

SPORTSHEALTH

BÉISBOL JUVENIL

2020

LISTO PARA EL PLAY

RAFAEL NADAL

LEYENDA VIVIENTE

E-SPORT

IMPARABLES

RUNNING

DEPRESIÓN

POST MARATÓN

**ARTES
MARCIALES
MIXTAS**

VS BOXEO

UNA BATALLA DE MASAS

DISFRUTA DEL
**BANQUETE DE
FIN DE AÑO**

RICO Y SANO



HÉCTOR CENCIÓN

De Carnaval en Carnaval

\$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





VICTORY

ACTIVE COMMUNITY

CREAMOS EL FUTURO
DE LA VIDA ACTIVA.



S P O R T



W E L L N E S S

EL NUEVO CONCEPTO RESIDENCIAL QUE REÚNE DOS PROYECTOS EXCLUSIVOS
ENFOCADOS EN LA VIDA ACTIVA. EL PRIMERO CON SU SPORT FACILITY
Y EL SEGUNDO CON SU WELLNESS CENTER.

THE-VELOPERS.COM

6578.0066 / 303.0066

@thevelopers

THE 
VELOPERS

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)

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

SPORTS & HEALTH

BÉISBOL JUVENIL
2020
ESTIMACIÓN PLAY

ARTES MARCIALES MIXTAS
VS BOXEO
UNA BATALLA DE MAGAS

RAFAEL NADAL
SE VUELA VIENTE

E-SPORT
IMPAGABLES

DISFRUTA DEL
BANQUETE DE
FIN DE AÑO
BODY & SOFT

RUNNING
TERRESTRE
POST-MARATHON

HÉCTOR CENCIACIÓN
De Carnaval en Carnaval

Foto: Cortesía del COP

PÁGINA 28
HÉCTOR CENCIACIÓN
DE CARNAVAL EN CARNAVAL

EDICIÓN 138

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.



Kismet 5



- Peso: 9.4 oz
- Drop: 4.5 mm
- Soporte: Estabilidad (Pronación)
- Uso recomendado: 800 - 900 kms



ATRIO MALL 3^{ER} PISO

Tel.: 303-0235

  @newtonrunningpa

contacto@newtonrunningpa.com

DICIEMBRE



18

DEPORTES

- 10 Béisbol Juvenil 2020 está listo para el play
- 12 Arranca la temporada de cayuco 2020 con la Regata Amador
- 14 Rafael Nadal, leyenda viviente
- 16 Rally Dakar 2020 con nuevo director y un campeón de Fórmula Uno
- 18 Artes marciales mixtas vs boxeo: una batalla de masas



20

SALUD

- 20 Pollo al limón
- 22 Disfruta del banquete de fin de año, rico y sano
- 24 Running: Depresión Post Maratón



46

SOCIALES

- 34 Lo último
- 36 Descubriendo la gastronomía inglesa junto a Casillero de Diablo
- 38 ¡Que vivan las fiestas, las lentejuelas y el maquillaje!
- 40 e-Sports: IMPARABLES
- 44 RSE: Fundesteam
- 46 Eventos

NUEVO

**LA
PROTECCIÓN
... ¡AHORA ES
MEJOR!**



**VALVOLINE
PREMIUM PROTECTION™**

INNOVACIÓN SUPERIOR EN EL CAMBIO DE ACEITE

www.autocentropanama.com



A AUTO CENTRO
Para autos... lo más completo

EDITORIAL

¡A disfrutar el verano!

Según la canción de Osvaldo Ayala, “Playa, brisa y mar, es lo más lindo de la tierra mía...” y no hay duda de eso. Cientos de islas, ríos, lagos, quebradas y kilómetros de playa en la costa pacífica como en el Atlántico, sumado a un espectacular sol, son atributos que destacan a nuestro país. Cuatro meses de verano, o tal vez más, se encuentran a la vuelta de la esquina, es el momento para ejercitarse y pasarla bien en exteriores y sin excesos. Te retamos a practicar una nueva actividad donde puedas disfrutar de la playa, la brisa y el sol como: el Stand Up Paddle, voleibol de playa, waterpolo, futsal, corre o haz water-aerobics. Ahora, si el deporte no es lo tuyo, con sombrero y bloqueador en mano, agarra tu bolsa desechable para limpiar la playa, así te ejercitarás de una manera divertida a la vez que le haces bien al medio ambiente.

Sports & Health
¡una forma de vida!



Iván Rodríguez
Director General

Foto: Gerardo Pesantez



DONDE ESTA EL
DEPORTE ESTA

MUELLER[®]
SPORTS MEDICINE





BÉISBOL JUVENIL 2020 ESTÁ LISTO PARA EL PLAY

Por primera vez se organizará un Juego de Estrellas y se llevará a cabo el **31 de enero**, según confirmó FEDEBEIS.

Por: David Alejandro Chacón

Fotos: José Pineda

En el papel ningún equipo luce como gran favorito. Los Santos, vigente campeón del torneo, comenzará la defensa de su corona el 3 de enero ante Panamá Metro en el nuevo estadio Roberto "Flaca Bala" Hernández de la ciudad de Las Tablas.

"Es difícil nombrar uno, dos o hasta tres favoritos en este torneo que está por comenzar", opinó Carlos Castillo, periodista especializado en la cobertura del béisbol nacional.

"A Metro y Herrera, por ejemplo, le repiten al menos 15 peloteros del

campeonato pasado y eso siempre es bueno", agregó el especialista.

Castillo tampoco dejó por fuera a los campeones 2019. "Tendrán cuatro abridores del torneo pasado y, además, el receptor; esa posición tan clave. Cuidado con ellos. Otro equipo interesante es Panamá Este, que contará con cinco lanzadores del 2019 y un cuerpo técnico que viene trabajando con ellos desde hace tiempo".

En líneas generales, los expertos apuntan a que será un torneo de mucha competencia y con varios jugadores que

darán mucho que hablar.

EN LA MIRA

"Históricamente este Torneo Juvenil ha dejado cosas positivas para nuestro béisbol. Y estoy seguro que en el 2020 no será la excepción. Hay talento de sobra y se verá en cada uno de los estadios", destacó Aníbal Reluz, gerente general de la Federación Panameña de Béisbol (FEDEBEIS)

Reluz también coincidió en que el torneo 2020 se vislumbra como sumamente parejo. "He visto varios juegos de preparación y el material es bastante bueno. Hay mucho talento y la invitación es a todos los fanáticos a que apoyen a sus respectivas provincias".

Para este torneo 2020 estarán en la mira varios jugadores como: Luis Durango Jr. y Adrián Sugasti, ambos de Panamá Metro, Kevin Ballesterero y Diego Meléndez de Los Santos y Luis Sánchez de Panamá Este, por nombrar algunos.

"Hay muchos más, claro. Este torneo es cuna de grandes jugadores y lo mejor es que los podemos disfrutar defendiendo cada una de sus provincias. Eso es lo

sabroso y llamativo de este campeonato", resaltó Castillo.

VIENEN CON MÁS

Una de las principales novedades para el torneo 2020 será el Juego de Estrellas, que por primera vez se realizará en el Campeonato Juvenil, confirmó Benicio Robinson, presidente de FEDEBEIS.

"En años anteriores se realizaba el Juego de Estrellas en el Torneo Mayor, pero con el pasar del tiempo, hemos tenido un gran apoyo de los fanáticos en el campeonato Juvenil, por lo que la federación decidió trasladar este evento, que estamos seguros será del agrado para la fanática panameña", dijo Robinson, quien adelantó que ese encuentro se celebrará el 31 de enero en una sede por anunciar.

En el torneo 2020, se celebrarán 181 juegos y como ya es tradicional, bajo el formato "Todos contra Todos" en dos rondas. Avanzan los ocho mejores a series directas.

LOS JUEGOS EN EL INTE

rrior del país iniciarán a las 7:00 pm y media hora más tarde en el estadio Rod Carew de la capital panameña.

LOS QUE SON

EQUIPOS	TÍTULOS
Bocas del Toro	1964
Coclé	1962, 2018
Colón	1979, 1982, 1985
Chiriquí	1980, 1994, 1997, 2001, 2005, 2007, 2008, 2009, 2011
Darién	--
Herrera	1971, 1973, 1974, 2017
Los Santos	1975, 1976, 1977, 1983, 1984, 2019
Metro	1978, 1981, 1987, 1988, 1989, 1990, 1991, 1992, 1993, 1995, 1998, 1999, 2000, 2002, 2003, 2004, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016
Veraguas	2006, 2010
Oeste	1986, 1996
Occidente	--
Este	--



ARRANCA LA TEMPORADA DE CAYUCO 2020 CON LA REGATA AMADOR

Están confirmadas cuatro fechas, comenzando el 18 de enero.

Por: David Alejandro Chacón

Fotos: Archivo S&H

El Club de Remos Balboa (CREBA) tiene grandes expectativas para lo que será la nueva temporada de cayuco, un deporte ya tradicional en el país, pero que sigue sumando seguidores día a día.

Finalizado el calendario 2019 con la Regata Cinta Costera el pasado 7 de diciembre, todo está listo para la nueva temporada. La temporada promete, como es costumbre, múltiples emociones a los atletas y público en general de esta disciplina, que dio sus primeros pasos en Panamá en 1952.

“Nuestra misión es mantener la seguridad de todos los participantes; que todos los equipos participen de cada una de las regatas y disfruten la experiencia cultural de este deporte. Y que, sobre todo, se diviertan remando en las aguas y mares panameños”, contó Iris Dickert, secretaria general de CREBA a **Sports & Health**.

Dickert destacó que en la temporada 2019 participaron 45 equipos (sin incluir la regata diciembre 2019), mientras que 40 equipos fueron parte de la regata Ocean to Ocean de la temporada 2018-2019.

¡Qué venga el 2020!

En el Club de Remos Balboa hay mucho entusiasmo por el inicio de una nueva campaña. Ya tienen aseguradas cuatro regatas de enero hasta abril, comenzando con la Regata Amador, que

tiene un recorrido de aproximadamente 10 kilómetros.

La cita de esta primera regata será el sábado 18 de enero.

“La Regata Amador es una carrera de recorrido circular que se realiza en la entrada del Canal de Panamá. El recorrido inicia debajo del puerto del Balboa Yacht Club, continúa a lo largo de la bahía entre las islas Culebra, Flamenco, Naos y Perico, donde todos los cayucos corren para regresar al puerto del Balboa Yacht Club y finalizar la competencia”, explicó CREBA.

Casi un mes después, el 15 de febrero, se realizará la Regata Veracruz, Copa Tribunal Electoral.

“Esta carrera está diseñada para poner a prueba las habilidades de dirección o control de los equipos de cayuco. Se realiza en el área de Veracruz, en la costa del Pacífico, en el ala Oeste del Canal de Panamá”, detalló CREBA.

El 14 de marzo será el turno de la Regata de Aceleración, una carrera de velocidad con un recorrido de 400 metros. El propósito de esta competencia es poner a prueba la velocidad de los equipos de cayuco.

El calendario 2020, hasta ahora, cierra con la Regata Ocean to Ocean el 3, 4 y 5 de abril. La carrera inicia el viernes 3 de abril en Cristóbal, entrada Atlántica del Canal de Panamá.

