asegurar llegar con un buen desempeño a la línea de meta sigue la máxima de que "en el maratón debes correr los primeros 32 kilómetros y competir los últimos 10". Si en el maratón durante la primera parte de la prueba sales a un ritmo más rápido de lo que realmente eres capaz, con mucha seguridad esto te acabará pasando factura física y psicológicamente en la segunda mitad afectando gravemente a tu rendimiento. Cuando sientas la

aparición de cansancio, fatiga o calambres, no intentes mantener el ritmo que llevas sino acomódate a las nuevas circunstancias buscando parar o caminar solo lo imprescindible, ya que se te puede hacer muy difícil volver a correr en condiciones.

REPOSICIÓN DE ENERGÍA

La rutina de cuántos geles u otros suplementos con carbohidratos vas a tomar durante la prueba, cómo tomarlos y el modo de transportarlos, debe estar establecida previamente y haber sido practicada durante los entrenamientos. Como regla general programa la toma un gel cada 45-50 minutos aproximadamente. Cuando tomes geles es preferible que su ingesta se acompañe simultáneamente con agua para facilitar su absorción, antes que con bebida deportiva. Recuerda comprar tus geles con semanas de antelación, ya que existe el riesgo de que días antes de la prueba

se puedan agotar tu marca o sabores preferidos porque otros competidores estarán haciendo lo mismo.

MANTENERSE HIDRATADO

Aunque durante la última semana mantengas una buena hidratación, los tres días previos al evento debes complementarla con electrolitos tipo Pedalyte o Nuun. El mismo día de la prueba intenta no tomar excesivo líquido desde dos horas antes de la salida para evitar tener que acudir de urgencia al baño. Durante la maratón hidrátate de manera reiterada en las estaciones que encuentres tanto con agua como con bebida deportiva. Para que se te facilite la acción de beber y no interfiera con la respiración hidrátate en terreno plano o de bajada a pequeños sorbos, no durante zonas de subida. Toma tu tiempo para sentir que estás tomando la cantidad que realmente requiere tu organismo.



EN PROMEDIO REVISAMOS EL CELULAR ENTRE 80 Y 110 VECES AL DÍA

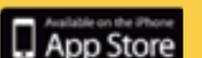
¿CUÁNTAS REALMENTE VALEN LA PENA?

LLEVA CONTIGO LA REVISTA DIGITAL Y EL CALENDARIO DE EVENTOS DEPORTIVOS MÁS COMPLETO DE PANAMÁ

DESCARGA SH EVENTOS



DISPONIBLE EN:



JAIME RUIZ

A TRAVÉS DEL BAILE

Por: David Alejandro Chacón
Fotos: Reynaldo Alfú



El talentoso joven panameño se consagró en Danza Activa 2019, una tradicional y ponderada competencia internacional de baile. El artista de 15 años, logró la máxima puntuación general en ejecución para llevarse una Medalla de Diamante y el reconocimiento de **SPORTS & HEALTH**.

Fuera de la pista de baile, pasa desapercibido, apenas habla. Al menos eso mostró minutos antes de ser entrevistado para la portada de **SPORTS & HEALTH**, edición octubre. Este privilegio lo obtuvo después de deslumbrar a todos en la edición 2019 de Danza Activa, con su ejecución.

Después de una entretenida sesión de fotos, el momento llegó, le tocaba enfrentar a la grabadora. Parecía que daba vueltas para retrasar el momento. No le gusta mucho hablar, sobre todo delante de periodistas.

“Es que me expreso mejor bailando. Soy malo hablando”, dijo Jaime Ruiz con una sonrisa nerviosa sentado en el comedor de Espacio Creativo, una fundación ubicada en el edificio Heurtematte de Santa Ana, que lo recibió con los brazos abiertos y le dio la oportunidad de mostrar su talento en las danzas, a través del programa Enlaces.

Desde los 10 años baila, pero no es algo que viene de familia. *“Una señora (Suly) que me conocía me fue a buscar a mi casa para llevarme a un parque donde estaba un profesor de baile. Yo quería jugar Play Station, y como a mi mamá no le gustaba que jugara eso, me obligó a ir. Me puse bravo y no quería regresar, pero eso no iba a detener a mi mamá (risas)”*

SI ES PARA TÍ, NI QUE TE QUITES

A Jaime le tocó, en contra de su voluntad, seguir asistiendo a las clases de baile. Sábado tras sábado hasta que entró a Enlaces, un programa que le cambió la vida y le hizo olvidar el Play Station. *“Hasta se dañó el aparato”,* dijo Ruiz, quien vive en El Chorrillo.

Gracias a Enlaces, consiguió una beca en la academia de baile Steps, ubicada en San Francisco, por lo que su vida después de cumplir con sus labores escolares en el colegio José Remón Cantera, donde cursa cuarto año, está en una pista de baile, siempre tratando de aprender todos los detalles que lo lleven a ser mejor bailarín cada día.

“De lunes a viernes practico unas tres horas diarias. Los fines de semana es para compartir con mis amigos y familiares”, sostuvo. Gracias a su talento, ha viajado a competencias en Cuba, Costa Rica, Italia y en 2020 saldrá a Nueva York, Estados Unidos.

Pese a los múltiples reconocimientos individuales, aún no afirma que quiere dedicarse al baile de manera profesional. Por ahora, es una actividad que disfruta al máximo y que le ha permitido conocer gente.

“No he decidido”, soltó después de una larga pausa en la que dejó su mirada en un punto fijo distante. Respiró profundo y siguió. *“Quiero estudiar ingeniería naval. Esa es la carrera que me gusta”,* agregó.

