SPORTSHEALTH

RUNNING
CORREDORES MÁS EFICIENTES

TODO LISTO PARA UN INÉDITO
TORNEO DE BÉISBOL MAYOR

¿QUIÉNES SON LOS MEJORES LUCHADORES DE UFC?

MASA MUSCULAR, SIN GANAR GRASA

OSTEOPOROSIS
¿CÓMO DETECTAR ESTA ENFERMEDAD SILENCIOSA?

MAGALY GARCÍA

"Dios me dio el talento de correr y lo uso para ayudar"

$2.50

9 772070 584018 001140

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

EL DEPORTE Y LA SALUD SON UN UNIVERSO QUE NO CABE EN 52 PÁGINAS.

POR ESO,

LO EXPANDIMOS.

/sportsandhealth.pa @sportsandhealth @sportsandhealthpa

SPORTS&HEALTH

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 Pacifica, Trump Plaza)
UETA Latinoamericana /Duty Free Punta Cana (Aeropuerto Internacional de Tocumen)
Coronado Club Suites Resort (Coronado)
Far Express - Clinica Hospital San Fernando (Panamá y Coronado)
Copymatic (Colón)
Farmacia Marquisa (Chitré)
Farmacias Elysin (Santiago Ave. Central y Santiago Vía Interamericana)
Farmacias Revilla (4 Sucursales)

Foto: Gerardo Pesantez

PÁGINA 26
MAGALY GARCÍA
"DIOS ME DIO EL TALENTO DE CORRER Y LO USO PARA AYUDAR A OTRAS PERSONAS"

EDICIÓN 140

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

Potencia tu *belleza* con

NATURE'S BOUNTY®

De venta en las mejores farmacias del país.

MARZO

DEPORTES

SALUD

GENTE

SOCIALES


Ahora Más Clases
Ingresa a www.powerclubpanama.com
y entérate de nuestros horarios
POWERCLUB

EDITORIAL

Un virus inesperado

El destino puede sorprendernos cuando menos lo pensamos. En poco tiempo, algo que pudo haber tomado muchos años levantarse puede destruirse rápidamente y de una manera inesperada. Tal es el caso de China cuya economía venía desarrollándose de manera planificada y exitosa luego de las reformas de 1978; quién pensaría que en cuestión de semanas, un virus (Covid-19) paralizaría este crecimiento. Como vivimos en un mundo globalizado, el impacto de esta enfermedad en la economía mundial no tiene precedentes. El giro dramático en las perspectivas de crecimiento de industrias como: aerolíneas, turismo, eventos masivos, deporte, importaciones y exportaciones, etc, son preocupantes. Sectores como los de higiene y aseo son de los pocos que han podido obtener algún tipo de beneficio de esta calamidad. Es importante sobrellevar la crisis y continuar con nuestras, sin entrar en pánico, hasta que la vacuna esté disponible en aproximadamente 18 meses. Mientras tanto, aunque la tasa de mortalidad del covid-19 es abajo del 3%, sabemos que es un virus altamente contagioso por lo que hay que aplicar reglas básicas de higiene, y estar alerta.

Sports & Health
¡una forma de vida!

Iván Rodríguez
Director General

Foto: Gerardo Pesantez

CONTENIDO DEPORTIVO EN LA COMODIDAD DE TU BOLSILLO

Descarga el APP
SH EVENTOS

Revista del mes & calendario de eventos.

Disponible en el Iphone
App Store

DISPONIBLE EN
Google play

Para registrar tu evento en el calendario, envíanos los datos a **info@sportsandhealth.com.pa** ¡es gratis!

TODO LISTO PARA UN INÉDITO TORNEO DE BÉISBOL MAYOR

Por primera Fedebeis, ente que regula el campeonato, aprobó la participación de mujeres, panameñas o extranjeras. El calendario arranca el 13 de marzo.

Por: David Alejandro Chacón
Imagenes ilustrativas: Archivo S&H

Aunque Aníbal Reluz, Gerente General de la Federación Panameña de Béisbol, piensa que ningún equipo inscribirá a una mujer en sus respectivos róster, el hecho de que haya sido aprobada esta propuesta, le da al torneo 2020 un carácter de inédito.

"No creo que se concrete alguna firma, pero la posibilidad está ahí", dijo Reluz a **Sports & Health.** *"La entrada se aprobó, pero las mujeres no están preparadas todavía para este nivel"*, opinó el directivo.

Reluz destacó que se mantiene la iniciativa de dos extranjeros por equipo, con la novedad de la inclusión de la mujer como tercer refuerzo, que bien puede ser panameña o extranjera.

"Además, se aprobó registrar los contratos de los extranjeros en la Fedebeis", sostuvo Reluz abordado por este medio.

EXPECTATIVAS

Yasilka Córdoba, periodista deportivo de El Siglo, destacó que se espera un torneo bastante parejo por la flexibilidad que ha mostrado la Fedebeis con los peloteros.

"Básicamente pudieran escoger cuál equipo les conviene más, y en ese orden, novenas como Chiriquí y Panamá Metro que siempre llegan a las instancias finales pueden salir beneficiadas", detalló la especialista.

Otro punto clave para esta temporada, según Córdoba, es el estreno de nuevos escenarios como el Calvin Byron de Bocas del Toro, el 'Flaco Bala' Hernández de Los Santos y el Remón Cantera.

"Obviamente que eso incentiva más al público. Nuevas instalaciones, más cómodas y más familiares atraen al fanático. Esperemos que sea así".

Sobre la llegada de las mujeres al béisbol Mayor, opinó que no le parece buena idea y que por el contrario se debe trabajar en el nacimiento de una liga exclusiva para mujeres.

"Es desacertada desde todo punto de vista esa iniciativa. Ningún equipo optará por esa opción. En el resto del mundo los primeros pasos se han dado en pro de crear

ÚLTIMOS CAMPEONES

Año	Equipo
2010	Panamá Metro
2011	Los Santos
2012	Bocas del Toro
2013	Chiriquí
2014	Bocas del Toro
2015	Chiriquí
2016	Panamá Metro
2017	Colón
2018	Chiriquí
2019	Panamá Metro

la liga de mujeres. Jugar con hombres no creo que sea la solución, porque además del peligro que puede representar, deportivamente no podemos competir contra un hombre en este caso".

¿REPITEN?

Aurelio Ortíz, periodista especializado en béisbol, coloca como favoritos a los vigentes campeones Panamá Metro, Chiriquí, Bocas del Toro y como "comodín" el equipo de Coclé.

Metro, en seis partidos, derrotó en la final 2019 a Chiriquí en su propia casa, el estadio Kenny Serracín de David. Fue la primera vez que los capitalinos celebraron un campeonato en condición de visitantes.

"Son torneos que siempre generan expectativas y en los que siempre hay, mínimo, unos cuatro o cinco favoritos", opinó Ortíz.

Aníbal Reluz adelantó que el torneo se jugará bajo el mismo formato 2019, con cuatro eliminados en primera ronda, serie de ocho, semifinal y final.

¡A TOMAR EN CUENTA!

>> Dos años de suspensión (con multa) para el jugador que oculte, altere o modifique el logo de patrocinadores en el uniforme (así como utilizar el uniforme incompleto sin justificación válida).

>> Será obligatoria la presencia del mánager del equipo en el Congresillo Técnico.

>> Sanción para los técnicos que salgan al terreno a discutir con los árbitros. Solo lo puede hacer el mánager.

MBAPPÉ

EL PRESENTE Y FUTURO DEL FÚTBOL

Según Transfermarkt, es el atacante francés más costoso del mundo, encima de su compañero en el Paris St. Germain, Neymar.

Por: David Alejandro Chacón

Bondy es una localidad de Francia ubicada en el departamento de Sena – San Denis, distrito de Bobigny. Según el último censo oficial registrado en 2015, su cantidad de habitantes era de más de 50 mil personas. Allí, el 20 de diciembre de 1998 nació quien para muchos es el futuro del fútbol, Kylian Mbappé, y 19 años ya ganó un Mundial de Fútbol, Rusia 2018.