“La segunda manga comienza el sábado en el extremo sur de la Esclusa de Gatún y va desde el Lago Gatún hasta la boya 93 de Gamboa. El tercer día se recorren las 3 últimas mangas de la regata. La tercera manga de la regata arranca en Gamboa y hace un recorrido desde la boya 87 hasta la boya 93.

La cuarta manga arranca en la boya 93 de Gamboa y recorre todo el Corte Culebra hasta llegar a las cruces (Entrada de ACP antes de Esclusas de Pedro Miguel), donde los cayucos salen de las aguas del canal y son trasladados por tierra hacia la puerta este de Corozal donde regresarán al recorrido marítimo a través de la rampa de Corozal dentro de los predios de ACP para dar inicio a la quinta y última manga de la regata que finaliza en la rampa pública de Diablo Point. La regata totaliza un recorrido de 50 millas”, detalló CREBA.

Proyecto insignia

El Club de Remos de Balboa sigue trabajando en ofrecer a sus afiliados importantes beneficios con la membresía del club y, por supuesto, en su proyecto bandera, la Casa Club.

“20 años de arduo trabajo y esfuerzo conjunto, nos han permitido ir concretando uno de nuestro proyectos más grandes: una Casa Club para la congregación de todos los miembros socios y sus equipos. Es fundamental contar con esta edificación, donde se puedan seguir promoviendo los buenos valores, y sobre todo, que nos permita posicionar el nombre de Panamá a nivel deportivo”, dijo Iris Dickert.





El cayuco en Panamá

"La comunidad cayuquera está creciendo, pues muchos jóvenes se están preparando para su primera temporada de Cayuco Race y eso nos emociona porque es la oportunidad de compartir con más personas (nuevos remadores, sus familiares, amigos, docentes) sobre el legado cultural del deporte y disfrutar del entorno competitivo", subrayó Dickert.



Rafael Nadal, ganó la final masculina individual del US Open 2019 en Nueva York.

Foto AP: Charles Krupa.



RAFAEL NADAL LEYENDA VIVIENTE

Rey indiscutible de Roland Garros, a sus 33 años el deportista español es considerado uno de los mejores tenistas de todos los tiempos.

Por: David Alejandro Chacón

El orgullo de Manacor, Islas Baleares, España, es un ídolo mundial dentro y fuera de las canchas. En su fructífera carrera ha ganado 19 títulos de Grand Slam, uno menos que su archirrival, el suizo Roger Federer.

De esos títulos, 12 fueron Roland Garros en París, donde es considerado el mejor de todos los tiempos. La superficie donde se juega el torneo es de tierra batida, Nadal es literalmente invencible en ésta, al menos así lo define Federer.

“Rafa siempre ha tenido una gran ventaja respecto a mí en tierra batida. He ido probando muchas cosas nuevas al enfrentarme a él en tierra, en especial con el revés, pero siempre me he encontrado con que hallaba soluciones a todo lo que

yo *proponía*”, comentó Federer a Punto de Break.

Novak Djokovic también lanza flores para el español. *“El hecho de ser zurdo le ayuda mucho porque encuentra ángulos y efectos imposibles. Hace cosas novedosas en la pista y todos sabemos que para ganar un gran torneo en tierra batida lo normal es tener que vencerle. Él es el auténtico Rey de la tierra batida”*.

UN VERDADERO CAMPEÓN

Nadal, de 33 años, además ha ganado, entre los Grand Slam, Wimbledon (2), Australian Open (1) y USA Open (4). Por si fuese poco, suma dos medallas doradas en Juegos Olímpicos, en Pekín 2008 y Río de Janeiro 2016 (Dobles).

“La gente puede decir lo que quiera, pero Nadal ha hecho algunas cosas que yo creía imposible. Dominar a Roger sobre cualquier superficie, quizá menos en pista cubierta, ganarle 23 de 33 veces, en seis de ocho finales de Grand Slam, habla por sí sólo”,

opinó el ex jugador Andre Agassi, uno de los mejores de todos los tiempos.

Pero, cuáles han sido las claves del éxito de Rafael Nadal. La influencia en su carrera del técnico Carlos Moyá ha sido clave. No obstante, la resiliencia y la confianza en sí mismo, marcan la diferencia en la carrera del tenista manacorí.

Si vamos a su juego, los expertos destacan aspectos como el servicio, el drive, la fortaleza mental, el físico y, sobre todo, la influencia del técnico, su tío Toni Nadal, quien lo ha guiado a las puertas del éxito.

“He intentado que sea la autoridad de guía e instrucción y jamás una autoridad violenta, caprichosa o abusiva”, dijo Toni Nadal sobre su relación con el campeón de Islas Baleares.

A pesar de todos sus triunfos, Nadal ha explicado que no es una persona segura de sí misma.

“No soy una persona segura de sí misma en ninguna cosa de la vida. No soy una persona decidida en casi nada. Nunca he presumido de eso. Me cuesta mucho tomar decisiones... pero cuando juego, en los momentos importantes, tengo la determinación de hacer algo”, le confesó Nadal al El País en entrevista con Juan José Mateo.

CURIOSIDADES DE RAFAEL NADAL

>> Su tío Miguel Ángel Nadal fue jugador del Mallorca y del FC Barcelona.

>> Es fanático del Real Madrid.

>> **Pasatiempos:** jugar al fútbol, los videojuegos, la lectura, pescar y el cine.

>> En el año 2008 creó la Fundación Rafa Nadal cuya presidenta es su madre.

>> María Francisca Perelló es su novia desde 2005.

>> **Reconocimientos:** Príncipe de Asturias de los Deportes. Medalla de Oro al Real Orden del Mérito Deportivo en 2006 Medalla de Oro al Mérito en el Trabajo en 2014 y el Premio Nacional del Deporte como mejor deportista español en los años 2006 y 2008.

>> Nunca pisa las líneas de la pista cuando la pelota no está en juego.

FORTUNA

>> Ocupa la posición 33 de los mejores deportistas pagados del mundo.

>> Ha ganado más de 90 millones de euros a lo largo de su carrera.

>> Entró en el negocio inmobiliario con dos complejos hoteleros de lujo en la isla de Cozumel, en el Caribe mexicano. En España es socio de Abel Matutes Prats.

>> En el sector hostelero, es socio de Enrique Iglesias y del jugador de la NBA Pau Gasol con la cadena de restaurantes Tatal.

>> Ha firmado grandes contratos con marcas como Nike, Telefónica, KIA, Nestlé, Mapfre, Banco Sabadell o Tommy Hilfiger.



US Open 2018. Foto AP: Greg Allen.

RALLY DAKAR 2020 CON NUEVO DIRECTOR Y UN CAMPEÓN DE FÓRMULA UNO



Rally Dakar 2018. San Juan de Marcona, Perú. Foto AP: Ricardo Mazalan.

SU CUADRAGÉSIMA SEGUNDA EDICIÓN SE REALIZARÁ ENTRE EL 5 Y EL 17 DE ENERO EN ARABIA SAUDITA.

Por: David Alejandro Chacón

Cuando el cinco de enero 2020 inicie la carrera de rally raid más exigente del mundo, Fernando Alonso se convertirá en el primer campeón de Fórmula uno que participa en este tradicional evento, que tiene sus orígenes en 1979.

La participación del piloto asturiano con Toyota Hilux está confirmada. Alonso

tendrá como copiloto a su compatriota y múltiple ganador del Rally Dakar (categoría motos), Marc Coma.

La participación de Alonso ha generado una gran expectativa. David Castera, quien se estrenará como director del rally, ha dicho que la presencia del ex campeón de Fórmula Uno es un atractivo sumamente importante.

“Tenemos ganas de verlo. Que un piloto como Fernando Alonso venga al Dakar sería fantástico para nosotros y para toda la disciplina en general. Es alguien con mucha fuerza, con un nombre grande, que vendría después de ganar muchas cosas”, celebró Castera citado por MARCA.com.

Según uno de los históricos de esta competencia, Nasser Al Attiyah, a Fernando Alonso le tomará al menos cinco años ganar el Rally Dakar. *“Necesita aprender mucho, es el tiempo que necesitó también Carlos Sainz, pero creo que puede quedar entre los 10 primeros”,* opinó.

“Me sorprendió su decisión de participar. El Dakar es una de las pruebas más duras del mundo pero cuando escuchamos que iba a participar nos pusimos muy contentos incluso, sin saber con qué equipo lo haría. Luego supimos que venía a Toyota y todos los pilotos hemos tratado de ayudarlo y de darle consejos para que esté en el top 10”, agregó Al Attiyah.

EXPECTATIVA

El Rally Dakar se realizará por primera vez en Asia, y por segunda vez bajo los límites fronterizos de un mismo país, tal cual se hizo en la edición 2019 en Perú. Otros países de Latinoamérica que han acogido el Dakar son Argentina, Chile, Bolivia y Paraguay.

El nombramiento de Arabia Saudita como sede pudiera abrir la puerta en un futuro para que el Rally Dakar siga "probando" locaciones.

"Sí. Esa es la idea. Empezaremos con Arabia Saudí, que es el primero con el que hemos llegado a un acuerdo, pero después podríamos ir a Jordania, Emiratos Árabes

Unidos, Omán... Ya hemos iniciado conversaciones con ellos para ver qué podemos hacer en el futuro. Estoy seguro de que en 2021 tendremos más países además de Arabia Saudí", dijo Castera a Auto Bild.

Durante 10 años, desde 2009 hasta 2019, el Dakar se realizó en Suramérica. Ahora, bajo el mando de Castera, el rally explora mejores opciones.

"Tenemos muchas opciones con las que trabajar, porque Arabia Saudí cuenta con un desierto muy grande. En Sudamérica sucedía al contrario y era muy difícil encontrar los mejores lugares donde competir. Después de explorar el territorio, ha sido una sorpresa ver las posibilidades,

los caminos y los paisajes que nos ofrece este nuevo país, porque son preciosos", explicó David Castera.

¿QUÉ ES EL RALLY DAKAR?

Una competencia de rally raid en una distancia total de ocho mil kilómetros. Un inclemente desafío que pone a prueba a los pilotos en control del vehículo, técnicas de conducción, capacidad de orientación, reparación del vehículo, fortaleza mental y resistencia física.

El terreno cambia durante la competición atravesando zonas de arena, barro, rocas, vegetación y carreteras secundarias.

CURIOSIDADES

Thierry Sabine fue el creador del Dakar.

Durante la etapa en el desierto de Teneré (quinta edición) se desató una tormenta de arena en la que 40 participantes estuvieron perdidos. Al final fueron rescatados.

La edición de 1986 es hasta el momento la carrera más larga con 15 mil kilómetros de recorrido.

Jutta Kleinschmidt, piloto alemana, se convirtió en la primer mujer en ganar el Dakar.

Con 688, la edición 2005 es la que más ha registrado participantes.

El piloto Marc Coma de España celebra después de ganar la categoría de motocicletas del Rally Dakar 2015 en Buenos Aires, Argentina.

Foto AP: Felipe Dana.



CATEGORÍAS

- Carros
- Motos
- Camiones
- Cuatriciclos o quads
- Side by side

WEB OFICIAL

www.dakar.com



Jorge Masvidal (der.), golpea a Nate Díaz durante la segunda ronda de la pelea por el peso welter en UFC 244 el 3 de noviembre de 2019, en Nueva York. Masvidal ganó en la cuarta ronda.