SUPERANDO MIEDOS

Alcanzar el más alto puntaje general en ejecución de la competencia Danza Activa 2019 y colocarse la Medalla de Diamante, no fue fácil. El torneo reunió a más de 300 bailarines nacionales e internacionales. La cita fue a principios de septiembre en el Megapolis Convention Center de Ciudad de Panamá.





Ruiz estaba preparado. Trabajó para esa competencia por más de tres meses. Llegó nervioso, casi ni sentía sus piernas. La adrenalina estaba a millón, pero apenas entró en "calor", las cosas cambiaron.

Llamó a su rutina de baile Pequeño Gigante y estaba compuesta, básicamente, de música clásica. Los nervios seguían.

"Más allá de que sabía que habían muy buenos bailarines, lo más difícil fue controlar los nervios. Tuve que concentrarme y hacer mi parte. Hay que dejarse llevar y tratar de hacer lo mejor posible", destacó y confesó que jamás pensó que podía ganar.

"De verdad quedé sorprendido. Sé que lo había hecho bien, pero no tanto como para ganar. Creo que fue parte de los nervios que tenía. Cuando me nombraron ganador, no lo podía creer".

Con solo 15 años, cinco de ellos bailando, Jaime sabe cuál es la clave del éxito en su naciente y exitosa carrera en el baile. *"Me exijo demasiado. Soy perfeccionista y puedo intentar las veces que sea necesario un paso o un movimiento en distintos géneros. Todos me gustan".*

Fuera de competencias y ensayos, hay un polémico panorama que también ha tenido que enfrentar Jaime Ruiz. Existe un prejuicio en gran parte de nuestra sociedad que señala que la danza está tradicionalmente asociada a lo femenino. A Ruiz le han dicho "pato, gay, etc.", pero sale al frente. *"Cuando no había ganado premios, escuchaba comentarios, pero ahora que he ganado muchas cosas, hasta se interesan, solo les digo a los que les da pena, que se atrevan. Que sean fuertes y hagan lo que realmente les apasiona",* cerró.

Ruiz es un diamante en bruto que se ha ganado el respeto a fuerza de trabajo, maestros como el bailarín Luis Sierra, han reconocido su esfuerzo y talento.



CELEBRA TU VIDA
¡Examínate!

La detección temprana puede salvar tu vida.

Si eres asegurado de Blue Cross and Blue Shield of Panama mayor de 35 años y cuentas con alguno de nuestros planes de salud, puedes hacerte tu mamografía sencilla con solo un co-pago de B/.10.00 o con prótesis a B/.15.00 y el examen de PSA en sangre sin costo en cualquiera de los proveedores médicos autorizados*. Válido del 1 de septiembre al 30 de noviembre.

CIUDAD DE PANAMÁ

Centro Diagnóstico América	229-1623
Centro Médico Paitilla	265-8800 Ext. 7050/7051
Centro Radiológico Metropolitano (Villa Lucre)	277-4928 / 6317-2016
Centro Radiológico Metropolitano (El Dorado)	236-3410/5429 / 6261-0748
Clínica Docati (Juan Díaz)	290-2095
Clínica Docati (Ave. Percejo)	227-1373
Clínica Dra. Joan Levin	390-5500/6100
Clínica Dr. Anibal Urrutia	261-0610/4718 / 6671-5481
Clínica Hospital San Fernando	305-6306/6307 / 6909-4241
Complejo Médico Marbella (Marbella, Calle 53)	263-1954 Ext.110/116
Hospital Brisas	309-2300
Hospital Nacional	6544-7263 (WhatsApp)
Hospital Punta Pacífica	204-8157/8159
Women Care Center Panama	830-2626

CIUDAD DE PANAMÁ

America Lab. (Consultorios América)	229-1365/5463
America Lab. (Pan Canal Plaza - local 106)	315-0003/0981
Centro Médico Paitilla	265-8800 Ext.7047
Clínica Albroom	315-0773/6000
Clínica Hospital San Fernando	305-6300
Complejo Médico Marbella (Marbella, Calle 53)	263-1954 Ext.110/116
Complejo Médico Marbella (Costa del Este)	393-0000
Hospital Brisas	309-2300
Hospital Nacional	207-8100
Hospital Punta Pacífica	204-8177/8074
Hospital Santa Fé	227-4733 Ext.102/103
Laboratorio Clínico Fernández (Costa del Este)	212-5353
Laboratorio Clínico Fernández (Marbella)	212-5353
Laboratorio Clínico Fernández (Paitilla)	212-5353
Laboratorio Clínico Inmuno Pro (Via España, Calle La Loma)	229-5592 / 6637-1418
Laboratorios Raly (Todas las Sucursales)	229-1460
Laboratorio Vida-Tec	226-1533
Minimed (Todas las Sucursales)	263-6464
Panama Diagnostic Center - Lab Center, S.A (El Dorado)	382-4968 / 6238-5683
Panama Diagnostic Center - Lab Center, S.A (Calle 50)	398-4659 / 6285-7181

INTERIOR Y COLÓN

Centro Médico Del Caribe (Colón)	441-4420 Ext.1156
Centro Médico Mae Lewis (David)	775-4616 Ext.263
Clínica Hospital Cattán (David)	775-3553/7099
Hospital Chiriquí (David)	777-8030
Cediam (La Chorrera)	344-5838/5839
Clínica Hospital Saturno (La Chorrera)	253-7272
Clínica Panamericana (La Chorrera)	253-3447/7747 / 254-7522
Clínica Docati (Penonomé)	991-0346
Clínica Docati (Vista Alegre)	251-8004