Mbappé ha entendido que la vida da muchas vueltas. Su ídolo de la infancia era Cristiano Ronaldo; de hecho, todas las paredes de su cuarto estuvieron forradas por años con pósters de la estrella portuguesa. Unos años más tarde, Cristiano es quien lo admira.

"Mbappé es el futuro y el presente. Es un jugador fantástico y además es muy rápido. Será el futuro", dijo recientemente Ronaldo, quien agregó a medios europeos que el francés, hoy ya con 21 años, *"será el mejor jugador del mundo"*.

Donatello, como también se conoce al delantero galo, también lanzó flores para Cristiano. *"Si eres francés, obviamente creces con Zidane como ídolo. Luego otro ídolo era Cristiano Ronaldo, con el que ya he tenido la suerte de medirme como rival, también con la selección"*.

Danza de millones

Mbappé, jugador del París St. Germain, es según el portal Transfermarkt, el jugador más caro del mundo. Su valor en el mercado asciende a 200 millones de euros, cuarenta millones más que Raheem Sterling del Manchester City y que su compañero de equipo, Neymar.

"Si Kylian mantiene los pies sobre la tierra y se centra en sus objetivos, puede llegar a ser grande como Pelé, Maradona, Ronaldo y Messi", opinó la leyenda italiana Gianluigi Buffon, después que Mbappé fuese nombrado como el Mejor Jugador Juvenil de Rusia 2018.

Al francés, que comenzó su carrera en el Mónaco en 2015, se le ha vinculado en incontables ocasiones con el Real Madrid español, pero hasta la fecha solo han sido rumores, unos más fuertes que otros.

El medio francés Le Parisien, publicó a finales de 2019 que Florentino Pérez, presidente del Real Madrid, estaría dispuesto a pagar 400 millones de euros por Kylian Mbappé. Para múltiples críticos, una cifra exagerada, para otros, necesaria si de verdad quieren ver al francés como local en el Santiago Bernabéu.

"Comprar este calibre de jugador es difícil. No veo ningún club en este momento que pueda comprar a Kylian Mbappé de PSG", dijo Fabinho, volante brasileño del Liverpool, en el programa Téléfoot.

Ambiente deportivo

Mbappé es hijo del entrenador de fútbol Wilfried Mbappé y de la ex jugadora de balonmano Fayza Lamari. Su hermano adoptivo, Jires Kembo-Ekoko, también es jugador profesional de fútbol con el Bursaspor de Turquía.

"Mi jugador preferido es Kylian y el segundo Mbappé. Si quito la condición de que es mi hijo, verle jugar es un placer. Adoro también a Neymar y verle con Kylian es garantía de asistir a un show. Yo voy al estadio para disfrutar y levantarme del asiento", declaró Wilfried Mbappé a Goal.

Wilfried tuvo la oportunidad de entrenar a su hijo cuando todavía vivían en Bondy y Kylian jugaba para el AS Bondy.

"Mi mayor orgullo es lo que es, el jugador de fútbol, pero también la persona en la que se ha convertido: buena, respetuosa y sociable. Kylian ha trazado su propio camino", agregó el padre de la estrella más codiciada del fútbol mundial.

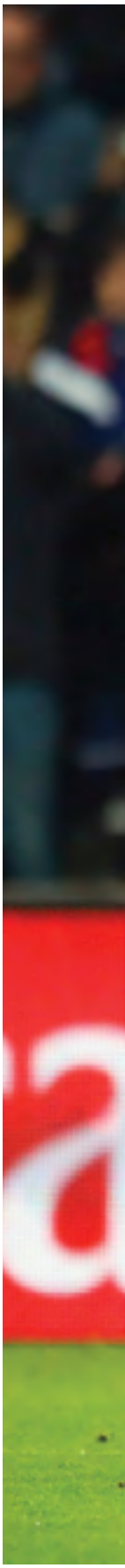
Logros

- Mundial de Fútbol: (1) 2018
- Campeonato Europeo Sub-19 de la UEFA: (1) 2016
- Liga Francesa (Le Campeónnat): (3) 2017, 2018, 2019
- Copa de Francia (Coupe de France): (1) 2018
- Copa de la Liga de Francia (Coupe de la Ligue): (1) 2018

Experiencia profesional

(2015-2017) AS Mónaco FC, Francia.
60 Partidos, 27 Goles

(2017-actualidad) PSG, Francia
97 Partidos, 69 Goles.



FICHA PERSONAL

Nombre completo: **Kylian Mbappé Lottin**

Apodo: **Donatello** (por su parecido con el personaje de las Tortugas Ninjas)

Fecha de nacimiento: **20 de diciembre de 1998**

Edad: **21 años**

Nacionalidad: **Francesa** (de ascendencia camerunesa y argelina)

Altura: **1.78 metros**

Peso: **73 kilogramos**

Posición: **Delantero**

CURIOSIDADES

- Sus ídolos son Cristiano Ronaldo y Zinedine Zidane.
- Su primer número fue el 2, pese a que jugaba como delantero.
- A la primera persona que le pidió un autógrafo fue a Zidane.
- Su equipo preferido es el Real Madrid.
- Jugador de 21 años que más goles (19) ha marcado en la Champions League.

Foto: Ilustrativa de freepik.

¿QUIÉNES SON LOS MEJORES LUCHADORES DE UFC?

Aunque Conor McGregor no está en el top 5 libra por libra, es quien más ha ganado dinero tras su pelea con Floyd Mayweather.

Por: David Alejandro Chacón

Ultimate Fighting Championship (UFC), la mayor empresa de Artes Marciales Mixtas (MMA) en el mundo, actualizó a finales de febrero su ránking de mejores luchadores, que lidera por los hombres Jon Jones y Amanda Nunes por las mujeres.

Jones, de 32 años, es considerado el mejor libra por libra de la UFC. A lo largo de su carrera que comenzó en 2008, el orgullo de Rochester, Nueva York, ha derrotado a grandes campeones como: Mauricio Rúa, Quinton Jackson, Lyoto Machida, Rashad Evans, Vitor Belfort y Daniel Cormie.

Gracias a esa impactante y trascendental carrera, Dana White, presidente de UFC, declaró en el pasado que Jones, campeón semipesado de la organización, era *"probablemente el mejor luchador de todos los tiempos"*.

Su verdadero nombre es Jonathan Dwight Jones. Está casado y tiene dos hijas. Su hermano mayor, Arthur, es jugador de los Indianapolis Colts en la NFL y el menor, Chandler, juega en la misma liga con los Arizona Cardinals.

MUJERES AL PODER

Nunes, por su parte, es la primera mujer en la historia de la UFC que lidera dos categorías diferentes, peso pluma y peso gallo. Cuando cerró ésta edición a finales de febrero, la de Bahía, Brasil, registraba 10 victorias de manera consecutiva, la última el 14 de diciembre 2019 ante Germaine de Randamie, novena entre las libra por libra.

La luchadora amazónica es la artista principal de la UFC femenina. *"Quiero ser la primera en defender los dos títulos (McGregor perdió uno por no defenderlo, Cormier renunció y Cejudo todavía no ha hecho ninguna defensa)"*.

Nunes es la primera campeona homosexual de la UFC. Ha estado en una relación sentimental con la luchadora de UFC Nina Ansaroff, quien compite en la categoría de peso paja.

OTROS GRANDES CAMPEONES

HOMBRES

Khabib Nurmagomedov

>> Actualmente tiene la racha más larga en MMA, con 28 victorias.
>> Invicto en toda su carrera profesional. Oriundo de Daguestán (Rusia).
>> Primer ruso en ganar un título de la UFC (ligero).
>> Posición 2 entre los libra por libra de la UFC.

Henry Cejudo

>> Número 3 entre los libra por libra de la UFC.
>> Récord histórico de 15-2.
>> Actual campeón de peso gallo y peso mosca.
>> Medalla de Oro en Pekín 2008 (lucha libre 55 KG)
>> Tiene doble nacionalidad, mexicana/estadounidense.