Foto AP: Frank Franklin II.

ARTES MARCIALES MIXTAS VS BOXEO UNA BATALLA DE MASAS

Roberto “Manos de Piedra” Durán considera que al boxeo “le están tumbando la cabeza”.

Por: David Alejandro Chacón

“La UFC le está tumbando la cabeza al boxeo. Todo el mundo quiere verlo, porque es más sanguinario. Lastimosamente, estamos mal en el boxeo le están ganando últimamente”, advirtió la leyenda panameña Roberto “Manos de Piedra” Durán, mientras celebraba el dos de noviembre en el Madison Square Garden de Nueva York, la victoria de su pupilo Jorge Masvidal ante Nate Díaz en el evento 244 de la UFC.

Esa batalla entre Masvidal y Díaz, causó revuelo mundial no solamente por lo visto en el octágono, sino porque hizo que se retrasara más de una hora la pelea de Canelo Álvarez, quien se midió a Sergio Kovalev.

Sí, el MGM Grand de Las Vegas, escenario de la posterior victoria de Canelo, colocó en sus pantallas el evento 244 de la UFC y esto propició la demora. Las imágenes de Álvarez y Kovalev acostados cada uno sobre una camilla esperando el llamado al ring, dieron la vuelta al mundo en segundos.

Controversia

Dana White, presidente de UFC (Ultimate Fighting Championship, la mayor empresa de artes marciales mixtas en el mundo), explicó lo acontecido a los medios.

“Nos llamaron desde el MGM Grand, y nos pidieron que si podían pasar nuestro evento allí en los descansos de su cartelera. Nunca hubiera soñado algo así, pero pasó. Claro que dije que sí, y me puse muy contento”, recordó White.

White reconoció que había llamado días antes a Óscar de La Hoya, presidente de Golden Boy Promotions (organizadores de la pelea Canelo vs Kovalev) para que este no celebrara la cartelera boxística el mismo día del evento 244 de la UFC.

“Le dije que no programara su pelea para ese día, pero aun así lo hizo. Para mí no se trata de enfrentar al boxeo contra UFC. Es más, habíamos arreglado todo para que los aficionados pudieran ver los dos eventos, pero ellos cambiaron todo. Estoy feliz que al final pudieron poner nuestro combate allí, y todo el mundo pudo disfrutar de estos deportes”, dijo White.

Cuando le preguntaron a Canelo Álvarez sobre lo sucedido, respondió: *“La mejor arma de un cazador es la paciencia”,* soltó el boxeador mexicano tratando de evitar cualquier controversia.

Canelo Alvarez conecta un golpe contra Sergey Kovalev para noquearlo durante una pelea por el título de la OMB de peso semipesado, el 2 de noviembre de 2019, en Las Vegas. **Foto AP:** John Locher.



¿Le están robando espacio al boxeo?

"Bastante. Es mucho el protagonismo que está perdiendo el boxeo", respondió el periodista deportivo panameño Aurelio Ortiz. Y quedó demostrado en la pelea de Canelo, ya que la promotora no quería competir con la cartelera de artes marciales", agregó el especialista.

Ortiz sostuvo que ahora mismo las artes marciales mixtas (MMA por sus siglas en inglés) tienen más poder que el boxeo. "Porque el boxeo se ha convertido en más negocio que deporte. El aficionado está desanimado al ver al boxeo prostituido por una serie de decisiones bien discutibles".

Otro punto clave que mantiene el bajo interés en los aficionados del boxeo, según Ortiz, son las peleas arregladas. "Que tal boxeador enfrente a este o aquel, y no verdaderamente el que le toca".

Historia

Renato Bermúdez, conductor del programa Knockout de ESPN, dijo a **Sports & Health** que si bien son dos deportes que parecen iguales, son diferentes.

"El boxeo es un deporte milenario que, hasta ahora, no va a competir con las artes marciales mixtas. Si bien la juventud de 16-17 años apuesta por más acción, el boxeo se mantendrá. Cada deporte tiene su camada de fanáticos", sostuvo Bermúdez.

"Lo que está sucediendo, es que los dos deportes están pasando por lo mismo; la escasez de figuras que arrastren. En el boxeo solo puede vender Canelo y en las MMA Conor McGregor, quien anunció que regresa el 18 de enero", explicó el talento de ESPN.

Ernesto Vera, periodista venezolano especializado en artes marciales mixtas y boxeo, opinó sobre el momento que atraviesan ambos deportes.

"Las artes marciales mixtas están concentradas ahora mismo en la UFC y esa liga, por decirlo de una manera, genera mucha emoción. Enfrenta campeones vs campeones y eso causa gran interés. El boxeo, por el contrario, no lo está haciendo. Para ver una buena pelea hay que esperar un año o más".

La clave de las artes marciales mixtas, en especial UFC, ha sido la publicidad, explicó Vera.

"El marketing que tiene es descomunal. Marca la diferencia abiertamente. Ahora bien, si hablamos de los combates como tal, creo que cada deporte tiene su público. Puede haber personas que disfruten más la sangre o la violencia, pero ya esos son como los que ven Fórmula Uno para ver los choques de los carros. Es una cuestión de formación y de entendimiento real de la especialidad. Prefiero creer que cada deporte tiene su fanaticada", cerró Ernesto Vera.



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

👍 Héctor Ruiz
 📷 Chefhectorg

INGREDIENTES

1 unidad de remolacha
 Jugo de limón
 50g de judías verdes
 50g de mazorca mini
 50g de espárragos
 4 limones
 1 filete de pechuga
 1 mazo de albahaca
 1 taza de maicena
 Jugó de limón

POLLO AL LIMÓN

PROCEDIMIENTO

1. Sazonar por media hora la pechuga con el jugo de limón.
2. En un cacerola colocar el jugo de limón con la albahaca hasta hervir. Añadir un toque de sal.
3. Colar la mezcla de albahaca y jugo de limón, y agregar la maicena al jugo y espesar. Apartar.
4. En otra cacerola hervir la remolacha con un punto de sal. Cuando está suave triturar y colar.
5. Añadir a la remolacha un poco de jugo de limón, cuando está semi suave, añadir maicena hasta espesar. Apartar.
6. Colocar el pollo a la parrilla con un punto de sal, añadir poco a poco el jugo de limón con el cual se sazonó encima.
7. En un sartén, añadir puntos de aceite de oliva y cocinar a fuego bajo las mini mazorcas, mini judías verdes y los espárragos durante 12 minutos.

PRESENTACIÓN

Colocar primero la salsa roja en todo el centro y golpear con una cuchara para hacer el efecto “splash”, luego los puntos verdes, los vegetales y el pollo.



W E L L N E S S

El pasado 20 de noviembre se llevó a cabo el **VICTORY HEALTH SESSION**, en las instalaciones del Hotel Ramada de vía Israel, dirigido a los copropietarios de los proyectos Victory Wellness y Victory Sport, de la desarrolladora inmobiliaria THE VELOPERS.

Dicho evento contó con la participación de la Instructora de Yoga Yira Rodríguez, quien ofreció una relajante sesión y una charla de medicina ayurvédica. Así mismo, se brindó una charla de la "Dieta Mediterránea", a cargo de la Nutricionista Marielena Quiroz, con lo cual, los asistentes expandieron sus conocimientos en esta área y reforzaron sus herramientas para la salud espiritual.

Este evento fue organizado por THE VELOPERS LIVING, con el objeto de ofrecer a los clientes de dicho proyecto, una experiencia integrada al ADN del Wellness Center del proyecto que han adquirido, reforzando con ésto la promesa de entregar

#ProyectosConVida



**THE
VELOPERS
LIVING**

**THE
VELOPERS**

6578.0066 / 303.0066
@thevelopers
THE-VELOPERS.COM

**CREAMOS EL FUTURO
DE LA VIDA ACTIVA.**



Fotos: freepik

Disfruta del banquete de fin de año, rico y sano

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.

Las fiestas de fin de año se distinguen por la convivencia y el compartir entre familiares, amigos; también se presta para todo tipo de excesos en la alimentación.

Aunque no es la tarea más sencilla, los platos navideños no tienen por qué suponer kilos de más. Por eso, te damos algunas recomendaciones para cuidar tu peso en esas fiestas en beneficio de tu salud:

1. Mantén tu rutina de alimentación, no vayas con hambre a los banquetes: Procura que las comidas previas a la cena

sean altas en fibra, por ejemplo, una ensalada de vegetales con su fuente de proteína. Así habrá una mejor elección de los alimentos del menú.

2. Evita hacer dietas restrictivas antes y después de las fiestas: Este comportamiento es común y no recomendado ya que el poco peso que se pierde, se recuperará con facilidad (y hasta más). Si deseas llevar un mejor control de tu peso, trabaja en ello durante el año y no semanas antes de estas festividades.

3. Apuesta por 'el plato balanceado': En la medida de lo posible, asegúrate de elegir alimentos y preparaciones lo más sanas posible, con pocas grasas y azúcares.

4. Incluye ensaladas de vegetales en tus platos de comida: Regularmente, los

platos se repiten durante todo el mes y seguro tendrás muchas reuniones (amigo secreto o fiesta de navidad del trabajo). Lo mejor es que a cada uno de esos platos le agregues un poco de ensalada.

5. Aprovecha las frutas de temporada navideña. Al estar rodeados de tanta comida, es normal sentir antojo. Este puede saciarse con frutas de la temporada como: manzana, pera, uvas, mandarina, limón, naranja y fresas. Adicional, las frutas generan importante barrera protectora contra enfermedades, por a su aporte de vitaminas.

6. Prefiere condimentar de forma natural. Para sazonar los alimentos, prefiere las especias habituales (naturales), sin abusar de las cantidades, de lo contrario puedes ocasionar irritación, acidez estomacal, exceso de sodio (condimentos artificiales) e indigestión.

7. Bebe con moderación: Estas pueden aumentar fácilmente la ingesta calórica del día sin aportar nutrientes. Recomiendo no superar las 2-3 copas o bebidas al día (navidad y año nuevo).

8. Aumentar la actividad física o mantenerla. Para mí, este punto es uno de los más importantes. Una opción estratégica para mantenerse es hacer más ejercicio físico que lo habitual o mantener tu rutina, así podrás gastar más calorías durante el día y te mantendrás activo.

9. Té, infusiones y agua. Estas bebidas funcionan para mantenerte hidratado, disminuir los antojos y mejorar la

digestión. Ejem.: Manzanilla y menta (puedes tomarlas antes de dormir).

A continuación, una guía con las calorías de los alimentos más consumidos en estas festividades, elaborado por mi colega Andrea Giraldo, Nutricionista-Dietista en @thenutritionalbible

Importante: las calorías pueden variar de acuerdo a las preparaciones, método de cocción e ingredientes utilizados.

- 1 taza de arroz con guandú: 340 calorías.
- 1 taza de ensalada de papas: 358 calorías.
- 4 onzas de pavo: 180 calorías.
- 4 onzas de jamón: 275 calorías.
- 1 tamal pequeño: 247 calorías.

- 2 onzas (2 rebanadas delgadas): 180 calorías.
- 4 onzas de ron ponche: 252 calorías.
- ½ taza de ensalada de vegetales con nueces y aderezo: 105 calorías.