INTERIOR Y COLÓN

Clínica Hospital San Fernando (Coronado)	240-1666 / 305-6300 Ext. 8800/8801
Clínica Docati (Penonomé)	991-0346
Centro Médico Del Caribe (Colón)	441-4420
Clínica Universal Carlton Ave. Meléndez (Colón)	474-1686/1688
Laboratorio Clínico Especializado Colón, Plaza Milenium	474-4803
Unisalud (Sabánitas)	439-8144/8096
Unisalud (Colón)	474-5172/8335
Clínica Hospital Venancio Villarreal (Chitré)	996-1627
Hospital San Juan Bautista (Chitré)	996-4697
Laboratorio Clínico Central (Chitré)	996-0390
Laboratorio Clínico Central frente al correo (Las Tablas)	923-1440
Panama Diagnostic Center - Lab Center, S.A (Chitré)	910-0236 / 6226-3348
Centro Médico Mae Lewis (David)	775-4616 Ext.244
Clínica Hospital Cattán (David)	775-3553/7099
Hospital Chiriquí (David)	777-8026
Clínica Docati (Vista Alegre)	251-8004
Clínica Hospital Saturno (La Chorrera)	253-7272
Clínica Panamericana (La Chorrera)	253-3447
Laboratorio Clínico Milab (Veraguas)	933-0306
Laboratorio Clínico y Microbiología Alfa (Veraguas)	958-5365

*No aplica para asegurados bajo planes Vitalmed o Vitalmed Plus. Mamografía requiere previa cita. PSA en sangre no requiere previa cita, ni ayuno.

Con el respaldo de



Internacional de Seguros
DESDE 1910

Suscrito y Administrado por Cia. Internacional de Seguros S.A.
Licenciario Independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.
Autorizado para operar como Blue Cross and Blue Shield of Panama.

¡DALE MÁS A TU SALUD!
800-BCBS • 265-7053 • www.bcbspma.com



Regulado y Supervisado por la Superintendencia de Seguros y Reaseguros de Panamá.

LO ÚLTIMO

1

IDband

brazaletes que guardan información médica, hechos de silicona, con una placa de acero inoxidable que tiene un número grabado y pintado; este número lo vincula a una plataforma donde usted almacena información general y médica, del cual puede acceder desde cualquier dispositivo con internet. Es decir, en caso de accidente, el paramédico puede saber su nombre, edad, tipo de sangre, condición especial, si toma algún medicamento, dosis o si cuenta con seguro privado. Toda esta información mientras usted está inconsciente.

Disponible en 6 colores: rojo, azul, verde, blanco, amarillo y rosado.



2

Galaxy Note10

Nueva línea de teléfonos inteligentes Premium que combina un diseño elegante con potentes herramientas de rendimiento y productividad para ayudar a los usuarios a aprovechar al máximo cada momento. El Galaxy Note10 es uno de los teléfonos más esperados, como todos los flagships de Samsung. El Note10+ estará disponible en los colores Aura Glow y Black.



3

OMEGA Seamaster Diver 300M

de 42 mm y acero noble, está limitado a 7007 ejemplares y presenta un revestimiento de PVD negro sobre la esfera de cerámica negra, con un diseño de ánima de cañón de pistola cepillado en espiral y una punta de bala de 9 mm en el centro. En el canto de la caja, OMEGA ha colocado una placa en oro amarillo de 18 qt grabada con cada número exclusivo de la Edición Limitada.



4

Disruptor 3

El Disruptor 3 para hombres se presenta en dos combinaciones de colores, con un sistema de cordones actualizado con construcción reforzada. El logotipo de FILA aparece en la lengüeta, el cuarto, la entresuela y el respaldo de las zapatillas. El Disruptor 3 también cuenta con una puntera reforzada, lengüeta para tirar del talón trasero y una plantilla moldeada de EVA. El Disruptor 3 Zip para mujer tiene características similares al Disruptor 3 para hombre, con la incorporación del diseño de cremallera YKK. El Disruptor 2 Zip se presenta en blanco y negro y multicolor.

5 tips

para disfrutar del vino como un experto, sin serlo

Por: Ludmila Llaver
Wine Blog
ww. Conchaytoro.com
Fotos: Cortesía de Concha & Toro

Para quienes están familiarizados con él, el mundo del vino puede ser fascinante e increíblemente interesante. Taninos, notas de cata, métodos enológicos, varietales, terroirs...la lista de aspectos para conocer es interminable. Pero estos mismos aspectos también pueden ser un detrimento a la hora de acercar nuevos consumidores al vino, ya que a veces los tecnicismos pueden asustar y hacer que la gente no se anime a tomarlo por miedo a no usar los términos apropiados o a beberlo de forma "incorrecta".

Por eso, te dejamos cinco tips a tener en cuenta a la hora de tomar vino, seas conecedor o recién te estés iniciando, para disfrutarlo al 100%, sin dejarte influir por prejuicios.

#1: LOS MARIDAJES SUGERIDOS SON SUGERENCIAS, NO REGLAS.

Si bien es cierto que ciertos vinos acompañan mejor a ciertas comidas, los maridajes sugeridos de ningún modo deberían limitarte al elegir con qué vino acompañar un plato. Muchas veces por cerrarnos en lo que dicen los expertos dejamos de probar maridajes nuevos o combinaciones inusuales, que tal vez disfrutaríamos mucho más. Por eso, lo mejor es dejarse guiar por la intuición e ir probando distintos vinos con distintas comidas. Esto te permitirá encontrar qué te gusta más a ti, e ir asociando diferentes sabores a diversos vinos.

¿Un maridaje inusual que me encanta? Un buen Chardonnay con tocino a la plancha. Antes de que se espanten, pruébenlo: la acidez del vino se complementa a la perfección con la grasitud del tocino, balanceando su sabor y creando un maridaje inesperado

que promete mucho. ¿Mi recomendando? Casillero del Diablo Reserva Especial Chardonnay.