Stipe Miocic

>> De ascendencia croata, pero nacido en Independence, Ohio.
>> Actual campeón de la categoría peso pesado de la UFC.
>> Trabaja como bombero y técnico de emergencia médica.
>> Tiene récord de 19-3.
>> Su última pelea fue el 17 de agosto de 2019.

MUJERES

Valentina Shevchenko

>> Número dos del ranking libra por libra de la UFC.
>> Nació en la Unión Soviética y tiene nacionalidad peruana.
>> Representó a Perú en la Gran Prix femenino y la World Kickboxing League, resultando ganadora.
>> Tiene un título de directora de cine.
>> Su récord es 19-3. Cinco victorias consecutivas.

Weili Zhang

>> Campeona de peso paja.
>> Tercera en el ranking de libra por libra de la UFC.
>> Ex campeona de Kunlun Fight (KLF)
>> Primera campeona china de UFC.
>> Su apodo es Magnum.

Jessica Andrade

>> Ex campeona de peso paja de la UFC.
>> Posición 4 del ranking libra por libra de la UFC.
>> Oriunda de Umuarama, Paraná, Brasil.
>> Su récord es 20-7.
>> En su última pelea perdió el título paja con Zhang Weili.

EL MÁS FAMOSO

Conor McGregor, de Dublín, Irlanda, es probablemente el luchador más mediático de la UFC, o al menos el que más dinero ha recaudado. Anunció su retiro en 2019, pero regresó en enero 2020 con una contundente victoria vs Donald Cerrone.

A lo largo de su carrera que arrancó en 2008, ha ganado más de 110 millones de dólares, la mayoría en su combate contra el ex boxeador Floyd Mayweather, que le dejó una bolsa de 85 millones de dólares y un repunte en las ventas de su línea de ropa y su marca de whisky.

ENSALADA DE FRUTOS ROJOS

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

Héctor Ruiz
Chefhectorg

Foto: cortesía de Héctor Garcí

INGREDIENTES

- 100g de lechuga romana
- 50g de queso mozzarella rallado
- 30 gr Queso parmesano rallado
- 4 fresas
- 30g de cranberry seco
- 30g de cebolla morada
- 10g de croutones
- 150g de vinagre balsámico
- 50g de azúcar

PROCEDIMIENTO

1 Para el aderezo, colocar el vinagre balsámico con el azúcar a reducir por 10 min o hasta que haya reducido un 30% su cantidad. Retirar y enfriar. Su contextura final será semi espesa.

2 Para la ensalada: trocear la lechuga con la mano, agregar la cebolla cortada en julianas, fresa picada y el cranberry seco entero. Por último, agregar los quesos esparcidos por toda la ensalada y decorar con los croutones (al gusto).

¿CÓMO PREPARAR LOS CROUTONES?

Cortar pan en cubos pequeños y saltear en mantequilla hasta que estén dorados, se puede complementar con sal y orégano.


LECHE DE ALMENDRAS, SEMILLAS DE CHIA, FRESAS, NARANJA Y KIWI.


CREPES CON MANZANA, KIWI, FRESAS Y YOGURT GRIEGO.

SNACK BAR

OPCIONES PARA DEGUSTAR EN EL DESAYUNO

Las frutas aportan vitaminas y minerales, además son ricas en agua y contienen fibra; también, son fuentes de antioxidantes. Desayunar fruta por las mañana, ayuda a la regulación del tránsito intestinal.

Fotos: Freepik


HOJUELAS DE AVENA, ZARZAMORAS, ARÁNDANOS, SEMILLAS Y NUECES.


BOWL DE FRUTAS

Fotos: Freepik

MASA MUSCULAR, SIN GANAR GRASA

Recomendaciones para que logres tus metas.

Por: Sara Puello
Nutricionista Dietista – Reg. 534
Nutrición Clinica y Preventiva /
Bienestar Corporativo
IG: @sarapuello
sarapuello@gmail.com
Hospital Brisas del Golf,
Signature Plaza, piso 2, consultorio 45.

Aumentar la masa muscular implica consumir más calorías para alimentar los músculos que vas a desarrollar. El inconveniente con aumentar la ingesta de alimentos, es que al mismo tiempo puedes acumular más grasa corporal. Sin embargo, es posible, llevando una buena nutrición y ejercicios de fortalecimiento acorde a tu meta.

Es importante saber que el organismo tiene un límite a la hora de desarrollar el tejido muscular, por ende, la ingesta debe ser controlada, no funciona seguir alimentando las fibras, porque no seguirán creciendo y el exceso de alimentos consumidos se acumularán en forma de grasa. También es cierto que la genética juega un papel esencial, pero los hábitos son necesarios.

Lo recomendable para aumentar masa muscular es consumir alimentos ricos en proteínas y bajos en grasa, y consumir unas quinientas o seiscientas calorías por encima de lo recomendado, según las calorías que gastas al día.

RECOMENDACIONES:

• CONSUME MÁS PROTEÍNAS MAGRAS: Las proteínas ayudan a aumentar y reparar el tejido muscular. Es muy importante que comas proteína durante el día y posterior a entrenamiento. Las fuentes saludables de proteínas incluyen carnes magras, pescado, leche, huevos, soya y frijoles.

• AÑADE LOS CARBOHIDRATOS ADECUADOS: Necesitas consumir carbohidratos de calidad con alto contenido de fibra. Los carbohidratos son fundamentales para aumentar la masa muscular porque son la fuente principal de energía del cuerpo. Y proporcionarán energía prolongada a lo largo del entrenamiento. Los

carbohidratos de calidad no son refinados, ni procesados, y contienen muchos nutrientes.

Entre los ejemplos de fuentes de carbohidratos de calidad están: camote, avena, arroz y papas, etc. Evita los carbohidratos de baja calidad que estén muy procesados, hechos con harina refinada blanqueada o que contengan azúcares refinados, principalmente al jarabe de maíz con alto contenido de fructosa.

IMPORTANTE: No consumir los carbohidratos necesarios puede causar catabolismo, un proceso en el cual el cuerpo usa el músculo para obtener energía. Eso significa que tu cuerpo quemará músculo en lugar de grasa.

• INCLUYE GRASAS SALUDABLES A TU DIETA: son una forma excelente de obtener músculos más grandes. Ejemplo: aguacate, nueces, aceite de oliva extra virgen, mantequillas de frutos secos naturales y pescado, como el salmón y el atún.

• BEBE SUFICIENTE AGUA: El agua es esencial para aumentar la masa muscular. Una de sus funciones es enviar nutrientes al tejido muscular, así como a otras partes del cuerpo. Se recomiendan 3 litros diarios.

• ENTRENA CON PESAS: Si quieres aumentar la masa muscular, debes incluir ejercicios de fortalecimiento en tu plan de entrenamiento. Levanta pesas de 3 a 4 días a la semana. Tus músculos necesitan tiempo para descansar y recuperarse.

• DUERME 8 HORAS: Dormir lo suficiente cada noche es necesario. El tejido muscular crece y se repara a sí mismo mientras duermes.

Enfócate en entrenar correctamente, alimentarte con suficiente proteína, balancear tus carbohidratos y grasas y, por supuesto, descansar lo suficiente. Para que el proceso sea lo más saludable y llevadero posible, recomiendo asesorarte con un nutricionista idóneo y entrenador certificado, que te ayuden a conocer tu organismo, la alimentación personalizada que debes llevar y el entrenamiento ideal para que puedas aumentar músculo, sin aumentar peso considerable en masa grasa.

OSTEOPOROSIS
¿CÓMO DETECTAR ESTA ENFERMEDAD SILENCIOSA?

Dr. Aldo Riesgo

En Panamá, la población femenina es la más propensa en presentar osteoporosis, según estadísticas del Ministerio de Salud.

Texto y fotos: cortesía de Stratego

La osteoporosis conocida como *"el ladrón silencioso"*, es una condición progresiva que afecta la calidad del hueso, al presentar un desbalance entre la formación y la reparación de células; aunado a la deficiencia de nutrientes y minerales como: calcio, magnesio, vitamina D3 y hormonas en deterioro, puede producir un mayor riesgo de fracturas.