Ejemplo de un plato saludable:

- 4 onzas de pavo: 180 kcal
- ½ taza de arroz con guandú: 178 kcal
- ½ taza de ensalada con nueces y aderezo casero: 105 kcal.
- 2 onzas de pan rosca: 180 kcal
- 4 oz de champaña: 88

“Cuida tus porciones sin dejar de disfrutar. Los días festivos durante el mes de diciembre son excepciones, el resto del año continúa con tu alimentación equilibrada.”

COMISION
NACIONAL
DEL HUEVO



Tel.: 226-4656 / 226-3941

Fax: 226-9905

 CONAHU

 @comisiondehuevos

 conahu@anavip.org



DEPRESIÓN POST MARATÓN

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



Cada vez un mayor número de aficionados al running sufren de lo que se denomina en terminología anglosajona como “*Post marathon blues*”, un estado similar a la depresión que aparece después de correr un maratón, independientemente de que se haya logrado alcanzar el objetivo buscado. Aunque la depresión post maratón es una condición que puede afectar a cualquier corredor, resulta más frecuente en aquellos que se enfrentan por primera vez, a la distancia de 42 kilómetros.

CONCEPTO Y SÍNTOMAS

La depresión post maratón se identifica con una pérdida de motivación por parte del maratonista, una sensación intensa de vacío y apatía que contrasta con la excitación y adrenalina acumulada durante las semanas previas al evento.

Entrenar para correr un maratón supone un enorme sacrificio, constancia y esfuerzo. Los maratonistas pasan meses poniendo sus rutinas en función de sus entrenamientos, incluyendo la alimentación, el horario de descanso y la asistencia a eventos sociales. Todo gira en torno del maratón, esto marca el norte de toda actividad. De manera gráfica, se podría decir que un corredor que se prepara para correr los 42 kilómetros

“desayuna, almuerza y cena maratón”.

La depresión post maratón se suele presentar después de pocos días de participar en una maratón, y sus síntomas pueden durar pocos días, a varias semanas o incluso meses.

Entre los síntomas que los maratonistas describen asociados a éste tipo de depresión están la falta de deseo por volver a correr, sensación de tristeza y melancolía, trastornos alimenticios –por falta de apetito como por apetito descontrolado–, alteraciones del sueño y apatía para iniciar nuevos proyectos.

El fenómeno de la depresión post maratón se acrecienta en muchos casos por el hecho de que la competencia se realiza en otro país, por lo que se hace coincidir con un viaje de vacaciones. Tiene mucha lógica que después de estar de vacaciones conociendo lugares nuevos y disfrutando del paseo, se caiga en cierta depresión cuando se retorna a la rutina del trabajo o estudios.

AYUDA Y SOLUCIONES

Igual que durante los largos meses de preparación para un maratón el apoyo de familiares y amigos resulta fundamental para mantener la motivación, para

superar la depresión post maratón es también importante contar con ese soporte y comprensión. Por ello, no debe darnos vergüenza o aprehensión compartir con nuestro círculo íntimo lo que sentimos y nos está afectando. Guardárnoslo no es la solución.

Las acciones que se pueden tomar para sobreponerse a la depresión post maratón y que han demostrado ser efectivas incluyen:

- >> Volver a realizar ejercicio físico de manera progresiva, sin presiones y anteponiendo el carácter lúdico sobre el competitivo. Si correr no nos apetece, podemos sustituir la carrera por otras modalidades como ciclismo, natación o senderismo.
- >> Aplicar o registrarse a otras maratones que se vayan a celebrar en un futuro no tan lejano y que puedan suponer un nuevo reto o desafío personal. Si otra maratón no nos motiva, quizás nos estimule completar una prueba de mayor distancia (ultramaratón), una competencia de montaña en trail o un circuito de carreras.
- >> Integrarse en un nuevo grupo de entrenamiento, conocer nuevos runners y correr en lugares y rutas diferentes a los habituales para salir de la monotonía.
- >> Compartir con otras personas la experiencia que vivimos durante las semanas de entrenamiento, el viaje a la prueba –si fue en el extranjero–, y la crónica de la propia competencia. Ver fotos y recordar todo el proceso que conlleva correr un maratón puede elevar nuestra autoestima y convencernos de que, independientemente de haber logrado o no el tiempo buscado, fuimos capaces de aceptar el reto que siempre supone afrontar una prueba tan dura y exigente.
- >> Iniciar proyectos y actividades para los cuales durante meses no hemos tenido tiempo debido a la apretada agenda de entrenamientos (reparaciones domésticas, aprender o perfeccionar un idioma, tocar un instrumento musical o hacer más vida

familiar y social). Lo importante es volver a tener propósitos que den una estructura y sentido a nuestro día a día.

DESDE LA EXPERIENCIA

Personalmente no recuerdo haber sufrido episodios de depresión post maratón durante mi trayectoria como corredor, con excepción quizás de mi primera maratón hace más de 30 años de la cual pocas imágenes quedan en mi mente. Quise por lo tanto pedir la colaboración de otros maratonistas para que compartieran su experiencia al convivir con este síndrome y el modo en que lo superaron. Por lo descriptivo y apasionado de su relato, **les comparto la historia como maratonista de Pia Cabassa, una atleta del team Fieras** muy querida en la comunidad runner, un magnífico ejemplo de la montaña rusa de sensaciones que supone para un corredor preparar y correr una maratón.

PIA CABASSA

“Empecé a correr en el 2014 y desde ese entonces no he parado. Como todos, empecé con una inocente carrera de 5 kilómetros y al terminar supe que necesitaba ir incrementando la distancia para ponerme a prueba. Ese mismo año llegué a la distancia de Media Maratón, allí me quedé por varios años sin pensar en la idea de completar una Maratón.

A finales del 2017 estaba apoyando como de costumbre a los corredores en la ruta de la Maratón Internacional de Panamá y me dije, ¿Cómo es posible que llevo años corriendo sin parar, y no sé qué se siente al correr una Maratón? ¡Necesito hacer al menos una en mi vida!, “El 2018 será mi año.” Pocos meses después ya estaba inscrita en mi primera maratón, *Las Vegas Rock & Roll Marathon* en noviembre del 2018. Al estar inscrita desde febrero tuve muchos meses para mentalizarme, para entrenar y para dejar

las dudas a un lado. El día de la carrera no les miento, sufrí mucho y sentí que fue una carrera sumamente difícil, solo podía pensar en que quería terminar y también me preguntaba ¿Cómo era posible que alguien disfrutara tal sufrimiento? **A partir del kilómetro 35 me dolía desde la espalda hasta la punta de los pies, pero sabía que llegaría a la meta y estaba muy segura que al cruzar esa meta iba a querer inscribirme en otra.** Y así mismo fue, llegué a la meta extremadamente emocionada y con lágrimas de felicidad en los ojos por cumplir algo que pensaba era imposible para mí, y dos meses después ya estaba inscrita y con boleto aéreo para mi segunda *Maratón en Lima, Perú*, en mayo del 2019. Nunca dejé de entrenar, llegué de *Las Vegas* y seguí corriendo frecuentemente para llegar en forma a cuatro meses de preparación antes de la maratón. Esta vez entrené distinto, más días de series, más volumen de kilómetros semanales y descansos activos. Estuve enfocada, no falte a ningún día de entrenamiento (cosa que a mí me da orgullo), me sentía súper segura, con la mente fuerte, pude ver mi progreso en los meses de entrenamiento y los resultados el día de la carrera. La disfruté de inicio a fin, corrí contenta, fuerte, sin dolor y lo mejor de todo, bajé mi tiempo anterior por 32 minutos, para mí fue una gran victoria.

Al terminar la maratón en Perú, ya sabía que iría a Chicago en octubre del mismo año porque había salido en la lotería, así que tampoco tuve mucho descanso, estaba a menos de cinco meses del siguiente reto, pero emocionada. Entrené igual de duro para esta carrera, bastante volumen de kilómetros semanales y enfocada de inicio a fin, aunque esta vez sí sentí algo de nervios los días previos a la carrera, a diferencia de *Perú*, ya que era una *Major* (una de las 6 maratones más importantes del mundo), y por alguna razón este tipo de carrera te hace sentir extremadamente importante. Es muy emotivo poder participar de un evento donde hay 45,000 corredores y un millón de espectadores apoyándote desde la partida hasta la llegada.



Pia Cabassa en la Maratón de Chicago.
Foto cortesía de Pia Cabassa

No estaba segura qué sentiría al llegar a la meta, a parte de extrema gratitud por estar ahí junto a mi padre. Dejé que el momento llegara, para saber si lo quería hacer una cuarta maratón, o descansar de las largas distancias por un tiempo. Para mi sorpresa, crucé la meta feliz con mi resultado y segura de que ya no quería hacer más maratones por un tiempo. Solo quería correr por placer y sin estrés, distancias cortas en los siguientes meses. Recuerdo que después de cruzar la meta hasta a mi entrenador y amigos les dije, “no más maratones por ahora, ya estoy agotada”, pero solo me tomó seis horas de ese mismo día para decidirme que en el 2020 quería hacer otra maratón (risas).

Ahorita está en mis planes hacer una maratón a finales del 2020, no estoy segura cuál ni dónde, solo cumpliré mi palabra. Hace dos semanas crucé la meta de mi última maratón. Puede sonar exagerado, pero **me siento rara y triste, todos los días hago mi mochila para hacer deporte después del trabajo, pero no es lo mismo, no hay objetivos, no hay planillas diarias que cumplir y no hay una meta emocionante esperándome al final. Eso de Post Marathon Blues es totalmente cierto, lo estoy sintiendo al escribir esta nota.**

Hace tres maratones en 11 meses, así que tuve un año llenísimo de emoción, motivación, logros, sacrificios, aprendizaje, ansiedad y nervios (pero de los buenos) y sobretodo enfoque para lograr lo que me propuse. Por un año entero, mi tema de conversación fue de maratones y los fondos del fin de semana. Mi vida prácticamente giró en torno a esto, no sé los demás, pero yo lo disfruté y amé este proceso. Lo único que me tranquiliza es que a finales del 2020 seré maratonista por cuarta vez si Dios me lo permite; hasta entonces, no me queda más que buscar otras metas de running a corto plazo”.

Pia Cabassa en la Maratón de Chicago.
Foto cortesía de Pia Cabassa



Pia Cabassa en la Maratón de Chicago.
Foto cortesía de Pia Cabassa

CLA Carnitine Collagen

- 3 suplementos en 1: CLA, Carnitina y Colágeno
- Promueve la quema de grasas
- Producción de energía
- Articulaciones y piel saludable



fruit punch, blue ice pop 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™



HÉCTOR CENCIÓN

DE CARNAVAL EN CARNAVAL

“Cuando era chiquito quería ser como Jean-Claude Van Damme. Llevaba el arte marcial en las venas.”

Por: Pedro Vita

Fotos: cortesía del COP



mejor o si le tocará volver a vivir lo que vivió. Habla con una seguridad en sus ideas que hasta me da miedo. Aunque dice que no, algo de rencor lleva dentro (¿o será dolor?). Con el tiempo y las medallas, ese dolor (¿o será rencor?) va desapareciendo. Solo tiene 19 años. Fueron muchos meses de estar en contacto antes de publicar esta nota, y la verdad es que me encontré con un pequeño atleta panameño que piensa en grande.