#2: LOS BLENDS SON TAN BUENOS COMO LOS VINOS ELABORADOS CON ÚNICA CEPA

Un mito muy extendido es que los vinos de corte son inferiores a los elaborados enteramente con una misma cepa. Algunos incluso creen que los blends son elaborados con lo que "sobra" de otros vinos. La realidad es que aquí, de nuevo, no hay ninguna regla: que un vino sea 100% de una uva o corte de varias no tiene ninguna relación con su calidad. Muchas veces, de hecho, los blends son más interesantes, ya que las combinaciones son innumerables y se pueden lograr resultados extraordinarios. Si no me creen, prueben cualquiera de los Concha y Toro Trio Reserva y después cuéntenme qué piensan.

#3. VIEJO MUNDO VS. NUEVO MUNDO: PELEA INVENTADA

Para algunas personas los vinos del Viejo Mundo son garantía de calidad, mientras que los del Nuevo Mundo tienen que "ponerse a la altura" e intentar imitar a los del viejo. La realidad es que esta oposición es ridícula: si bien el origen de las uvas influye en gran medida en los vinos, lo que verdaderamente cuenta es cómo se trabaja con esas uvas, desde su plantación hasta la elaboración. Por eso, no creas el mito de que un vino es bueno simplemente porque viene de Francia o España. El Nuevo Mundo, encabezado por Chile, Argentina y Australia, tiene vinos de altísima calidad que tranquilamente pueden estar a la altura de cualquier otro. Aquí, como siempre, es cuestión de tomar sin prejuicios.

Pero, si todavía tienes dudas, nuestra Fine Wine Collection debería calmarlas (mi favorito es el Gravas Rojas, pero ¡qué difícil elegir!).

#4. EL PRECIO DE UN VINO NO SIEMPRE ES INDICADOR DE SU CALIDAD

Una verdad que cuesta un poco admitir es que hay mucho snobismo en el mundo del vino, lo que a veces se traduce en la creencia de que mayor precio = mayor calidad. Pero esto no siempre es así: a la hora de ponerle precio a una etiqueta influyen una gran variedad de factores, muchas veces más relacionadas a una estrategia de marketing que a la calidad en sí. Lo mismo pasa a la inversa: hay muchos vinos de precios muy razonables que ofrecen una excelente relación precio-calidad. Todo es cuestión de probar sin dejarse influir por los números. Si no sabes por dónde empezar, cualquier vino de la línea Marqués de Casa Concha ofrece un gran valor por su precio.

#5. NO TODO VINO DE GUARDA ES DE CALIDAD

Es muy común, en el mundo del vino, elaborar vinos "de guarda". Estos vinos son producidos de modo tal que su máximo potencial de sabor y aromas no se logre en el año en que fue embotellado, sino que algunos años más adelante. Su contraparte serían los vinos jóvenes, elaborados para ser tomados en el mismo año, y que por eso también se suelen conseguir a precios más accesibles.

Si bien es real que muchos de los mejores vinos del mundo son vinos de guarda, esto no significa que estos sean siempre más apropiados o los que mejor acompañen una comida. Y más importante aún: que un vino sea "añejo" no garantiza un gran sabor o calidad. Por lo que, si vas a hacer la inversión, asegúrate de que sea en un vino que efectivamente valga la pena la espera (¡y el dinero!). ¿Por cuál empezaría yo? Un Carmín de Peumo Carmenere 2016. Aunque debo advertir que tendrán que ser pacientes, ya que según nuestros expertos se puede beber hasta 2028. La pregunta es: ¿alguien aguantará?



LO QUE NO SABÍAS DE TUS MARCAS FAVORITAS

Cuántas curiosidades existen sobre las marcas más famosas del mundo y que no conocemos. Esta mañana desperté con ganas de compartir con ustedes notas curiosas del mundo de la moda:

- ¿Sabías que las marcas **PUMA** y **ADIDAS** fueron fundadas por hermanos que originalmente tenían juntos un negocio de zapatos y que después se separaron? Ambos decidieron alejarse por tener diferencias y fundaron sus propios negocios/marcas.

- El tenista René **LACOSTE** funda la marca en 1933 y el logo fue un cocodrilo porque este animal resultó que era su sobrenombre. René había recibido el "nick name" después de ser el campeón de la Copa Davis y de ganar una apuesta que había hecho en esa ocasión.

- La marca famosa de fast fashion **H&M** fue fundada por Erling Persson quién abrió una tienda exclusiva para damas llamada HENNES, la cual reproducía modelos de las marcas más costosas del mundo a precios muy bajos y en grandes volúmenes. Casi 20 años después la empresa es adquirida por Mauritz Widforss y se combinaron los nombres HENNES & MAURITZ, posteriormente quedó como H&M.

- El empresario español Isac Andic tenía todo listo para el lanzamiento de una nueva tienda y de una hermosa colección de ropa, pero estaba en búsqueda de un nombre pegajoso, universal y que fuera fácil de recordar.

El nombre **MANGO** nace de su



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



Las modelos, Taylor Hill, Jasmine Tookes, Elsa Hosk, Adriana Lima, Behati Prinsloo y Candice Swanepoel caminan por la pasarela durante el desfile de modas Victoria's Secret 2018 en Nueva York. Foto: Evan Agostini

experiencia al probar por primera esta deliciosa fruta en un viaje a Filipinas.

- Los primeros jeans o diablos fuertes **LEVIS** fueron la ropa oficial de los mineros en San Francisco para el gold rush de 1850. Levi Strauss jamás pensó que con estos jeans cambiaría la historia de la moda por siempre.