Datos del Ministerio de Salud de Panamá, demuestran que en nuestro país para el 2017 se registraron 1,488 consultas por osteoporosis, de las cuales 1,293 eran mujeres y 195 hombres.

En el caso de las mujeres, se presentan mayores probabilidades de padecer esta enfermedad ya que, a partir de la menopausia inicia la disminución de producción de estrógenos por los ovarios, el descenso de la reserva ósea acumulada aumenta el gasto y se disminuye la renovación ósea; no obstante, los hombres no están exentos a sufrir de osteoporosis.

El Dr. Aldo Riesgo, del Centro de Ortopedia y Reumatología de Cleveland Clinic, señala que *"Es realmente importante que tanto los hombres como las mujeres se hagan un examen de osteoporosis antes de que se convierta en una fractura. En la mayoría de los casos, podemos prevenir la fractura con tratamiento si sabemos que el paciente tiene osteoporosis u osteopenia, que es cuando su densidad ósea es menor de lo normal, pero aún no está al nivel de osteoporosis"*.

Sin embargo, muchas personas se preguntan ¿Cuándo es el momento adecuado para hacerse una prueba de densidad ósea? El Dr. Riesgo da respuesta a esta interrogante, *"Todas las mujeres a los 65 años y hombres a los 70 deben hacerse una prueba de densidad ósea, aún más si tiene factores de riesgo clínico, bajo peso corporal, tabaquismo, antecedentes familiares o una fractura previa"*.

La prueba para detectar esta enfermedad degenerativa toma alrededor de 5 o 10 minutos. El paciente se acuesta en una mesa y un haz envía una radiografía a través del esqueleto, la cadera y la columna vertebral. La cantidad de rayos X que atraviesa el hueso deber ser proporcional a la cantidad de calcio en el hueso, además, es un procedimiento de muy baja radiación.

"Los ejercicios, fisioterapia dirigida y tai chi pueden ayudar a fortalecer los músculos centrales y de la parte inferior del cuerpo para estabilizar a una persona mayor", concluyó el Dr. Riesgo. Además, se recomienda eliminar los riesgos de tropiezos de la casa como alfombras sueltas y cables eléctricos.

CORREDORES MÁS EFICIENTES

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

Fotos: *Freepik*

Uno de los mayores errores que cometemos los corredores es pensar que el camino para mejorar nuestros tiempos o para poder completar mayores distancias, pasa por aumentar el tiempo dedicado a los entrenamientos, entrando en una peligrosa dinámica en la que cada vez se hace más complicado cumplir con las rutinas. Se podría entrar a un círculo vicioso en el que los diferentes esfuerzos no son asimilados por el corredor, y en vez de producirse una mejoría, se entra en un estado de fatiga crónica que en ocasiones degenera incluso en lesiones.

Entrenar más no siempre es sinónimo de entrenar mejor, por lo que el corredor debe realmente buscar ser más eficiente en su preparación y puesta a punto. En el entrenamiento deportivo se maneja el concepto de economía de carrera, la cual toma en consideración el consumo de oxígeno, el peso corporal del atleta y el factor tiempo para correr a una velocidad concreta (VO2/Kg/min). Un entrenamiento adecuado, unido a otros factores complementarios, serían el camino para mejorar nuestra economía de carrera, pudiendo mantener una velocidad durante un mismo tiempo, pero utilizando un menor porcentaje de nuestro volumen máximo de oxígeno (VO2max). La economía de carrera es importante para cualquier corredor, especialmente para los de larga distancia. Podemos mejorar nuestra economía de carrera, es decir, ahorrar en nuestro consumo de oxígeno, atendiendo a factores internos de nuestro cuerpo y fisiología, así como a factores externos.

FACTORES INTERNOS

Los factores internos que afectan a un menor o mayor consumo de oxígeno corredor cuando entrena y compite se relacionan con una pluralidad de parámetros genéticos, corporales y biomecánicos como: el peso, talla, porcentaje de grasa, longitud de las extremidades y tipo de fibras presentes en la musculatura, así como a la edad, técnica de carrera, fuerza, potencia, coordinación y nivel de entrenamiento.

De manera general se puede afirmar que un corredor va perdiendo rendimiento con la edad una vez superada su etapa más prolífica, así como que un corredor de mayor peso estará en una situación de desventaja frente a otro de un peso menor que tuviera idénticos el resto de parámetros.

Se entiende por fuerza, la capacidad que tenemos para mantener o vencer una resistencia, mientras que en la potencia adicional a la fuerza, se incorpora la velocidad, al poder realizar ese gesto de una manera rápida. Incrementar nuestra fuerza y potencia va a llevar aparejado un aumento de la resistencia muscular, lo que a su vez se traduce en un atraso de la aparición de la sensación de fatiga. Podemos trabajar ambas variables sobre el terreno incorporando repeticiones en subida, cortas y explosivas si queremos incrementar nuestra potencia, y más largas, numerosas y a ritmo sostenido si el objetivo es el desarrollo de la fuerza. Igualmente se pueden potenciar ambos conceptos mediante ejercicios en gimnasio con la ayuda de máquinas y pesas, así como con ejercicios pliométricos y rutinas de saltos en escaleras.

La técnica de carrera es otro elemento que todo atleta debería incorporar como parte de sus entrenamientos. Será más eficiente aquel corredor que tenga una buena postura al correr, con una cadera estable sin altibajos, amplio braceo, torso inclinado hacia adelante, hombros alineados, cadera y piernas en un mismo eje, y que traslade la fuerza aplicada a cada una de sus zancadas en transiciones rápidas aprovechando la inercia natural del propio cuerpo. Teniendo en cuenta que en una prueba como el maratón son necesarias miles de zancadas, la eficiencia por pequeña que sea lograda en cada una de ellas surtirá un efecto multiplicador al final de la carrera. Mantener una buena posición al correr va a permitir no solo poder desarrollar mayor velocidad, sino retrasar la aparición de la fatiga, especialmente en pruebas de fondo.

Entre los objetivos que se buscan las técnicas antes citadas está: una zancada más amplia, aunque la amplitud es un concepto relativo, por cuanto el desplazamiento final del corredor también depende de la frecuencia de pasos por minuto. Se ha constatado, especialmente en pruebas de fondo como el maratón, que la longitud de

zancada no puede ser forzada, sino que cada corredor dependiendo de la velocidad del momento, tiene una longitud de zancada natural. Realizar una zancada mayor a ésta, supondrá a mediano y largo plazo un gasto de energía superior que usualmente provocará en el atleta la aparición prematura de fatiga con la consiguiente bajada del rendimiento físico. Por lo dicho, y desde un punto de vista práctico, resulta más eficiente poner énfasis en técnicas que aumenten la frecuencia de paso del corredor de fondo hasta acercarla a una cadencia ideal de 180 zancadas por minuto, que intentar asimilar una longitud de zancada mayor de la que nuestro cuerpo puede soportar.

FACTORES EXÓGENOS

Entre estos factores hay que citar el uso de una vestimenta y calzado adecuados. Los adelantos en los últimos años en el desarrollo de nuevos tejidos técnicos, así como en espumas y placas de fibra de carbono para las media-suelas del calzado, han contribuido a reducir el peso de los citados elementos y a hacerlos más eficientes, favoreciendo un ahorro en el consumo de oxígeno del atleta.

El rendimiento de un corredor también dependerá de la temperatura y el porcentaje de humedad en el entorno en el que se ejercita. En Panamá tenemos amplia experiencia de este fenómeno, ya que usualmente se conjugan temperaturas superiores a los 30° centígrados con porcentajes de humedad superiores al 90%. Un peligroso coctel que con frecuencia causa estragos en los corredores que se ejercitan en nuestro país. De igual manera todos hemos sufrido la molestia que supone correr en contra del viento, con el esfuerzo adicional que hay que hacer, y en cambio que llevadero se hace correr cuando tenemos el aire a favor. Igual se puede argumentar de los terrenos de subida, a diferencia de cuando el perfil del terreno es mayormente plano o en descenso. La altitud sobre el nivel del mar es otro elemento importante a considerar, por cuanto el porcentaje de oxígeno en el aire va disminuyendo según la altura es mayor. Por este motivo los mejores registros suelen obtenerse en eventos celebrados a nivel del mar.