Podría comenzar hablando de su medalla de oro en el Panamericano Sub21 de Karate celebrado en Río de Janeiro (segunda consecutiva). O de su resultado en los Juegos Centroamericanos del Caribe, en donde no le fue nada bien. O podría arrancar con lo más reciente, la medalla de bronce en los Juegos Panamericanos de Lima en donde terminó tercero dentro de una competencia donde estaban los ocho mejores del continente. Ah, y que era el más joven de los ocho. O podría arrancar con sus otras medallas y logros deportivos, pero eso prefiero dejarlo para más adelante. **Es que su competencia más interesante es la de su vida, la de su día a día. La de ayer, la de hoy y seguramente la de mañana.**

Su madre, a su lado, nos escucha haciendo que no escucha. Parece tímida hasta que, ante la consulta, responde con un: "Él es mi héroe". Elsa Matilde Salazar Aguilar y Héctor Cención son casi la misma persona. Ella lo crió y educó sola. Hoy, Héctor la ayuda: "Estoy ganando un salario arriba del mínimo, aunque es insuficiente porque mi preparación es distinta a la de una persona normal". Ese salario, de a poco, va creciendo. Se lo está ganando, pero falta.

El primer contacto que tuve con Héctor Cención fue durante su preparación para los Juegos Sudamericanos Cochabamba 2018 donde terminó ganando la medalla de plata en Kata, Karate. La primera impresión, a través de mensajes de voz, fue la de un chico sumamente respetuoso y demasiado concentrado en lo que

estaba viviendo. Él en Bolivia, yo en Panamá, siempre me aclaró cuáles eran sus horarios de entrenamientos cuando sería imposible contactarlo. Algo parecido ocurrió durante los Juegos de Barranquilla, incluso con su aviso en redes de que dejaría el contacto con nuestro mundo para sumergirse de lleno en el suyo, sin posibilidad de contaminación cibernética.

EL GHETTO

"Yo soy de un barrio humilde. La gente piensa que soy de un área normal por mi cabello rubio y porque no hablo como maleante. Soy del ghetto. Vivo en San Isidro, San Miguelito, en un área peligrosa. Nadie puede decir que nací en cuna de oro. Mi familia y yo nos hemos venido superando. Crecí en una casa de madera, ahora vivo en una casa diferente, de bloques, con techo, bonita, mejor a como vivía", declara con orgullo. No se avergüenza de sus raíces, no tiene por qué hacerlo.

LA MENTE

Cuando Héctor era niño, levantaba la cabeza, miraba los aviones pasar y gritaba: "Llévame, llévame avión". Hoy se ha subido en más de 40 aviones: "Debo estar con los pies en la tierra, porque si no, el día de mañana que pierda va a ser muy difícil. Esto es demasiado mental." Héctor sabe que no se puede perder el eje en ningún momento. Es consciente de que necesita un psicólogo a su lado para poder llegar preparado de la mejor manera a los combates, pero no puede costearlo y por eso, por ahora, se queda con que "mi psicólogo es mi Sensei", quien además de ser su entrenador, es un gran consejero. Pero, como todo deportista de alto rendimiento, necesita un psicólogo deportivo.

AMOR A PRIMERA VISTA

Saca su medalla de plata conseguida el año pasado en los Juegos Sudamericanos Cochabamba 2018. Es hermosa. Y es mucho más hermosa por cómo la mira él. En realidad, por cómo la observa, por cómo habla de ella, no le quita los ojos de encima. Me la muestra

Héctor Cención habla como si fuera un adulto. Con la voz y la pasión de un adolescente, pero como un adulto. Me muestra una medalla con un orgullo digno de aquel que le ha tocado vivir situaciones difíciles en la vida. Mientras me las cuenta, me aclara que hoy está bien, pero que no sabe si mañana estará

con un orgullo que nunca será exagerado. Es que es suya, toda suya. La última de bronce conseguida en Lima 2019, tiene un valor agregado.

LA TRAGEDIA

Héctor no solo hacía Kata. Hace un par de años, durante una competencia de Kumite, sufrió un duro golpe en el piso que le generó un traumatismo craneoencefálico. Tenía 16 años: *“Perdí la conciencia por un minuto. Otro golpe así y quedaba parapléjico. Fue un momento muy trágico. O dejaba el karate para toda la vida o me dedicaba solo al Kata. Quedé en shock cuando me dijeron eso. El Kata ahora es mi vida. Dios sabe cómo hace las cosas”*.

EL RIVAL MÁS DIFÍCIL

Héctor es realista. Al menos, parece ser realista desde sus palabras. Aunque aún no deja de ser un chico, de a poco se va convirtiendo en adulto (a pasos agigantados, por la vida que ha elegido y le ha tocado vivir). Y Héctor cuenta que su carrera, que para nosotros recién empieza y que para él empezó de niño, no ha sido nada fácil.

A veces, los que te tienen que acompañar en los momentos más difíciles y delicados, te pueden terminar perjudicando. Y a Héctor le ocurrió a minutos de un combate: *“Una vez perdí una competencia porque el entrenador de la Federación me amenazó dos minutos antes de que empezara”*. Aclara que su entrenador actual no es el mismo que tuvo en aquel momento en la Federación. Agrega que un día los tuvo que “frentear” (a los dirigentes de aquel entonces): *“Lo que ustedes dicen me está truncando mi vida. Lo que yo digo, lo estoy haciendo por el bien mío y por el bien del karate panameño. Si ustedes no me quieren apoyar bueno, lo hago yo de mis dos (sic)”*. Pide perdón sabiendo que era la mejor manera de expresar lo que quería decir. Por suerte esos dirigentes ya no están.

“A veces hay que tomar decisiones importantes. Hacer que el karate tenga apoyo es muy difícil. A veces no sé cómo lo he logrado. He movido montañas y cielos; y

siempre me han dicho que no. Ser persistente me ha llevado a ser lo que soy en la vida, que es poco para lo que quiero. Si no te arriesgas no ganas. Así es la vida”. De a poco, le empiezan a decir que sí.

Héctor logró que por primera vez un karateca panameño llegara a una final de Juegos Suramericanos y es el primero en lograr una medalla. Es el primero en ganar un continental en Kata. Y es el primero en muchos logros más.

MAMÁ

En los momentos más difíciles, como siempre, apareció MAMÁ. Son siete hermanos, cuatro hombres y tres mujeres, todos de la misma madre. El mayor le lleva veinte años. *“Mi mamá me ayuda a superarme. Así como la ve chiquita, con siete hijos, a los siete los graduó con bachillerato en la secundaria. Mi mamá es mi mamá y mi papá. Su ayuda me inspira bastante”*.

La madre: *“He tenido que luchar con él, sola. Llevarlo donde está hoy día. Hubo momentos en donde dijo que no quería seguir porque no recibía apoyo”*. En agosto del 2017 se disputaría el Panamericano

U21 en Buenos Aires. Y Héctor no recibió el apoyo de la Federación. *“Era difícil saber que tu Federación no te apoya. Fui sin entrenador, el delegado se convirtió en árbitro y no podía apoyarme en nada. La Federación Costarricense fue la que me brindó apoyo. Tuve que costearme muchas cosas yo”*. Por suerte, esos dirigentes ya no están.

Elsa Matilde cuenta que en ese momento fue donde Héctor no quiso seguir, quería dejar el deporte: *“Yo me iba a retirar del karate y tuve que reaccionar”*. La madre le dijo: *“¡Tu no me vas a dejar el karate, así como así, no, no! ¡Usted va! ¡Dios aprieta, pero no ahorca, ¿me oye?!”*. Y Héctor Cenciación fue a Argentina y **ganó la medalla de oro. Fue la primera vez que Panamá tuvo un campeón continental en esta disciplina**. *“Lloré como usted no se imagina. Fue el momento más duro de mi carrera. Son cosas que no se pueden explicar. Las personas no saben por todo lo que he pasado, ni cómo he crecido, ni de dónde vengo. La gente piensa que todo ha sido fácil. Las personas no saben todo el esfuerzo que tiene que hacer un deportista para obtener una medalla. Aquí nadie sabe de karate. Nadie apoyaría a un karateca*





que no saben si va a ser bueno o malo. Apoyan al fútbol, béisbol... nadie vive del karate o apoyaría al karate. Gané todas las rondas y fui campeón". Un año después, en Río de Janeiro, repetiría el título. Dos años después, en Lima, haría historia con la reciente medalla de bronce. Pero él sabe que a su historia aún le faltan muchos capítulos (que incluyen medallas y competencias más difíciles).

EL SUEÑO OLÍMPICO

"A los Juegos Olímpicos se clasifica por resultados del ciclo olímpico o el ranking. Es casi imposible clasificar a Tokyo. Que por primera vez el karate sea olímpico y que un panameño vaya a los Juegos sería meterle tres cachetadas a más de uno, porque además soy muy joven. Yo todavía no estoy totalmente desarrollado. Me toca competir con atletas mucho más grandes. Mis rivales

tienen más experiencia." Lo escucho y entiendo que es un objetivo a largo plazo. Mientras tanto, sigue haciendo historia: hoy lleva colgada la medalla de bronce de Lima 2019. Y aunque sea muy difícil, el sueño de Tokyo 2020 sigue latente.

LA DERROTA

En los Juegos Centroamericanos y del Caribe, perdió los tres combates en los que participó. Venía de una racha importante de buenos resultados y, de repente, le tocaron los malos. Tiene que ser difícil que te bajen de la nube a los 19 años. Es difícil decir "perdí", es difícil decir "me ganaron". y difícil aceptar que "me fue mal". Vivimos en un sistema en donde nos ponen en lo alto si ganamos, pero nos maltratan o nos olvidan si no nos va bien.

Las primeras reacciones de la derrota siempre son amargas y nunca 100% realistas. Pero aceptó "uno gana y pierde, son cosas que pasan y que nomás toca superarlas". Culmina con un: "Tengo 19 años y uno no se puede rendir fácil. Las cosas que vienen fáciles se van fáciles y las que demoran se quedan por mucho tiempo. Si trabajé diez veces fuerte, ahora trabajaré veinte veces más fuerte. Y ahora que pasó esto, mis ganas se triplicaron". Héctor tenía claro a lo que apuntaba. Y al tiempo, llegó Lima. Llegaron los Panamericanos. Llegó la histórica medalla de bronce, aquella derrota fue parte de esta victoria.

¿QUÉ ESTÁN ROBANDO!

Héctor Cención fue el primer atleta panameño que se animó a hacer lo que muchos no se animan: hablar bien alto y señalar cuando los dirigentes hacen mal las cosas. Pasó por los periódicos más leídos y por los canales de televisión de mayor rating: "Son más de siete mil dólares lo que estoy debiendo y estoy viendo como sufragar esos gastos. Llevo meses enviando cartas (a la presidencia del anterior gobierno) y me dicen que vaya tal día, pero después me dicen que no me atienden", le dijo a TVN Noticias el 9 de octubre del 2018. "Estoy pasando por uno de los momentos más difíciles de mi carrera, pero no me rendiré", declaró en RPC TV el 10 de octubre del 2018. Héctor no sabía que pronto explotaría la noticia en donde el dinero que el Estado destinaba al deporte panameño nunca llegaba al deporte panameño. No la pasó bien en aquella época en donde habló. Pero hoy sabe que su manera de exigir justicia le permitió avanzar hasta la histórica medalla de bronce en Lima.