- La marca **ZARA** nace de una casualidad ya que las tiendas fundadas por Amancio Ortega se iban a llamar Zorba. Al momento de ir a hacer la inscripción al Registro de Patentes y Marcas, Zorba ya estaba registrada. Después de unos minutos de pensar y de jugar con letras y sílabas nace ZARA.

- El Secreto de Victoria o **VICTORIA'S SECRET** nace de la necesidad del mercado masculino de poder entrar a una tienda de lencería y no sentirse incómodo o avergonzado. Su creador, en ese entonces estudiante de Standford, sufría de vergüenza al momento de salir a comprarle lencería a su pareja. Con un préstamo de tan sólo \$40,000.00 crea el emporio que hoy todos conocemos.

- El nombre de las botas **TIMBERLAND** surge de la tierra del Timber. El timber es una madera ubicada en los bosques de Newmarket en New Hampshire, Estados Unidos, sede de las oficinas centrales de la marca.

- **MICHAEL KORS** inició su carrera de diseño de modas a los 5 años de edad. Si, como lees, a los 5 años. El diseño el vestido de novia de su madre a tan corta edad y no paró desde entonces.

- La marca **NIKE** es una de las empresas de ropa deportiva americana más reconocidas del mundo y su historia es realmente fantástica. Su nombre original era Nike Blue Ribbon Sports al ser fundada. Pasando los años su dueño Phil Knight decide llamarla sólo NIKE, que significa victoria en griego. La creación de su logo costó \$35.36 y fue realizado por una estudiante de diseño gráfico.

Cuéntanos que te parecieron las curiosidades hemos compartido hoy. Hasta la próxima edición.

Masstige

Ahora Más Clases

Ingresa a www.powerclubpanama.com y entérate de nuestros horarios



POWERCLUB

TREACHER COLLINS PANAMÁ, UN MOVIMIENTO PARA CREAR CONCIENCIA

Por: David Alejandro Chacón

Fotos: Cortesía de Treacher Collins Panamá



¿Qué es Treacher Collins? Es un síndrome que afecta la forma en la que se desarrollan los huesos de la cara antes de que nazca el bebé. Es hereditario y el porcentaje de transmisión de padres a hijos alcanza el 50% de probabilidades. Se produce por una mutación genética (un cambio en el ADN de una persona).

En Panamá, al menos registradas, existen 20 personas que padecen de este síndrome, también conocido como disostosis mandibulofacial. De Treacher Collins se sabía poco o nada en Panamá, y había que hacer algo.

La periodista Rose Jiménez, quien padece del síndrome, decidió comenzar

un movimiento llamado Treacher Collins Panamá, que entre principios y mediados de 2020, aspira a convertirse en una fundación legalmente formada.

POCO A POCO

Jiménez, junto a la reconocida firma de abogados IPS Legal, trabaja para cumplir ese sueño de la Fundación Rostros Treacher Collins, que operará sin fines de lucro, tal cual adelantó Jiménez en conversación con SPORTS & HEALTH.

“Este movimiento, que nació en 2016, surge ante la necesidad de que la gente conozca el síndrome, pero más allá de eso, es que las personas se conviertan en agentes de información y multiplicadores de lo que

LA INICIATIVA ASPIRA A CONVERTIRSE EN FUNDACIÓN EN 2020. LA PERIODISTA PANAMEÑA ROSE JIMÉNEZ LIDERA EL PROYECTO QUE NACIÓ EN 2016

significa Treacher Collins”, dijo Jiménez.

“Las personas que padecen Treacher Collins, no solamente luchan contra los problemas físicos característicos del síndrome, también con los derivados de su relación con la sociedad que no conoce sobre esta condición”.

Durante tres años como movimiento, además de charlas informativas y conferencias, han realizado dos exposiciones fotográficas, una en 2017 junto al fotógrafo Joniel Omaña y luego, dos años más tarde, con el lente de Jafeth Gutiérrez.

“La exposiciones de fotografía con personas Treacher Collins, se dan porque este síndrome es más que todo físico, sobre todo en el rostro y con complicaciones respiratorias. A través de estas iniciativas buscamos que las personas interesadas lo visualicen y aprendan mejor”, explicó Jiménez.

MÁS CONCIENCIA

Un rostro diferente no debe limitarte para llevar una vida normal. Esa es una de las consignas del movimiento, que tiene como misión que se entienda y que se acepte a las personas Treacher Collins en Panamá.

“Vemos como en el país existe todavía mucha discriminación al respecto hacia personas con síndromes, y por eso la importancia de dar a conocer Treacher Collins. Todo esto debe estar de la mano con la palabra inclusión. Ahí está la raíz de todo. Por eso trabajamos todos los días”.

Jiménez sostuvo que la visión a largo plazo, es llevar más conocimiento sobre Treacher Collins alrededor del mundo.

La poca información sobre este síndrome no solamente es algo de Panamá.

“Mundialmente se conoce muy poco. Hay personas que lo padecen y ni siquiera lo saben, y eso es precisamente por esa falta de información. Entonces queremos ir más allá y sumar experiencia junto a asociaciones que poco a poco van creciendo en otros países”.

ALGUNOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE TREACHER COLLINS

- Inclinación hacia abajo en las articulaciones externas de los ojos
- Caída de los párpados superiores
- Hendiduras en los párpados inferiores, con pocas o ninguna pestaña en esos párpados
- Pómulos de tamaño reducido
- Menor cantidad de dientes de la habitual. Los dientes se pueden torcer o encorvar y tener decoloración
- Mandíbula de tamaño reducido (la inferior) que provoca una sobremordida (la barbilla y la mandíbula inferior se retraen con respecto a los dientes superiores)
- Paladar abierto o partido (paladar hendido) y fisura en el labio superior (labio leporino)
- Orejas pequeñas y de morfología poco habitual
- Aberturas auditivas de las orejas pequeñas o ausentes
- Pérdidas auditivas porque el sonido no se trasmite de la forma adecuada a través de la diminuta cadena de huesecillos de oído medio.