Foto: Gerardo Pesantez

MAGALY GARCÍA

"DIOS ME DIO EL TALENTO DE CORRER Y LO USO PARA AYUDAR A OTRAS PERSONAS"

La maratonista venezolana, residente en Panamá desde hace tres años, sueña con participar en la maratón de los Juegos Olímpicos Tokyo 2020.

Texto y fotos por: David Chacón

La campeona del Maratón Internacional de Panamá 2017 y subcampeona 2018, está más cerca que nunca, de participar por primera vez, en unos Juegos Olímpicos. (Tokyo 2020 es la meta).

En abril, en Rotterdam, buscará la marca mínima (2 horas, 29 minutos y 30 segundos) exigida para participar en el Maratón Olímpico. Hasta ahora, su mejor tiempo es 2 horas, 36 minutos, 14 segundos y lo selló en el Maratón Trinidad y Alfonso en Valencia, España (2019)

Otra vía por la que García puede conseguir su boleto a Tokyo, es si queda ubicada entre las 10 primeras mujeres de la cita de Rotterdam, carrera a la que asistirá por segundo año consecutivo.

Además de Holanda, España y Panamá, García ha corrido 42K en Costa Rica y Curazao. Desde hace cuatro años, seis maratones en total con un primer lugar, según recordó la atleta.

García, quien comenzó a correr a los 15

Magaly García junto a su entrenador Júnior Partida.

años de edad, ha probado suerte en distancias de 5K, 10K y la media maratón, 21K.

"Voy a confesar esto. Correr era algo que al principio no me gustaba. Yo jugaba fútbol. No es lo mismo correr y ya, el detalle es prepararse para correr; eso es lo difícil", dijo García, quien con 18 años fue tricampeona nacional juvenil (mil 500 metros, tres mil metros y cinco mil metros planos) de Venezuela.

APOYO

García consiguió en Panamá su segunda casa. Desde hace tres años hace vida en el Istmo, donde además de ser talento de la marca Nike y competir en diversas carreras, trabaja como instructora personal.

"Dios me dio el talento de correr y lo uso para ayudar a otras personas. Amo lo que hago y por eso no es tan duro entregarme por completo a esta disciplina. En Venezuela también ayudaba a corredores y en Panamá es igual. Me encanta aportar a la sociedad", dijo la atleta de 30 años.

Con la mira puesta en Tokyo, la rutina de Magaly García es de doble entrenamiento diario (mañana y noche) de lunes a sábado, siempre de la mano con su entrenador de toda la vida, Júnior Partida.

"Magaly es un caso especial. Es disciplinada, absorbe todo lo que uno le dice y es creyente de la palabra de Dios. Eso es lo que más la mueve. Es una muchacha de fe y va a lograr todo lo que se propone", comentó Partida al finalizar uno de los exigentes entrenamientos junto a su pupila.

García confesó que lo más difícil de esta práctica, es levantarse temprano, siempre antes de las cinco de la mañana. *"Si quieres llegar lejos debes exigirte y trabajar con inteligencia. Es clave igualmente trabajar de la mano con profesionales y personas que te apoyen en todo momento"*.

Para la atleta nacida en Coro, estado Falcón, el entorno es otro punto fundamental. *"Si te rodeas de personas que no te incentivan, que te dicen que no todo es entrenar, no vas a funcionar. Debes saber muy bien con quien estás y si están en la misma sintonía"*, destacó.

Luego de Tokyo, el plan de Magaly García será competir en carreras internacionales que le generen ingresos. *"Estamos enfocados en una excelente preparación que permita, Dios primero, mi presencia en los mejores maratones del mundo"*, cerró.

RUNNING EN PANAMÁ

"Desde que llegué me dejó sorprendida la cantidad de personas que lo practican. A mucha gente le gusta correr por diversas razones, como: para desestresarse, estar en

forma o para mejorar la salud. Además, los espacios se prestan para la práctica del running. Otro punto clave es que todas las semanas hay una carrera y eso también lo he aprovechado".

¿UN MODELO A SEGUIR?

De verdad no quiero ser igual que otra persona. Obviamente me fijo en técnicas como la de los corredores kenianos, pero una persona como tal en específico, no. Dios nos da a cada uno talentos y debemos ser únicos. Siempre tenemos algo que nos hace diferente al resto.

Lo que sí llevo como modelo es la humildad esté donde esté. Ese pensamiento lo he ido aprendiendo con el pasar de los años. Puedes tener mucho dinero, mucha fama, pero si no hay humildad, no tienes nada. Hay que ser humildes y siempre tener como premisa ayudar a otros.

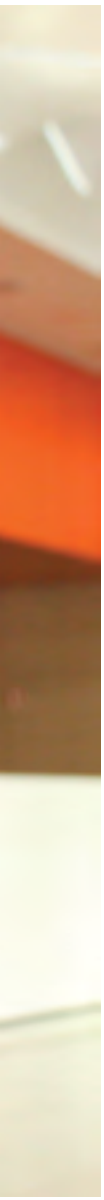
JAVIER NÚÑEZ VILLAR

"A LO MÁS ALTO LLEGA EL QUE ES MENTALMENTE MÁS FUERTE"

Texto y fotos por: David Alejandro Chacón

Conversamos con Javier Núñez Villar, quien viajó a Panamá gracias a una alianza entre el "Atleti" y Herbalife Nutrition. Entre varios puntos, el galeno español habló de cómo el periodo menstrual condiciona la preparación física de la mujer.

Núñez Villar, doctor del equipo femenino del Atlético Madrid desde 2019, estuvo en Panamá para hablar sobre la actividad física apropiada y cómo ésta mejora el rendimiento de deportistas profesionales.



El curriculum del galeno español incluye además, experiencia en la Real Federación Española de Atletismo (2019), Federación Francesa de Natación (2018), Equipo Nacional de Natación de España (2018), Consejo Superior de Deportes (equipo nacional de judo en 2018), Comité Paralímpico y Centro de Excelencia FIFA Ripoll y De Prado.

Con apenas 35 años y una envidiable experiencia, habla con una tranquilidad y va directamente al grano. *"La nutrición y el deporte tienen que ir de la mano. Y a partir de ahí, hay que individualizar en cada deportista. No todos son iguales"*, explicó el especialista en entrevista con ***Sports & Health.***

Apeló al fútbol para mayores detalles durante la entrevista. *"No desarrolla el mismo rendimiento deportivo la defensa que la delantera, ni la portera que las del medio. Cada jugador, y en mi caso jugadora, se trata de manera individual con un régimen de entrenamiento y nutrición para sacar el mejor provecho de cada talento"*.

CAPACIDAD

Núñez Villar agregó que el estudio individual de cada atleta es más que necesario y el mismo incluye, por ejemplo, el historial de lesiones, entre otros aspectos que incidirán en el rendimiento final que se ve en las canchas.

"El chequeo médico general es fundamental, independientemente de si estamos hablando de un profesional o no. Hay gran cantidad de paros cardiacos e insuficiencias cardiacas en el fútbol amateur. Un electrocardiograma de la mano con un cardiólogo especialista, es esencial antes de dar el primer paso como atleta", detalló.

Otro aspecto que destaca el médico de la oncena "colchonera", es el mental. *"En la máxima exigencia individual puedes trabajar con cada atleta por igual, conocer sus límites, pero solo llegará a lo más lejos el que es mentalmente fuerte. Este aspecto viene profundamente ligado a la persona"*, sostuvo.

¿PERÍODO MENSTRUAL?

Como cada disciplina deportiva, la preparación del hombre y la mujer tiene sus peculiaridades, destacó el galeno. Dejó claro, por más que parezca obvio, que no despliegan las mismas condiciones físicas en momentos del desarrollo deportivo.

"Las mujeres maduran antes y los hombres tardan un poco más. El cartílago de crecimiento epifisario se cierra antes en la mujer y la distribución hormonal y las cargas son diferentes", detalló.