EL OTRO CARNAVAL

Aunque la mayoría pensamos que hay una sola manera de vivir el carnaval, Cención nos enseña que estamos muy equivocados.

"El consejo que les doy a las personas es, que si no te arriesgas no ganas; si no lo intentas no sabrás qué puede pasar; si no tienes una meta, no la cumplirás; si no te pones un fin, nunca llegarás. Saber que tienes algo aquí en la mente y que el único

límite te lo pones tú mismo. Tontamente, me he puesto límites. Gracias a Dios, he sabido salir de esas cosas que me pasan. He llorado, me he traumatado. He pasado por muchas cosas en mi vida a mi corta edad. Muchos me han preguntado "qué he pasado yo en la vida, si solo tengo 19 años". Y les respondo que mi papá me dejó a los dos días de nacido. Tuve un hermano privado de libertad. Hubo personas en el karate que me menospreciaron. Gente de mi barrio me ha tratado mal. He pasado por muchas cosas que usted no se imagina. **En mi casa no había comida. He recogido latas, cobre y hierro.** He estado en los carnavales recogiendo latas. No se me puede olvidar, que me tenía que ensuciar las manos para hacerlo. **Si no lo hacía yo, nadie lo iba a hacer por mí. Soy lo que soy por mi pasado.** Y si no fuera por mi pasado

no sería lo que soy en el presente".

Termina hablando de su madre. La mira, y dice: "Aquí tengo a mi mamá y... mi mamá me ha enseñado a apreciar las cosas de la vida".

Hoy Héctor Cención sí puede disfrutar de un carnaval, de su carnaval. El carnaval de la vida que ha escogido, la del karate, en donde más allá de las dificultades y piedras en el camino, tiene claro que es su carnaval favorito y que, como nos pasa a todos, solo lo dejará el día que el cuerpo le diga basta. Y para eso falta muchísimo.

MÁS QUE UN ATLETA

Héctor Cención es un chico que, desde hace un tiempo, debe decidir y pensar

como adulto. Ha pasado por muchas situaciones difíciles y sabe que, en algún momento, es posible que regresen. Pero Héctor tiene una ventaja que muchas veces otros desconocen, y es que es un apasionado de su karate: "es mi vida". Por eso, sigue entrenando, formándose y dedicándole su vida al karate. Él demuestra el amor que tiene por su madre como pocas personas lo hacen. Es un **agradecido de todo lo vivido, porque todo lo vivido le permite estar donde está y ser quien es.** Y lo más importante, todo lo vivido le permite seguir soñando. Mientras siga soñando, Héctor seguirá mejorando y trayendo buenos resultados a Panamá, como la medalla que se colgó en los Juegos Panamericanos. Porque sí, Héctor Cención, por sobre todas las cosas, es panameño.



START IN **2020**
THE BEST VERSION
OF YOURSELF



DE VENTA EXCLUSIVA
NEW BALANCE: MULTIPLAZA - ALBROOK MALL - DORADO MALL

LO ÚLTIMO

Project Rock - Under Armour

Con la última colección de Project Rock, Dwayne Johnson destaca el trabajo diario y constante y la voluntad de hierro que se necesita para tener éxito.

Esta colección incluye la vestimenta y el calzado juvenil de Project Rock e introduce dos nuevas combinaciones de colores del calzado de entrenamiento PR2 (Blanco / Gris y Negro / Blanco), así como una variedad de playeras, shorts, leggings, pantalones, chaquetas, sudaderas, bolsos y más, en tallas para hombres, mujeres y niños.



Nike Zoom Fly

Inspirado en el Vaporfly, el Nike Zoom Fly 3 ofrece a los corredores de distancia comodidad y durabilidad el día de la carrera. La potencia de la placa de fibra de carbono te mantiene corriendo kilómetro tras kilómetro.

Curry 7 Focus Colorway

Con una parte superior en negro mate sobre negro con reflejos en rojo neón, el último color Curry 7 simboliza la fuerza y resolución de Stephen.



Nike Joyride Run Flyknit

Están diseñadas para que correr parezca más fácil y para darle un descanso a tus piernas. Las diminutas micro esferas de espuma debajo del pie se amoldan para brindarte amortiguación a cada kilómetro de tu ruta.



G-Shock GA-700-4A

Son relojes caracterizados por su diseño, en colores rojo, negro, blanco con detalles plateados en las manecillas que le dan la apariencia de que hubiesen sido talladas en una pieza de metal para ofrecer un diseño potente y audaz, hacen de este reloj la combinación perfecta. Sus principales características son: Combinación analógica/ digital, resistencia a impactos, resistencia al agua hasta 200 mtrs, cronómetro con alarma de hora objetivo, luz LED hasta 3 segundos, temporizador, 5 alarmas diarias y señal de hora.



G-Shock GA-110-1ª

Adoptan un diseño analógico- digital que incorpora elementos de metal que le dan a la esfera un estilo industrial, ideal para parejas, si te gusta la idea de ir combinados. Sus principales características son: Resistencia magnética, resistencia a impactos o caídas libres, cristal mineral, resistencia al agua hasta 200 mtrs, calendario automático, luz LED hasta 3 segundos, cronómetro, temporizador y 5 alarmas diarias.

DESCUBRIENDO LA GASTRONOMÍA INGLESA JUNTO A CASILLERO DE DIABLO

Por: Ania Smolec

Wine Blog

ww. Conchaytoro.com

Fotos: Cortesía de Concha & Toro

Existen algunos platos típicos que no debe dejar de probar si viaja a Inglaterra. Y que mejor que conocerlos junto a Casillero del Diablo, el vino chileno más popular en el país británico.

En el continente europeo, pasando el Mar del Norte, se encuentra Gran Bretaña y su país más grande, Inglaterra. Una tierra de gran historia, bellos paisajes y ciudades encantadoras. Londres, su capital, fundada hace más de dos mil años, es actualmente una de las ciudades más cosmopolita y visitadas del planeta.

Si tiene la suerte de visitar Inglaterra, no deje de descubrir su cultura, su gente, sus tradiciones y por supuesto, su gastronomía. Evidentemente su cocina típica no es famosa como la mexicana, la

italiana o la china; sin embargo, hay varios platos típicos que valen muchísimo la pena probar.

Hemos elegido seis de lo más representativo de Inglaterra, y para maridarlos, uno de los vinos chilenos más populares y reconocidos en el país británico: Casillero del Diablo. Y no solo eso. Esta línea de Concha y Toro se encuentra entre las 5 marcas de vino más vendidas en el Reino Unido, y su Cabernet Sauvignon, es desde 2015 el preferido en su categoría.

Uno de los platos típicos más famosos antes los ojos del extranjero es su versión de Fish and Chips o pescado con papas fritas. Esta receta es tan antigua que es difícil saber exactamente su origen,

aunque es tradicional del puerto de Whitby, en Yorkshire. El plato consiste en pescado de diferentes tipos, principalmente bacalao o merluza, rebozado, frito y sazonado con sal y vinagre de malta, y acompañado de papas fritas. Un plato sencillo, pero con un sabor exquisito y muy propio. Para esta receta le recomendamos la variedad Pinot Grigio de Casillero del Diablo, un vino blanco ligero y refrescante que acompaña muy bien al pescado frito.

Sunday Roast o asado del domingo, lleva su nombre precisamente porque es el plato típico que comen los ingleses este día de la semana. Consiste en carne asada de ternera, cerdo o cordero, acompañada de papas asadas, puré de papas, verduras hervidas, salsa Gravy y Yorkshire pudding. Para acompañar este tradicional plato le recomendamos las variedades tintas y de mayor complejidad y cuerpo de Casillero del Diablo, como Cabernet Sauvignon o Malbec.

Las salchichas son muy populares en Inglaterra y se consumen a toda hora, incluso al desayuno. A la hora de comida un plato muy recurrente es Bangers and mash, y consiste en salchichas de Cumberland servidas sobre puré de papas y acompañadas de una salsa de cebolla.

Otro plato típico es Toad in the hole, que significa literalmente "sapo en el agujero". Como base es un pudín de Yorkshire,



que se prepara con harina, huevos y leche al horno, y encima, se colocan salchichas. Aunque no está claro el origen del nombre para muchos se debe a que las longanizas que sobresalen del pastel recuerdan a la cabeza de un sapo saliendo de un agujero. Para maridar estos platos con salchichas, una buena opción será Casillero del Diablo Merlot, ya que es un vino tinto de cuerpo mediano, jugoso y especiado, que va muy bien con embutidos.

Ploughman's Lunch significa literalmente "almuerzo del labrador", aunque se trata

de un plato frío que los ingleses prefieren a la hora del aperitivo y se suele servir en los pubs. Consiste en trozos de queso, normalmente cheddar, encurtidos o cebolletas a la vinagreta, pan y mantequilla. Le recomendamos acompañarlo de un Casillero del Diablo Chardonnay, ya que tiene un excelente equilibrio entre estructura y frescor, y si prefiere los espumantes, Casillero del Diablo Devil's Collection Brut.

Los Cornish Pasties son un tipo de tartas saladas o empanadas rellenas, y una de las comidas favoritas de los ingleses.

Este plato original de la ciudad de Cornwall, al sur del país, consiste en una masa de harina redondeada y profunda; rellena de carnes, verduras, queso, etc. La versión tradicional lleva carne, cebolla, papas y colinabo, pero pueden tener diversas combinaciones de ingredientes como papa y queso, ternera y riñones, o pollo y champiñones. Para acompañar este tipo de empanadilla le sugerimos Casillero del Diablo Rosé, si sus ingredientes son queso y verduras, o su variedad Carmenere, si están rellenas de carnes rojas o blancas.



¡QUE VIVAN LAS FIESTAS, LAS LENTEJUELAS Y EL MAQUILLAJE!

Foto: freepik



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

Está por concluir el 2019 y pronto nos toca realizar la lista de nuestras nuevas resoluciones para el 2020. En la mía tenía anotado: bajar 15 libras, irme de viaje a donde mi amiga Lina en Colombia, así como aprender a maquillarme; entre otras cosas más que no se cumplirán por falta de tiempo y de voluntad.

Revisando la lista, me di cuenta que puedo “rescatar” el aprender a maquillarme, ya que hay disponibles muchos tutoriales en youtube que me ayudarán a concluir el año con un pendiente menos.

Lo primero que hice fue revisar los tutoriales de las bloggers panameñas Astrid Mendoza, Carla Calvo y Princesas Miel, que nos resaltan excelentes consejos sobre el cuidado de la piel, maquillaje y todo lo relacionado con la salud de la piel. También consulté los videos y tutoriales de Desi Perkins, Huda Kattan y Manny Gutiérrez (es el primer caballero contratado como imagen de Maybelline).

Las conclusiones que saqué, entre los sitios y blogs visitados, son:

Para que tu maquillaje se vea prolijo, te destaque entre los demás y atraigas

miradas, no es necesario gastar una fortuna comprando miles de productos de marcas costosas, hay alternativas más económicas en el mercado que funcionan igual que las marcas famosas.

Puntos importantes

Prepara tu piel con hidratante, aplicándolo con movimientos circulares. Usa corrector y Primer (prebase) en tus párpados siempre. Debes neutralizar la pigmentación de tu propio párpado, para lograr un tono neutral y unificar la piel antes de la base.