Fuente: Kids Health

¿POR QUÉ SE LLAMA TREACHER COLLINS?

Lleva el nombre del cirujano y oftalmólogo inglés, Edward Treacher Collins, quien describió sus características esenciales.

AYUDAS

Al no estar constituidos todavía de manera legal como fundación, Treacher Collins Panamá no permite donaciones, sin embargo trabajan de la mano con el Centro de Especialidades Leyand.

REDES SOCIALES

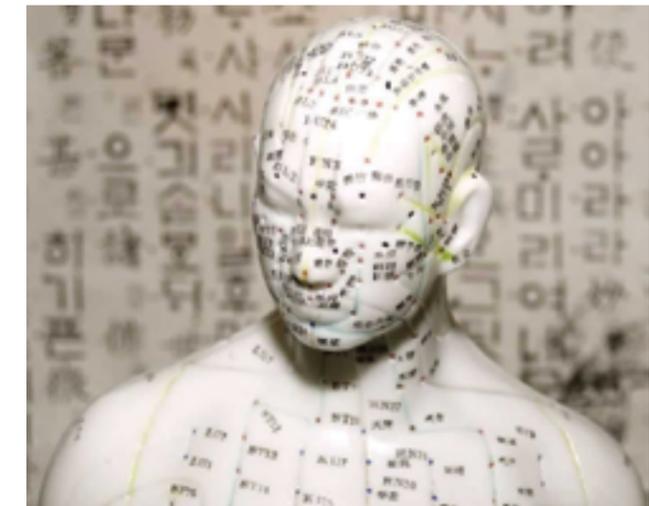
Instagram: @treachercollinspanama @menenene03

Facebook: Rostros Treacher Collins Panama

Teléfono: 62568199



**Ofrecemos terapias integrativas
y holísticas con raíces orientales**



Acupuntura

AcuRelax, la acupuntura
que no duele y cura.

Basada en evidencia científica.

Para el dolor y el estrés

Shiatsu

Masaje japonés terapéutico

Masajes terapéuticos

Indú, reflexología, reiki

Quiropraxia

Fisioteràpia

Manipulaciones osteoarticulares

Paitilla 6418-8589

Clayton 6621-1032

Santa Elena 6726-2503

www.centroterapiasorientales.com

Centro de terapias Orientales Acupuntura Panamá

UN APOORTE POSITIVO DEL DEPORTE AL MEDIO AMBIENTE MANEJO DE RESIDUOS EN EL TRIATLÓN

Por: Yafá Melamed N.
@compiteverde

Hace un año la Unión de Triatlón de Panamá (UTP) me abrió las puertas para hablarles de gestión ambiental con mi marca y sello "Compite Verde". Desde esa reunión, la UTP ha implementado cambios con sus proveedores y en el desarrollo de los eventos. En un evento de triatlón como Portobelo, se gastaban alrededor de 1,500 bolsas de plástico de agua para la hidratación de los atletas, se generaban más de dos bolsas de basura por punto de hidratación y todos los residuos, tanto los de la ruta de la carrera pedestre, como los generados en el área de meta, iban al vertedero.

En Portobelo 2018, la UTP solicitó al proveedor de la hidratación no utilizar las bolsas plásticas individuales y llevar los bidones (garrafones) reutilizables, eliminando de esta manera la generación de plástico de un solo uso. Con este cambio se redujo la cantidad de residuos por punto de hidratación de la carrera

pedestre, de dos o más bolsas a solo media bolsa de residuo. Además, se colocaron tanques a unos metros posterior al punto de hidratación, permitiendo mantener una ruta limpia libre de residuos y un manejo más fácil de los mismos.

En 2018, se utilizaron bolsas de cartón para el kit y vasos de cartón en la hidratación; sin embargo, los mismos fueron posteriormente reemplazados. En la edición 2019 se comenzaron a utilizar vasos biodegradables, y el kit fue una bolsa que se reutilizó para que cada atleta entregara sus implementos de carrera en la segunda transición del evento.

Un cambio significativo en Portobelo 2019 fue tener una ruta de carrera pedestre completamente libre de residuos, siendo esto posible gracias a los atletas participantes que acogieron la

práctica de llevar su propia botella reutilizable. Para los eventos que utilizan los vasos biodegradables, estamos trabajando en una idea para reutilizarlos. Este año también logramos por primera vez separar los residuos en el área de meta y llevarlos al reciclaje.

Cualquier actividad que hagamos generará residuos, si realizamos un diagnóstico desde el diseño del evento, podemos identificar nuestros insumos y lograr realizar cambios a etapas tempranas, logrando disminuir residuos, cambiar su tipo para uno más amigable con el medio ambiente o bien no generarlo, porque no hay mejor residuo que el que no se genera.

Cuando los responsables de la toma de decisiones están abiertos a los cambios, resultados como los aquí descritos, son posibles. Sé que existen oportunidades de mejora; sin embargo, a un año de iniciar este andar, poder compartir los resultados, al comparar dos versiones de un mismo evento tan emblemático como Portobelo, es un logro importante. Como siempre digo, pequeños cambios con un gran impacto.



DANZA ACTIVA

El lunes 2 de septiembre clausuró Danza Activa 2019, luego de 4 días de baile y clasificaciones. La premiación fue en el Megapolis Convention Center. Entre los reconocimientos a estos talentosos jóvenes está el de Jaime Ruiz quien resultó elegido como Máxima Puntuación General en Ejecución; Jaime además de la estatuilla, será portada de la revista Sports & Health.