Núñez Villar subrayó que la jugadora profesional, según estudios, está condicionada al ciclo menstrual.

"Se trabaja en cómo aprovechar estas fases dentro del ciclo menstrual para dar el máximo rendimiento a la mujer. Por ejemplo, la fase folicular, en la que existe un pico de estrógenos, permite el desarrollo muscular más potente.

Luego está la fase de ovulación, en la que hay una caída estrogénica y comienza a aumentar la carga de progesterona, una hormona que permite la vasodilatación muscular (nutre el músculo).

Consecuentemente llega la fase de sangrado, que es la de riesgo de lesión. Aquí debemos controlar a la deportista de élite y saber cómo gestionar las cargas, por lo que no es conveniente una dieta exigente. La nutrición acoplada a la fase de los ciclos ovulatorios es fundamental".

TEAM WORK

Sin la ayuda de un equipo de profesionales e instalaciones de primer nivel, sería imposible para Javier Núñez Villar cumplir con su trabajo al 100 %.

"Tenemos una ciudad deportiva de alto rendimiento femenino en Madrid, que es la ciudad Wanda Alcalá de Henares y cada día damos el máximo de cada uno para que los resultados se concreten", *sostuvo el médico español.*

En sus manos está nada más y nada menos que el primer filtro de entrada para el Atlético Madrid Femenino. "El chequeo médico es la parte fundamental y a partir de ahí, se decide el futuro del atleta dentro de la organización".

RECOMENDACIONES A DEPORTISTAS

>> La práctica deportiva no es solo los fines de semana, todos los días hay que trabajar, siempre respetando la fase de descanso.
>> Mínimo cinco días de deporte a la semana con una media de trabajo de 30-90 minutos.
>> Vigilancia médica.
>> Cuando el cuerpo nos da una señal de molestia, no debemos esperar. Hay que chequearse inmediatamente.
>> Nutrición acorde e individualizada.
>> Trabajar de la mano con profesionales.

LO ÚLTIMO

MERRELL MOAB

Las bota de senderismo más vendida del mundo. Famosa por su comodidad, durabilidad y versatilidad para todo uso, ninguna bota outdoors es más confiable para cualquier sendero que la Merrell Moab.

MERELL MQM

Tracción, comodidad y agarre. Inspirado en atletas y hecho para ti, este calzado cuenta con la tecnología que necesitas para moverte rápidamente por las montañas.

RE BIG BOLD JELLY

El diseño de BIG BOLD JELLY es cristalino, ya que permite ver a través del material, literalmente. Las correas semitransparentes sostienen la caja transparente que muestra la tecnología que late en su interior. Las vistosas agujas en azul, rojo y amarillo transforman la máxima expresión de la simplicidad en perfección.

Próximamente en tienda Swatch Albrook Mall y en tiendas WorldTime.

UA HOVR MACHINA

Se sabe que la amortiguación mejora la energía de carrera, un factor que puede marcar la diferencia de varios minutos cuando se trata de carreras de maratón. Es por eso que UA HOVR Machina presenta una nueva entresuela: todos los beneficios de la amortiguación suave HOVR, sin ningún peso adicional. UA desarrolló una geometría precisa que no requiere tanta jaula alrededor de la entresuela UA HOVR. La estructura brinda apoyo debajo de la entresuela, mientras que ahora los costados están libres lo que ahorra peso y brinda mayor amortiguación. Con la misma durabilidad y ajuste que el confiable UA HOVR Infinite y aproximadamente un 20% más de amortiguación UA HOVR, la nueva UA HOVR Machina proporciona más retorno de energía para ayudar a que la última milla sea la más rápida.

NIKE AIR ZOOM SUPERREP

Es la solución para entreanmientos de circuitos, HIIT, corridas cortas y otros ejercicios de alta intensidad, amortiguación con impulso en la doble unidad zoom air en el antepié se combina con un talón ancho y estable para mantenerte siempre en movimiento.

¿QUÉ TIENE DE BUENO UN TERROIR?

Por: Sarah Gordon
Concha & Toro Wine Blog
ww. Conchaytoro.com
Fotos: Cortesía de Concha & Toro

Mientras agitas el vino en una elegante copa, estudiando los colores antes de tomar el primer sorbo, expresiones como «con cuerpo», «terroso» y «de textura suave» o «de peso medio» serán tu vocabulario preferido. Pero, ¿qué le da al vino estas características, y cómo los viticultores y entusiastas le dan sentido a todo esto? En una palabra, es el terruño o terroir.

Cuando pensamos en cómo el terroir afecta al vino, cada característica, desde el contenido de azúcar de una uva hasta la sequedad de los taninos, está abierta a discusión, y los expertos en vitivinicultura argumentarán que el terroir puede afectar a todo.

¿Qué es el terroir?

La simple definición de terroir es el modo en que la temperatura, el suelo, la elevación y el proceso de crecimiento afectan al sabor final y a la palatabilidad de un vino. Cada pequeño cambio, cada kilómetro más cerca de la costa, cada grado por encima de una temperatura específica, todas estas simples diferencias crean una increíble variedad en un vino. En el pasado, el concepto de terroir estaba más relacionado con el sabor terroso de un vino, pero ahora la expresión ha evolucionado y tiene en cuenta el clima, el suelo, la posición y la tradición del proceso de cultivo de vino, así que básicamente todo lo que puede afectar a la uva, la forma en que crece y la forma en que se trata.

Caliente y frío

El clima juega un papel crucial en la definición de cómo interactúan el terroir y el vino. La temperatura, la lluvia, la humedad, el viento y los eventos climáticos extremos se unen para ejercer el efecto más profundo sobre el producto final.

Encontrarás un vino como el Marqués de Casa Concha Pinot Noir creciendo en el valle de Limarí, cerca de la costa del Pacífico en Chile. Con temperaturas en el valle significativamente más bajas que las de los alrededores, la uva puede madurar lentamente, y el vino adquiere una sensación de frescura con una textura refinada. Es probable que la misma uva cultivada en dos climas diferentes tenga propiedades bastante distintas, y aunque los climas más fríos pueden significar un rendimiento menor, los viticultores pueden crear vinos afrutados que también mantengan una acidez brillante.

Las temperaturas más cálidas generalmente implican vinos más ricos y pesados, y el Casillero del Diablo Reserva Shiraz cultivado en el soleado valle Central de Chile, exhibe un cuerpo complejo y notas frutales más profundas que sus primos más fríos. Estas uvas maduran más rápido, por lo que desarrollan más azúcar, lo que lleva a sabores de frutas más oscuras, como la mora y la ciruela.

¿Piedras o arena?

Lo que sucede en la superficie importa, pero los productores de vino también deben considerar la situación en el subsuelo. El tipo de suelo es enormemente influyente, y quizás el elemento del terroir más complejo y confuso de todos. La composición del suelo (la mezcla de materia orgánica e inorgánica con agua y aire), el nivel de PH y el drenaje, todos juegan un papel en cómo el suelo afectará al vino.

La cantidad, el tipo y la calidad de los minerales del suelo tienen un impacto directo en cosas como el tiempo de crecimiento y el nivel de acidez, e incluso pueden afectar la vida útil. Los suelos de arcilla roja y carbonato de calcio que albergan el Amelia Pinot Noir, por ejemplo, sostienen menos calor que los suelos arenosos y, así, permiten un

período de crecimiento y maduración más lento y, por consiguiente, un vino más ácido y refrescante.

¿Llanuras altas o laderas costeras?

La ubicación física y la posición de las vides también marcan la diferencia en el sabor, la textura y las características finales de un vino. Las uvas que crecen a mayor altitud tienden a madurar más lentamente y con menos azúcar, mientras que las uvas que crecen al nivel del mar suelen crecer más rápido, y tienen un sabor más lleno y dulce.