Debes crear un solo punto de atención: decide antes de maquillarte si deseas destacar los ojos o los labios. Mucho con demasiado te hará lucir recargada e incluso puede endurecer tus facciones y hacerte lucir con más edad.

Usa bastante máscara de pestañas para agrandar la mirada si no usas pestañas postizas. Si llevas postizas, recuerda que debes dejar descansar el ojo de vez en cuando y colocar aceite a tus pestañas, para que no sufran con la goma.

Neutraliza los tonos de la piel y las

imperfecciones con correctores. Las manchas en la piel se pueden neutralizar con un corrector naranja, las zonas rojas con un tono verde y las violetas (ojeras) con un corrector amarillo. Aplica en pocas cantidades y únicamente sobre la zona que vas a emparejar.

Maquilla tus cejas con sombras (y no con lápiz), rellenando los espacios en blanco con tonos naturales (nunca con negro).

Sella el maquillaje con polvos sueltos translúcidos en la zona T y con un fijador a 20 centímetros del rostro después de pintarlo, para que el maquillaje se encapsule y te dure más.

Limpia tus brochas y esponjas una vez hayas terminado de maquillarte, no las guardes sucias. Es recomendable no usar los dedos para maquillarse, ya que la fuerza de la mano y la suciedad pueden maltratar la piel.

Ahora estamos listas para disfrutar las fiestas, luciendo nuestros vestidos de lentejuelas con un maquillaje hecho por nosotras mismas, tomando en cuenta estos prácticos consejos.

Masstige y feliz 2020 para todos!



Por: Pedro Vita

Fotos: Cortesía de Pedro Vita & Valencia CF e-Sport

El tiempo pasa y nos vamos poniendo viejos. Y sin darnos cuenta, la esencia de la palabra deporte va mutando conforme el tiempo pasa. Las primeras preguntas que nos hicimos fueron: ¿es el automovilismo un deporte? ¿Dónde está la actividad física en el golf, más allá de la caminata constante y el movimiento corporal en cada golpe? ¿Ni hablar del póker o ajedrez, entre otros deportes físicamente “pasivos”. La historia nos cuenta que los primeros grandes deportistas que aparecieron para entretener a los “líderes políticos” se destacaban por su aptitud física y por tener cuerpos privilegiados.

Hoy el deporte ha cambiado por completo, ya que el poder de análisis, la toma de decisiones y la rápida reacción ante la adversidad, son tan o más importantes que las condiciones físicas de un atleta. El profesionalismo ha llevado a que los deportistas que quieran competir en la élite, deberán estar en óptimas condiciones físicas (algo que está al alcance de la mayoría), pero desde hace un tiempo, también deberán tener un entrenamiento mental y estratégico de alto nivel, el cual no todos podrán alcanzar, porque no todos tenemos las mismas capacidades intelectuales, como también una preparación psicológica que permita alcanzar la fortaleza mental

para cumplir las metas propuestas. Esto no quita que en algunas disciplinas aún sigan triunfando los de mejores condiciones físicas, pero hoy, sin poder de análisis y estrategia, pocos pueden aspirar a ser seriamente competitivos.

Desde hace años, cuando nosotros ni siquiera sabíamos que existían, una nueva disciplina deportiva comenzó a formarse. Los e-Sport de a poco y en silencio, se fueron apoderando del tiempo de muchos jóvenes que no sabían que se estaban convirtiendo en la primera generación de deportistas “virtuales”.

Los e-Sports, competencias electrónicas o de videojuegos, han alcanzando un auge gigantesco que, según los expertos, seguirá creciendo de tal manera que empezaran a trascender más allá de los deportes tradicionales. En la actualidad, más de 300 millones de personas consumen este tipo de competencias, ya sea a través del FIFA 20 (el fútbol siempre dando la nota en el mundo de los deportes) o del últimamente tan mencionado Fortnite (humanos defendiendo sus construcciones del ataque de los zombis). El hecho de que más de 300 millones de personas consuman este producto, nos lleva a la conclusión de que estamos hablando de un deporte que a la fecha, genera miles de millones de dólares alrededor del mundo y que ya se ha convertido en un negocio inimitable.

En **Sports & Health** nos dimos el gusto de charlar sobre e-Sports con Juan Carlos Sahuquillo del departamento de mercadeo de la reconocida institución española, el Valencia Club De Fútbol, que desde hace unos años decidió invertir en e-Sports. También invirtió en un deportista de gran nivel, José Ramón Navarrete Valencia, mexicano radicado en Las Vegas y mejor conocido como “Romance”, quienes nos contaron, desde sus posiciones, por qué los e-Sports son “el deporte de moda” en todo el planeta en donde el acceso a internet esté al alcance.

A continuación, la entrevista a Juan Carlos Sahuquillo, de mercadeo del Valencia C.F.:

¿Cómo y por qué surgió la idea en el Valencia C.F. de empezar a incursionar en el mundo de los E-SPORTS?

Hace cuatro años y medio, los e-Sports en España aún no eran tan populares como en la actualidad. En algunos círculos específicos de la industria y del mundo “gaming” estaban cogiendo forma y sobre todo fuera de nuestras fronteras, pero todo nace cuando en poco tiempo, me llegaron varios correos electrónicos de grupos de “gamers” que nos pedían equipaciones para poder jugar con los colores del Valencia CF. Nos decidimos a explorar esta industria y vimos que dentro de la de internacionalización y

expansión de marca que se está trabajando en el club, nos lanzamos a ser el primer club de fútbol en España en tener una división completa de e-Sports. Cumplía principalmente 3 objetivos: el primero, nuestros aficionados con perfil "gamer" podrían verse representados en las competiciones con jugadores que

asistencia para ayudar a las marcas a mejorar sus resultados individuales en gestión de relaciones influyentes, según la define capterra.es). Este año tenemos la suerte de ser el primer equipo de fútbol que ha presentado un "main sponsor" para su sección de e-Sports (powergym) y hemos presentado la



Valencia CF, equipo e-Sport.

defenderían sus colores, y además, a nivel estratégico, nos daría una visibilidad en un nicho de mercado que nadie estaba explorando y también nos acercaría al target de jugador (a) de videojuegos, que tiene un paralelismo muy grande con los aficionados del deporte tradicional. Por último, obviamente nos abriría nuevas oportunidades de monetización y nos diferenciaríamos del resto de los clubes, ofreciendo a nuestros partners potenciales un espectro tecnológico que nadie más tenía.

En la actualidad podemos decir que somos la decimosexta marca más influyente en la industria de e-Sports según el último estudio de Analytica (empresa especializada en proporcionar software de gestión de relaciones influyentes y servicios profesionales de

primera camiseta específica de e-Sports diferente a la del primer equipo.

¿Qué tan difícil fue para los impulsores de la idea hacer entender a la Comisión Directiva de que había que invertir en este departamento?

El Valencia C.F. es un club innovador y lo demuestra sumándose a este tipo de proyectos. Analizamos las tendencias a diario para estar a la altura de la institución y el carácter valenciano. Somos una tierra valiente y emprendedora, así que tenemos en el ADN ese punto de valentía y no tenemos miedo a arriesgar en cuanto a innovación. A nivel interno, la dirección vio una interesante oportunidad al meternos en la industria de los e-Sports y sobre todo, abanderarlo entre los clubes de fútbol españoles.

¿Cuántas personas trabajan en el Departamento de E-SPORTS del club?

En la actualidad, el proyecto lleva una gestión estratégica desde el club y una coordinación ejecutiva externalizada. Contamos con WEC, una agencia especializada en e-Sports que nos ayuda a gestionar las competiciones y jugadores que nos representan.

¿En qué tipo de competencias participan?

En la actualidad tenemos equipos en tres juegos: FIFA 20, Team Fight Tactics y Fornite.

En cuanto a FIFA 20, competimos en la e-WorldCup de la FIFA, también en la e-Laliga contra el resto de clubes de primera y segunda división, realizamos demos contra los equipos de UEFA Champions League que juegan contra nosotros en la competición, como en este caso el Ajax, LOSC y Chelsea. Por último, en breve presentaremos una competición que vamos a realizar de forma presencial en el estadio de Mestalla junto con Playstation, siendo el equipo exclusivo en España.

Además, participaremos como en otras ocasiones, en Dreamhack y Gamergy con el resto de juegos y otras competiciones a las que somos invitados a nivel europeo.

¿Qué tal ha sido la respuesta del aficionado del equipo de fútbol? ¿Acompaña el que suele ir al estadio a ver fútbol o el público que sigue al equipo del Valencia C.F.?

Estamos en un proceso de adecuación y aprendizaje. Nuestro aficionado tiene un perfil un poco más mayor que el público al que va dirigido el contenido de e-Sports. Poco a poco, están conociendo el proyecto y saben que nuestros jugadores compiten con nuestro escudo en un terreno virtual.

Es curioso, porque ya contamos con 2 peñas (grupos de aficionados) que animan a nuestro equipo de e-Sports y

cada vez más podemos ver camisetas de nuestro equipo en competiciones de videojuegos electrónicos.

¿Cómo se seleccionan los jugadores que representan al equipo? ¿Se los contrata como a un jugador de fútbol o se utiliza otra metodología? ¿Qué tan interesados están los futbolistas del club en el equipo de E-SPORTS?

La contratación de jugadores obviamente se realiza tras un análisis de las condiciones como jugador o jugadora. Se prioriza que sea valencianista y que esté próximo a la ciudad, para poder ser ágiles en las acciones que realizamos de forma presencial.

El acuerdo con un jugador se materializa en una relación contractual como marca la ley de contratación, y como cualquier trabajador.

En la plantilla, tenemos varios jugadores aficionados a los deportes electrónicos, sobre todo FIFA 20 y Fortnite. Solemos realizar activaciones y competiciones periódicas, en donde jugadores del primer equipo juegan contra aficionados dentro de nuestra colaboración con EA.

No hay ninguna duda, al leer con atención las respuestas del representante del Valencia C.F. (twitter @VCFeSports), una de las instituciones más importantes del SXXI en España, que los e-Sports ya empiezan a ser una parte muy importante de la institución, y esto demuestra el alcance que tiene este deporte.

Ahora conozcamos la visión de un jugador de e-Sports. Durante la investigación logramos dar con el jugador @Itzromance (twitter), quien con gusto respondió de las inquietudes de Sports & Health.

¿Cuáles son las características más importantes y resaltantes de los e-Sports?

Esta respuesta me gustaría dividirla en dos, JUGADORES Y SPONSORS.

Los jugadores que pertenecen o trabajan

con equipos e-Sports, hoy más que nunca, son apoyados por compañías privadas que crean oportunidades en los jugadores para competir nacional e internacionalmente y, en algunos casos, hasta recibir un salario mediante un contrato donde se estipulan normas y acuerdos a seguir por ambas partes. Cabe mencionar, que solo el 1% de los jugadores alcanzan el título de profesionales, donde su habilidad en el campo les permite vivir de su pasión en su nueva carrera.

Por otro lado, están los patrocinadores. ¿Por qué las compañías grandes como RedBull, Intel, Pringgles, etc. están invirtiendo y apostando en esto? La respuesta es sencilla: no importa qué tan complicado o fácil sea el juego, mientras atraiga mucho público en diferentes plataformas de redes sociales o entradas a eventos magnos presenciales, más patrocinadores involucrados hay, mejores eventos, estadios, infraestructura y premios de mayor cantidad y calidad habrá.

