

**Deporte
eficiente.**

**Aqua
Pilates.**

**Entrevista a la Dra.
Maricarmen Soto
Ortigoza**

Investigadora Iberoamericana.

**Resiliencia apoyo
incondicional.**

**Diferenciate
en el retail.**

**¿Qué hacer con
los glúteos?.**

**Receta Fitness:
Watermelon
Steak.**

**¿Otro yo sin
existir?**

**Insulino
resistencia;
pre diabetes.**



¡Estamos juntos en esto!



Pruebas Especiales y de Rutina.
Consultas Médicas y Ecografía.

Horario de atención:

Lunes a Viernes 7:30am a 6:00pm.

Sábados 7:30am a 3:00pm.



Rápido



Flexible



Seguro



Dirección: Av. 3e 82-122 a 500 mts de la Torre Claret.

 Telf. 041 21 990004

 leaklaboratorios



FITNESS:
Pág.4.
AquaPilates.



CIENCIA:
Pág.23.
¿Otro yo sin existir?.



DEPORTES:
Págs. 6 y 7.
Deporte eficiente.



BELLEZA:
Pág.24.
¿Qué hacer con los glúteos?.



PSICOLOGIA:
Págs.8 , 9 y 10.
Resiliencia apoyo incondicional.

Diseño Editorial
Natalia Vargas
@nataliacreating



NEGOCIOS:
Págs. 11 y 12.
Diferenciate en el retail.



ENTREVISTA:
Págs.14, 15, 16, 17 y 18.
Dra. Maricarmen Soto
Ortigoza. Investigadora
Iberoamericana.



MEDICINA:
Pág.20 y 21.
Insulino resistencia;
pre diabetes.



RECETA FITNESS:
Pág.22.
Watermelon Steak.

La Salud y el crecimiento integral es prioridad en esta y nuestras ediciones de Guiaenforma en cada publicación integramos diversas áreas del saber para expandir el nivel de consciencia en nuestros lectores; además de contribuir en la difusión de capacitaciones, productos y servicios de calidad. Ahora es el mejor momento para que te dispongas a ver todo el excelente contenido que te ofrecemos , reconociendo que en el trayecto de nuestra vida lo más importante es enfocarnos en ser mejores cada día desde la autenticidad y aprendiendo de los contrastes presentes en los grandes genios de la humanidad que han ayudado al progreso continuo. Si tienes algún tema que te gustaria se desarrolle en la próxima publicación hazmelo saber. Siempre estoy agradecida por tu tiempo dedicado a leernos..

 guiaenforma@gmail.com

Síguenos  [@guia.enforma](https://www.instagram.com/guia.enforma)

  [guiaenforma](https://www.facebook.com/guiaenforma)



Visita nuestra página web:

www.guiaenforma.com



AquaPilates.

Autor: Lcdo. José Salcedo Díaz
@escueladebienestarjs

El AquaPilates es una actividad física que fusiona técnicas y ejercicios del Pilates con los beneficios de la actividad acuática. Esta actividad es perfecta como terapia para mejorar las condiciones física, aliviar tus dolencias a nivel de la espalda, articulaciones, corrección postural, coordinación, equilibrio entre otros.

Cada sesión es un reto para tu equilibrio y en especial para tus músculos estabilizadores que se mantendrán activos debido a la inestabilidad que genera las ondas expansivas del agua por los movimientos que se realizan en cada ejercicio, la cual influirá en el desarrollo de tu equilibrio y aumento de tu fuerza del powerhouse, brazos y piernas, todos los ejercicios va orientados a mejorar las valencias físicas. Con la práctica de AquaPilates Mejoran tanto tu tiempo de respuesta a cada estímulo recibido según el movimiento realizado como tu creatividad porque debes realizar adaptaciones de cada ejercicio o movimiento que estamos acostumbrados a realizar en la superficie. En el AquaPilates igualmente debemos tener claros y aplicar los principios del método pilates como son:

Respiración debemos limpiar el torrente sanguíneo a través de la oxigenación mediante inhalaciones y exhalaciones completas, expulsas el aire viciado y los gases nocivos que se anclan en lo más profundo de los pulmones.

Concentración estar preparado mentalmente, ya que es la mente la que pone en acción el cuerpo.

Control muscular, es decir, sin movimientos bruscos, irregulares o causales.