El viñedo de Pirque Viejo está situado a 650 metros sobre el nivel del mar en las laderas del río Maipo, y con altas oscilaciones diarias de temperatura, la concentración de fruta y el desarrollo de aromas son más intensos y únicos que en altitudes más bajas. El Terrunyo Cabernet Sauvignon elaborado allí es conocido por su fresca acidez y fuertes notas minerales. El suelo altamente permeable y rocoso conduce a temperaturas diurnas más altas y a temperaturas nocturnas más bajas. Esto significa que el azúcar se desarrolla intensamente durante el día, y luego la acidez se conserva durante las noches más frescas.

Las variedades que crecen cerca de las zonas costeras suelen experimentar una menor variación de temperatura, lo que crea un entorno más controlado. Un vino como Marqués de Casa Concha Chardonnay, con uvas que crecen a solo 22 kilómetros del Océano Pacífico, es un excelente ejemplo de esto. Las condiciones estables conducen a un final largo y vibrante en este vino ligeramente denso a la vez que limpio y fresco.

El posicionamiento de la vid puede impactar en cómo el terroir afecta al vino también. En la mayoría de las regiones vitivinícolas, las vides se plantan en dirección Norte-Sur para maximizar la cantidad de sol que reciben. Hay excepciones y, en particular, en las zonas cálidas y soleadas se pueden ver filas plantadas en dirección Este-Oeste para dar a las vides cierta protección contra la sobreexposición (aunque esto no es común).

Tradición e interacción

La elaboración de vino puede parecer una colección de estadísticas y cifras, que, si son correctos, producirán un vino excelente. Los verdaderos expertos en vino saben que, cuando hablamos de terroir y vino, el elemento humano es indispensable y puede marcar la diferencia. Factores como las fechas de cosecha, la irrigación, la poda y las reacciones a los cambios ambientales afectarán a lo que finalmente se introduzca en la botella.

Las personas involucradas también toman las decisiones sobre qué uvas mezclar. Un vino como Trío Cabernet Sauvignon utiliza un 88% de uvas Cabernet Sauvignon, un 7% de Cabernet Franc y un 5% de Syrah, y requiere un paladar experto para equilibrar perfectamente estas variedades de uvas. Conocer más sobre los métodos y tradiciones puede ayudar a los consumidores a conectar con una botella de vino y a entender más sobre la cultura que la alumbró también.

5 TRATAMIENTOS FACIALES QUE SON TENDENCIA

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

Foto: Pixabay

Un rostro terso, bien cuidado y radiante es sinónimo de salud. Debemos ser responsables y cuidar de él todos los días, sin llegar a los 40 años para empezar. Algunos tratamientos los puedes iniciar desde los 20 años, para llegar a los 40 ó más con un rostro de reina.

1. Radiofrecuencia facial: ayuda a eliminar finas arrugas y flacidez en el rostro. Es ideal para tratar el cuello, la papada, las cicatrices en el rostro y los poros dilatados. Es muy recomendada para las pieles maduras, y para retrasar signos de edad.

2. Dermoabrasión con puntas de diamante: es un peeling mecánico que se realiza con una fresa de microcristales de diamante y tecnología de succión. Estimula la regeneración de la piel, elimina las células muertas, ayuda a la producción de colágeno y elastina, suaviza las líneas de expresión.

3. Mesoterapia facial: consiste en aplicar una serie de micro inyecciones en el rostro, con el objetivo de prevenir las arrugas y de mejorar la flacidez. Lo he usado pocas veces por las inyecciones; sin embargo, su efectividad es inmediata.

4. Ácido hialurónico: en el proceso de envejecimiento hay una pérdida significativa de agua en el rostro, siendo el ácido hialurónico la molécula relacionada directamente en este proceso. El ácido rellena la arruga. Es recomendable aplicarlo 2 veces al año y combinarlo con otros tratamientos.

5. Botox: recuerdo que la primera y única vez que me apliqué botox, el cambio fue instantáneo y mi hijo (que es muy observador) lo notó a penas me vio; sin embargo, no estaba contento con mi decisión. No he seguido con el tratamiento, ya que prefiero dejar pasar el tiempo, de manera natural, ayudándome con agua, sueño reparador, ejercicio y tratamientos menos invasivos. El botox ayuda a relajar los músculos lo que hace que las arrugas desaparezcan o paralicen temporalmente.

Recurrir a tratamientos faciales no es malo; sin embargo, su abuso es lo que suele causar consecuencias catastróficas de rostros irreconocibles y facciones monstruosas irreversibles.

Te sugiero algunos tratamientos caseros que también ayudarán a mantener la belleza del rostro:

1. Yogurt con avena: mezcla yogurt natural con avena en hojuelas, aplica con movimiento circulares en el rostro por 15 minutos y tendrás una de las mejores mascarillas faciales.

2. Hielo en las ojeras: aplica hielo por 5 minutos en las ojeras, para evitar la acumulación del cansancio en esta parte tan delicada de tu piel.

3. Miel, yema de huevo y aceite de oliva: mezcla y aplica por 20 minutos. Ayudará a nutrir tu rostro y a afinarlo.

4. Miel: aplica durante 15 minutos y deja que penetre la piel. Retíralo con agua tibia de rosas.

5. Aguacate: aplica aguacate en forma de puré con algunas gotas de limón sobre el rostro, ayudará a hidratar la piel.

Recuerda que la belleza es por dentro y por fuera, con el cuidado necesario puedes ayudar a tu rostro a que el tiempo pase lento.

Masstige.

THERMOFUEL V.9 DE NUTRABIO

WITHOUT COMPROMISE SINCE 1996

QUEMADOR DE GRASA CON FORMULA CLÍNICA

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

FABRICADO EN LOS ESTADOS UNIDOS

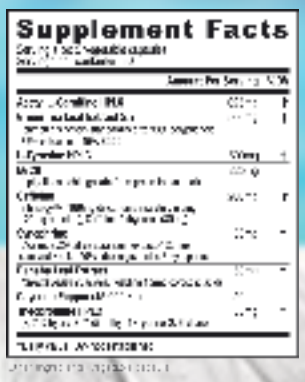
INSPECCIONADO POR LA FDA

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

BENEFICIOS

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

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



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

body BUILDINGLATINO®

www.bodybuildinglatino.com

FUNDACIÓN EDUCACIÓN VIAL PROMUEVE LA MOVILIDAD SEGURA, INCLUSIVA Y SUSTENTABLE OBJETIVOS 2020

• GARANTIZAR UNA VIDA SANA Y PROMOVER EL BIENESTAR PARA TODOS EN TODAS LAS EDADES.

• CONSEGUIR QUE LAS CIUDADES Y LOS ASENTAMIENTOS HUMANOS SEAN INCLUSIVOS, SEGUROS, RESILIENTES Y SOSTENIBLES.

Por: David Alejandro Chacón
Fotos: Cortesía de Fundación Educacion Vial

El jueves 21 de julio de 2011 nació la Fundación Educación Vial (FEVIAL), una organización que concibe la instrucción vial como parte esencial de la formación y educación ciudadana, y pertenece a la Red Pro Cultura Vial con sede y apoyo de la Alcaldía de Panamá.

"Nos reunimos personas que deseamos promover la seguridad vial y la movilidad segura, sustentable e inclusiva, motivados por experiencias personales y profesionales, con el fin de aportar a la sociedad para proteger la vida previniendo siniestros viales a través de la educación", explicó Osiris Gratacós de Alvarado, Directora Ejecutiva de la fundación.

FEVIAL trabaja a través de distintas campañas y de la mano con diversos aliados. Por ejemplo: en la Feria del Bebé, que se realizó a mediados de febrero 2020, promovieron la campaña -Seguros a Bordo- para concientizar sobre el uso del Sistema de Retención Infantil.

"El 30 de enero de 2020 entregamos a participación ciudadana de la asamblea de diputados, la propuesta de ley 101 que actualiza la norma sobre el SRI (Sistema de Retención Infantil) en Panamá", destacó Gratacós de Alvarado.

SIGUEN TRABAJANDO

Otra iniciativa es *"Cartas de derechos del peatón, la acera se respeta"*, una propuesta que se presentó junto a Liga Peatonal de México, explicó la representante de FEVIAL.