KOOBKA FIGHTS 2019

Con un Grand Prix inició la prueba Koobka Fight 2019, la misma se llevó a cabo el pasado 28 septiembre y el domingo 29 de septiembre se realizó el Open, bajo las reglas IBJJF. El evento tuvo lugar en el tercer piso de Alta Plaza Mall.



SÚPER LIGA CLARO

En un ambiente de compañerismo y sana competencia, se vivió la gran final regional de la Súper Liga Claro Internacional 2019, una competencia de participación abierta y gratuita que reunió a 890 equipos de la región para disputarse el título de campeones. La final se llevó a cabo en el Centro Deportivo CAI, ubicado en vía Israel.





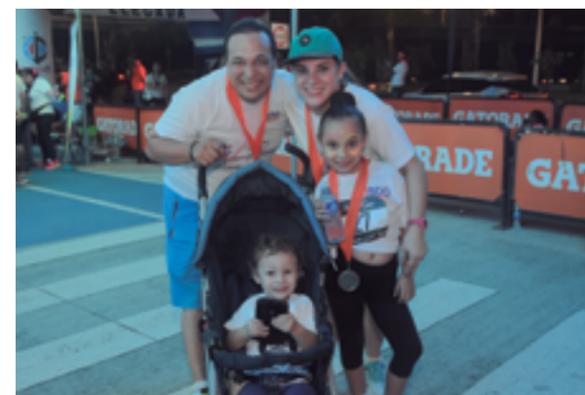
CARRERA SANTA MÓNICA 2019

Con una excelente asistencia, se realizó la Carrera Santa Mónica por las calles de Costa del Este. La partida fue desde el Colegio San Agustín.



NEON RACE – BDO PANAMÁ

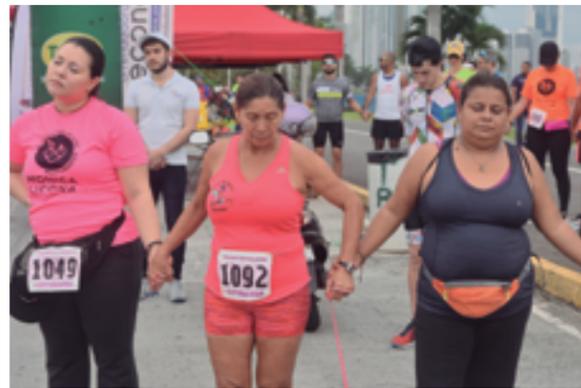
El 28 de septiembre se realizó la esperada Neon Race de BDO, ésta primera edición fue todo un éxito, pues se agotaron las inscripciones a la primera semana de la apertura. El recorrido fue por Cinta Costera, partiendo de la Cinta Costera 3.





CARRERA CAMINATA

En conmemoración a la desaparición física de Mónica Licona, la fundación Mónica Licona realizó el 29 de septiembre la carrera caminata Relevos por la vida en la Cinta Costera. Fueron 5k de carrera pedestre y 20k en bicicleta.



CONFERENCIA SOBRE NUTRICIÓN Y ANTIAGING

La noche del 20 de septiembre se realizó la conferencia sobre Nutrición y Antienvjecimiento con el Dr. Alexis Lodigiani Viesca en el Hotel Le Meridien, en donde los asistentes gozaron de una nutrida exposición con datos importantes y recomendaciones sobre nutrición y antienvjecimiento.



NTC PARQUE EL FLORISTA

El Parque del Florista fue el escenario del último entrenamiento del NTC Challenge previo a la final. Este entrenamiento contó con los 4 equipos que entrenaron durante 45 minutos, y al finalizar, se realizó recolección de basura en la bahía como parte del programa RSE de ésta actividad. La recolección de la basura durante 1 hora fue el arte de la actividad.



CRUCE DEL ISTMO 2019

Invadidos por una variedad de sentimientos, y bajo el arco de Red Bull, un aproximado de 200 ciclistas partieron desde Shelter Bay Marina, a las seis de la mañana del pasado 15 de septiembre. Tenían por delante uno de los mayores retos de sus vidas, cruzar el istmo panameño sobre dos ruedas. Aunque algunos repetían la proeza, y “sabían” a lo que se iban a enfrentar, el peculiar clima de Panamá hace que esta travesía nunca sea igual a las ediciones anteriores.



ALTA PLAZA MALL

Como parte de su campaña Mi Momento Verde, AltaPlaza Mall continúa sumando acciones en beneficio del planeta, en esta oportunidad lo hace con el lanzamiento de su Eco Bolsa, un producto único en Panamá que llega de primera mano al mall, diseñado y patentado por la empresa chilena Solubag. La ECO Bolsa estará disponible a partir del 11 de septiembre y puede ser adquirida por los clientes en el centro de información del mall, por compras acumulables de \$30.00 en cualquier comercio del mall.



LANZAMIENTO

Samsung Electronics, líder mundial en comunicaciones presentó su nueva línea de teléfonos inteligentes premium: Galaxy Note10 y Galaxy Note10+. Inspirado en una generación que fluye sin problemas entre el trabajo y la vida personal. De izquierda a derecha: Pedro You, gerente de negocios, Marcelo Palazzo director de Móviles de Samsung, Felix Almendral, gerente de producto de Samsung, Roderick Kourany de Grupo Motta Internacional, Changup Kim, presidente de Samsung, Fernando López, gerente de producto Samsung.