¿Cómo empezaste a meterte en el mundo de los e-Sports?

La respuesta es un poco irónica: tengo más de 2 décadas jugando y compitiendo en video juegos y los eventos en los que solía competir fueron teniendo más y más exposición con el paso de los años, atrayendo así el interés de más prensa, gente y compañías. Recordemos que algunas plataformas han cerrado la brecha de ver competencias de diferentes regiones globalmente en plataformas como la de twitch por ejemplo, creando así más eventos y torneos de prestigio. Es decir, que mi total adentramiento en los e-Sports fue cuando estos se metieron a apoyar los video juegos en los que compito o participo.

¿Cuándo y cómo te diste cuenta de que podrías competir de manera profesional?

Tengo alrededor de 10 años compitiendo en torneos locales en California y Las Vegas. Tuve la oportunidad de participar en EVO (Evolution Championship), el

torneo más prestigiado de los fighting games a nivel mundial quedando en repetidas ocasiones como uno de los mejores 8 del mundo. Allí me convencí de que me debía dar una oportunidad para dar lo mejor de mí y empezar a prepararme de una forma más profesional, peleando por ser el mejor del mundo!

¿Cómo es la preparación de un profesional de los e-Sports? ¿Cuánto tiempo se le dedica por día? ¿Físicamente hay que estar en forma o no es necesario?

La preparación de un profesional depende del formato de juego o la estrategia del título en el que se compite. En cuanto a qué tanto tiempo se le dedique es muy similar, aunque algunos invierten de seis a ocho horas diarias, hay gente que se prepara y entrena hasta 12 horas por día y más si viene alguna competencia o evento fuerte. No cabe duda que entre más disciplina tengas, tus resultados serán mejores. Eso implica una alimentación balanceada, dormir bien y ejercicio físico.

Este último es muy importante, ya que muchas de estas competencias y entrenamientos requieren de mucho tiempo en una misma postura como estar sentado. Es fundamental el constante estiramiento y ejercicios para tener el máximo rendimiento y un mejor desenvolvimiento.

¿Cómo se clasifican a los grandes torneos?

Mediante eventos calificativos donde los ganadores del X torneo premier obtienen un puesto en la fase final, o también mediante un ranking de puntos globales en selectos eventos y ligas de una menor magnitud en diferentes regiones donde los que acumulan más puntos, igualmente pasan a la fase final. Usualmente, esta última fase cuenta con estadios, la mejor infraestructura, prensa, compañías y sponsors involucrados.





Valencia CF, equipo e-Sport.

¿Cuál es la diferencia entre las competencias individuales y de equipo?

La mayoría de los juegos tratan de supervivencia en algunos competirás solo, en otros, por equipos son más interesantes, porque implica más jugadores en una misma estrategia con el mismo fin de sobrevivir y ser el ganador. Por otro lado, los premios y salarios son divididos en el número de participantes del grupo.

Así que ya saben, aquellos que quieran tener suerte con los e-Sports, deberán apostar al máximo y prepararse para no depender de la suerte, porque para ser un profesional de verdad en cualquier materia hay que prepararse y mucho.

Un dato no menor (extraído de [businessinsider.com](https://www.businessinsider.com)) para cerrar esta nota dedicado a los e-Sports: casi 100 millones de personas observaron en vivo la final del Campeonato Mundial de Liga de Leyendas del 2018, cifra que supera la cantidad de personas que miraron el Super Bowl del 2019. Los e-Sports llegaron para quedarse y para quedarse con la audiencia y los billetes de otros deportes que deberán empezar a reinventarse si no quieren perder consumidores.

¿Lo consideras un deporte?

¡Sí! Es que los entrenamientos son igual de intensos que cualquier deporte, hay que seguir una disciplina, una estrategia. A la vez, se ha convertido en contenido de entretenimiento muy popular, eso quiere decir que diferentes organizaciones están apoyando e inclusive ya se ve al gobierno involucrado en algunos proyectos. Un deporte con una popularidad masiva que sigue en ascenso diría yo.



FUNDESTEAM, ROMPER LA POBREZA A TRAVÉS DE EDUCACIÓN DE CALIDAD

LA FUNDACIÓN APUESTA POR EL ESTUDIO DE LAS CIENCIAS, TECNOLOGÍAS, INGENIERÍA, ARTES Y MATEMÁTICAS EN LAS ESCUELAS.

Por: David Alejandro Chacón

Fotos: Cortesía de Fundasteam

Como movimiento, Fundesteam inició operaciones en 2014 y tres años después logró la personería jurídica para convertirse en fundación. No obstante, desde 2015, son los organizadores de la Olimpiada de Robótica en Panamá.

“Además, hemos implementado Laboratorios de Educación STEAM en centros educativos a nivel nacional”, dijo Marvin Castillo, representante de la fundación no gubernamental sin fines de lucro, que tiene como objetivo romper el círculo de la pobreza a través de educación de calidad en centros educativos públicos del país.

“La fundación está orientada a la promoción y desarrollo de la educación enfocada en las Ciencias, Tecnologías, Ingeniería, Artes y Matemáticas (STEAM) mediante el aprendizaje basado en proyectos, trabajo en equipo, las habilidades del siglo XXI y el pensamiento crítico”, explicó Castillo a Sports & Health.

La idea de crear la fundación, recordó Castillo, surgió cuando asistió en 2014 a la Olimpiada de Robótica Mundial en Rusia. En esa oportunidad observó de primera mano la diferencia educativa entre los niños de Panamá y los representantes de países del primer mundo.

¡A TRABAJAR!

Esa experiencia le dejó una idea clara: había que hacer algo. Entonces nace Fundesteam con la aplicación de varios programas específicos, como Donación de Laboratorios de Robótica y STEAM a escuelas públicas de comunidades vulnerables, Robótica STEAM por cinco años consecutivos para incentivar el estudio de las ciencias, tecnologías, ingeniería, artes y matemáticas en las escuelas del país y la capacitación de educadores y estudiantes.

A la fecha, según datos oficiales, Fundesteam ha beneficiado a 20 mil estudiantes a través de los Laboratorios de Robótica STEAM y unos mil 250 profesores en todo el país.

Por su labor, han sido merecedores de varios reconocimientos, entre ellos Héroes por Panamá 2019 y Mejor Organizador Nacional 2018 por World Educational Robotics competition.

Para poner en marcha los diferentes programas, la fundación cuenta con cientos de voluntarios en todo el territorio nacional. Los interesados en participar en Fundesteam pueden escribir al correo: info@fundesteam.org o visitar su sitio web: www.fundesteam.org

CONTACTOS

Instagram/Twitter: @fundesteam

Facebook: Fundesteam

Youtube: Fundesteam

e-mail: info@fundesteam.org

Celular: +507-66747992

www.fundesteam.org

Dirección

Edificio 175, Calle Gonzalo Crance, Ciudad del Saber.

¿DONACIONES?

- Via Web: <https://www.fundesteam.org/>
- Por Cheque a nombre de: Fundación Nacional para el Desarrollo de las STEAM (FUNDESTEAM)
- Por ACH:

Banco General

Cuenta Corriente

03-99-01-119297-5

Beneficiario: Fundación Nacional para el Desarrollo de las STEAM (FUNDESTEAM)

MISIÓN

Promover y desarrollar programas educativos que inciten la mente de niños y jóvenes en los campos de la ciencia, la tecnología, la ingeniería, el arte y las matemáticas a través de la innovación, la colaboración y la solución de problemas. Rompiendo el círculo de pobreza y cambiando las vidas de miles de niños así como el futuro de nuestro país.

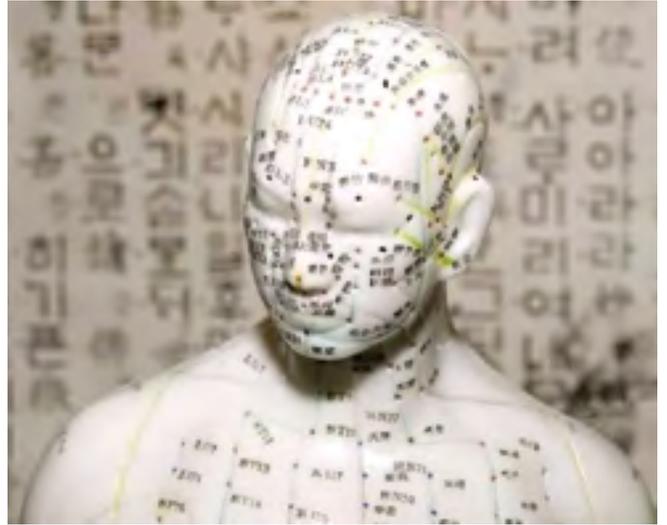
VISIÓN:

Juntos podemos hacerlo

Con tu ayuda podemos cambiar la situación de pobreza en Panamá, eliminando el ciclo donde el acceso limitado a la educación del siglo 21, no le permite a niños de familias de bajos recursos, prepararse para los empleos de buena paga del futuro.



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

Fisioterapia

Manipulaciones osteoarticulares

Paitilla 6418-8589

Clayton 6621-1032

Santa Elena 6726-2503

www.centroterapiasorientales.com

 Centro de terapias Orientales  Acupuntura Panamá

ALL YOU CAN FLOW

El Hotel Central de Casco Viejo fue el escenario escogido para la edición 2019 de All You Can Flow de Reebok. El evento contó con clases de Vinyasa Flow Fly, Core Flow, Detox Yoga, Ashtanga, entre otros.



Ahora Más Clases

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



POWERCLUB 



NIKE JOY RIDE

El pasado 17 de noviembre se realizó una corrida diferente y divertida en el Nike Store de Multiplaza. Fueron 4km Easy Run + Joyhour, en donde las micro esferas fueron la principal atracción.

CARRERA CAMINATA

La Universidad Especializada de las Américas (UDELAS) realizó la carrera caminata Un Nuevo Hogar, el pasado 23 de noviembre en sus instalaciones en Albrook. La carrera caminata fue a beneficio de la Fundación Luz y Esperanza, quienes hacen valer los derechos de los niños y jóvenes, proyectando en ellos un futuro exitoso; fomentando la unidad, el apoyo y el trabajo en equipo.





DONACIÓN

Iván Rodríguez, Director General de Sports & Health junto a amigos de Chitré, familiares, amistades del gimnasio y de la universidad donaron 7 bicicletas tándem al movimiento Paseo a Ciegas, quienes ofrecen a personas con discapacidad visual la oportunidad de realizar trayectos en éstas bicicletas. La donación fue entregada a Juventino Quiroz.


multibank
seguros

presenta

Santa's Race 2019

a beneficio de:


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 Albrook Mall; The Vitamin Shoppe de Brisas del Golf y Town Center (Costa del Este); y farmacia Farmás de Ciudad del Saber (La Plaza).

Organizan:

 **RUNNING IN PANAMÁ** **SPORTSHEALTH**

Operan:



Colaboran:



Patrocinan:



NIKE JOYRIDE

RUN FLYKNIT



**THOUSANDS OF TINY BEADS
WORKING HARD SO YOU DON'T HAVE TO.**



Nike Store Multiplaza | Town Center | Albrook Mall