"La idea es recuperar nuestros espacios para lograr ciudades seguras, inclusivas, sustentables y para el disfrute de todos, en vez de tener ciudades donde la gente no tiene espacios, su conducta es hostil y solo quiere salir de ella", agregó la directora ejecutiva.

A pesar de que hay muchas fallas en el país en cuanto a educación vial, en FEVIAL han localizado importantes iniciativas.

"Reconocemos el esfuerzo de las instituciones y empresas por una movilidad inclusiva y hemos entregado reconocimiento a la administración de Costa del Este por la adecuación de rampas en todas las aceras, a la ATTT por el extraordinario trabajo en la señalización de vías y estamos gestionando con el del Centro Comercial El Dorado para ceder su espacio para una calle marginal para que Mi Bus recoja a los pasajeros frente al CC", celebró Gratacós de Alvarado.

OTRAS INICIATIVAS

Este no es un carril: Con el fin de que los motorizados eviten conductas temerarias y situaciones de riesgo, invitándoles a ser considerados con otros usuarios, así como utilizar todos los elementos de seguridad, como chaleco y casco.

Exhibición -Lo que deja la velocidad-: Se presentó en centros comerciales durante 2019, con piezas o elementos que han obtenido de rastros de autos, motos y bicicletas con sus historias.

CONTACTOS:

Edificio La Colmena, local 9, planta alta.
Frente a Multiplaza.
263-3423
educacionvialpanama@gmail.com

REDES SOCIALES

@educacionvialp
Fundación Educación Vial.

¿CÓMO SE PUEDE DONAR?

Reciben donaciones como publicaciones en diversas revistas y radio, prensa y televisión. Aportes económicos a la cuenta corriente, Banco General 03-18-01-127005-1 a nombre de Fundación Educación Vial.

CROSSWARS PANAMÁ

DOS DÍAS DE EJERCICIOS DE ALTA INTENSIDAD SE VIVIÓ EL 8 Y 9 DE FEBRERO EN EL CROSSWARS PANAMÁ, UNA COMPETENCIA PARA LOS AMANTES DEL CROSSFIT. LA DÉCIMO EDICIÓN DE CROSSWARS SE REALIZÓ EN EL SPORT CENTER EN COSTA DEL ESTE.


BE STRONG


CrossFit

FESTIVAL DE COMETAS Y PANDEROS

BAJO EL LEMA "ELEVANDO TUS SUEÑOS" SE REALIZÓ EL PASADO 9 DE FEBRERO EL XX FESTIVAL DE COMETAS Y PANDEROS 2020 EN PANAMÁ PACÍFICO. EL EVENTO REALIZADO POR LA ASOCIACIÓN DE PROFESIONALES CHINOS PANAMEÑOS (APROCHIPA) CONTÓ CON UNA NUMEROSA PARTICIPACIÓN DE COMETAS ARTESANALES, COMERCIALES Y TEMÁTICAS.

WORKSHOP NIKE

CON UNA NUTRIDA EXPOSICIÓN POR PARTE DE EXPERTOS Y COLABORADORES DE NIKE, SE DESARROLLÓ UNA SESIÓN TEÓRICA / PRÁCTICA CON LAS NUEVAS NIKE REACT INFINITY RUN, DISEÑADAS PARA AYUDAR A PREVENIR EL 52% DE LAS LESIONES EN LOS CORREDORES. LA SESIÓN SE BASÓ EN FORTALECIMIENTO, OPTIMIZANDO EL RENDIMIENTO EN LOS ATLETAS.


EDORES FUERTES
NIKE BTFFY


Dolor en la parte baja de la espalda
Problemas de rodilla
Problemas con el manguito rotador
RUNNER
APPROVED


RUNNER

NTC CHALLENGE

EL 16 DE FEBRERO SE LLEVÓ A CABO EL NTC SUPER CHALLENGE CON LAS NUEVAS ZAPATILLAS PARA ENTRENAMIENTO SUPERREP. LA DINÁMICA CONSISTIÓ EN UN ENTRENAMIENTO BÁSICO DE 20 MINUTOS, SEGUIDO DE TRES ESTACIONES MEDIANTE LAS CUALES SE ELIMINARON A LOS PARTICIPANTES QUE NO COMPLETARON LA PRUEBA, PARA LUEGO PASAR A LA CORRIDA DE 600M REALIZADA POR HITS, CON LA MISMA DINÁMICA DE ELIMINACIÓN. LUEGO SE REGRESÓ A LA PLAZA CENTRAL DE TOWN CENTER COSTA DEL ESTE PARA COMPLETAR LAS ESTACIONES CON LOS FINALISTAS.


REP.
SWEAT.
REPEAT.


REP.
SWEAT.
REPEAT.

SUMMER FITNESS SESSIONS

A INICIOS DE FEBRERO SOHO CITY CENTER ANUNCIÓ LA APERTURA DE SU SUMMER FITNESS SESSIONS. CINCO DOMINGOS DE CLASES CON LOS MEJORES INSTRUCTORES DE EJERCICIOS FUNCIONALES, YOGA, FIT COMBAT, BAILE Y CLASES DE BAILE PARA EMBARAZADAS. ÉSTA PRIMERA ACTIVIDAD SE REALIZÓ EL 2 DE FEBRERO EN LA TERRAZA DEL PISO 3 DEL SOHO CITY CENTER. AÚN ESTÁS A TIEMPO DE PARTICIPAR EL 15 Y 29 DE MARZO DE 9:00AM A 11:00AM, GRATIS. UN VERANO SALUDABLE AL MEJOR ESTILO DE SOHO.


SESSIONS


SOHO

UNDER ARMOUR

Under Armour anunció su carrera Tocumen Run que se realizará el 29 de marzo en el Aeropuerto Internacional de Tocumen, además presentaron su nuevo modelo Machina, recomendado para atletas exigentes. En la carrera se espera la participación de más de 1,500 corredores en distancias de 5 y 10k en categoría masculina y femenina. La inscripción tiene un costo de $25, disponibles en las tiendas Under Armour Multiplaza y Town Center y Sportline Albrook Mall y Multiplaza

MAKE WISH

Aldahir Solís es un joven de 14 años apasionado de los deportes, específicamente el fútbol americano. En 2016, fue diagnósticado con Linfoma de Hodgkin, un tipo de cáncer que se origina en el sistema linfático, y que se manifiesta con inflamación en los ganglios, pérdida de peso, sudoración nocturna y comezón en la piel.

Estando en tratamiento de quimioterapia, y referido por personal del Hospital de Especialidades Pediátricas, Aldhair recibió una inesperada visita de la Fundación Make A Wish Panamá, quienes querían saber qué experiencia positiva podría ayudarlo a sobrellevar su realidad actual.

Aldhair, no se imaginaba que estaba frente a la oportunidad de hacer realidad su deseo: viajar a Los Ángeles para estar presente en un partido de su equipo favorito de fútbol americano, los L.A. Chargers.

Cuando niños como Aldhair son diagnosticados con enfermedades amenzantes, la vida cambia para ellos y sus familias. Todos se ven obligados a abandonar la cotidianidad para estar de hospital en hospital y de tratamiento en tratamiento.

Make A Wish busca brindar alegría y esperanza a estos niños y sus familias, mediante experiencias positivas que los distraigan de la enfermedad, teniendo como meta cumplir un deseo anhelado.

Gracias a la labor de la fundación y de grandes voluntarios como: Club Kiwanis, AirBnb, Copa Airlines y Wyndham Albrook, el 12 de diciembre de 2019 Aldahir y sus padres partieron hacia la ciudad de Los Ángeles para vivir una experiencia inolvidable, con la sorpresa que más allá de ver en palco privado un partido de su equipo preferido, también tendrían la oportunidad de conocer a los jugadores y compartir momentos inolvidables.

Make A Wish tiene como próposito brindar experiencias positivas que cambian la perspectiva de vida, y siembran la semilla de esperanza en niños y familias amenazados por enfermedades importantes.


SWOOSH
NEW
NIKE
WOOH
the Nike Swoosh Sports Bra.
Nike Women Multiplaza