INAUGURACIÓN

Entre risas, fotos, maquillaje y peinados, se llevó a cabo el lanzamiento de la primera Reebok Women Store en el mundo, una tienda diseñada para la nueva generación de mujeres enérgicas, auténticas, activas y apasionadas, que disfrutan expresar su creatividad e individualidad en todo lo que hacen. La tienda está ubicada en el segundo piso de Multiplaza Pacific Mall, enfrente de dipndip.



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: 1 Scoop (10g)	
Amount Per Serving	
Acetyl-L-Carnitine (PLA)	500mg
Thermogenic Blend	100mg
Green Tea Extract (EGCG)	100mg
Yohimbine HCL	10mg
CLA	100mg
Chromium Picolinate	100mcg
Cholecalciferol (Vitamin D3)	1000IU
Calcium	100mg
Chitosan	100mg
Green Tea Extract (EGCG)	100mg
Yohimbine HCL	10mg
CLA	100mg
Chromium Picolinate	100mcg
Cholecalciferol (Vitamin D3)	1000IU
Calcium	100mg
Chitosan	100mg

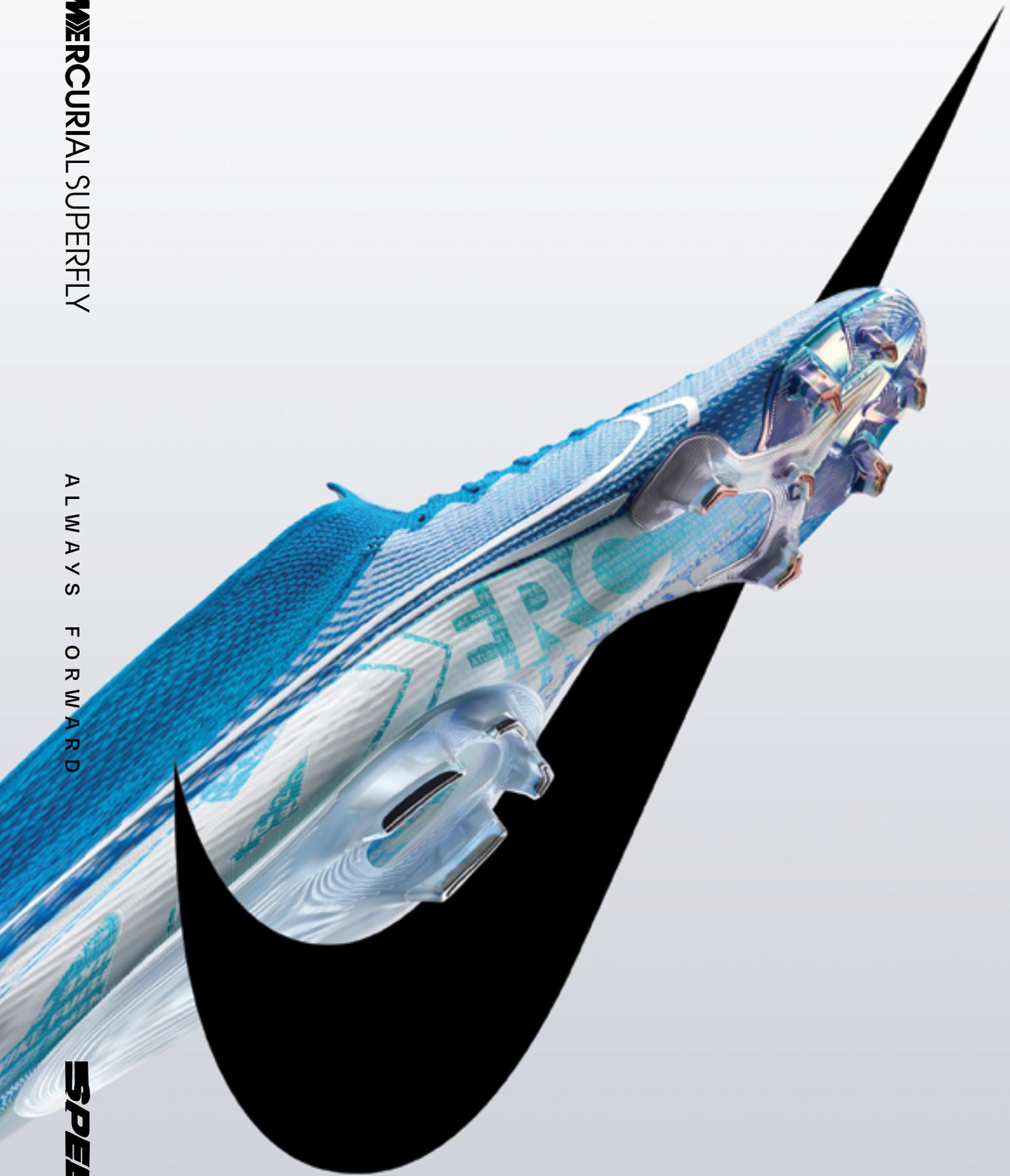
Supplement Facts	
Serving Size: 1 Scoop (10g)	
Amount Per Serving	
Acetyl-L-Carnitine (PLA)	500mg
Thermogenic Blend	100mg
Green Tea Extract (EGCG)	100mg
Yohimbine HCL	10mg
CLA	100mg
Chromium Picolinate	100mcg
Cholecalciferol (Vitamin D3)	1000IU
Calcium	100mg
Chitosan	100mg
Green Tea Extract (EGCG)	100mg
Yohimbine HCL	10mg
CLA	100mg
Chromium Picolinate	100mcg
Cholecalciferol (Vitamin D3)	1000IU
Calcium	100mg
Chitosan	100mg

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

Facebook, Instagram, Twitter, YouTube icons



MERCURIAL SUPERFLY

ALWAYS FORWARD

SPEED