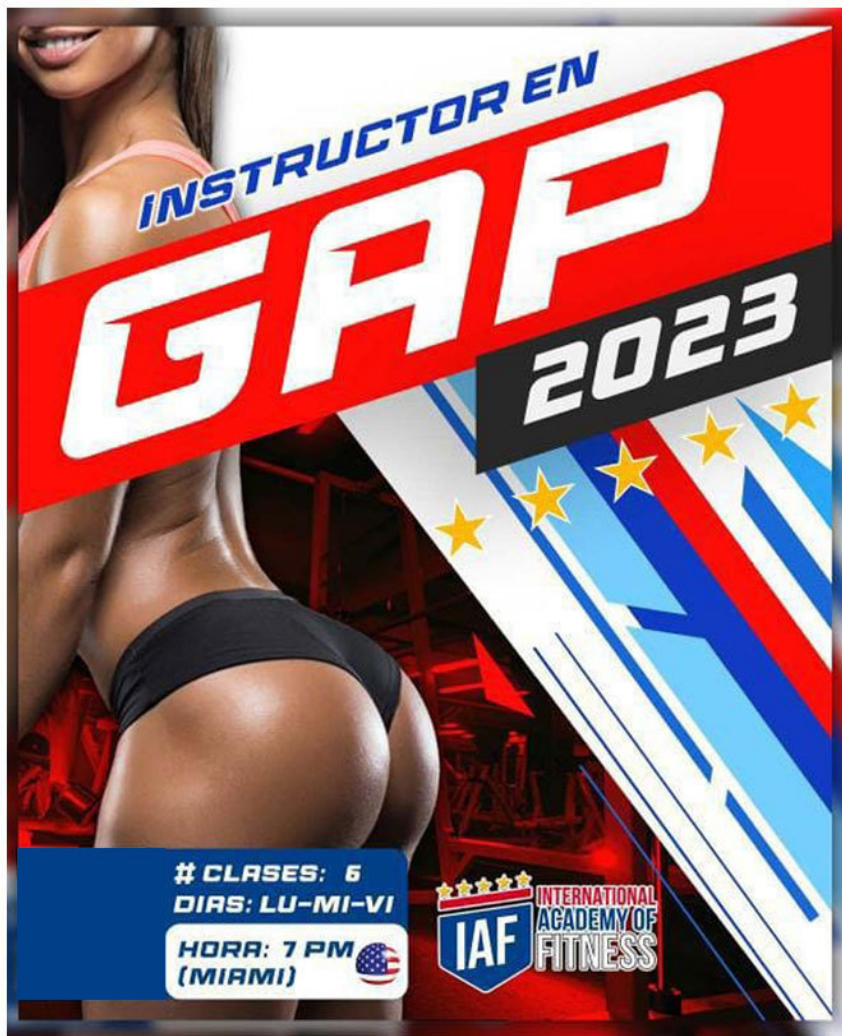
Fluidez de nuestros movimientos, realizar series fluidas de ejercicios, en la que cada uno lleva de manera ininterrumpida al siguiente. Precisión. Concéntrate en hacer un movimiento preciso y perfecto. ☐ Integración nunca fuerces lo que no es natural. Ten en cuenta que vas a ser tu propio guardián y monitor de AquaPilates al detenerte en cualquier ejercicio que cause dolor.

Imaginación utilizarás el ojo de la mente para estimular el movimiento físico.

El trabajo en el agua se realiza en permanente desequilibrio. Mejorando nuestra capacidad pulmonar, además como la densidad de agua reduce el 90% de nuestro peso corporal, densidad ósea y articula por lo que ganamos movimientos articular mas amplios, resistencia y fuerza, como ejercemos mayor esfuerzo por lo que el gasto calórico es mayor.

El Aquapilates es recomendable para las embarazadas, personas obesas y con flexibilidad disminuida, cuando trabajamos en flotación no hay ningún punto de apoyo fijo donde estabilizarse y todo el esfuerzo para equilibrarse surge del centro del cuerpo. Mejorando de una manera notable las molestias y sobrecargas en espalda, cadera y rodillas permitiendo sentirte en la sesión mas ágil ya que el peso corporal es menor que la densidad del agua, pudiendo moverse con mayo facilidad. Para las personas sedentaria es una actividad atractiva, amigable y divertida y se siente el cansancio menos. Es importante recomendar iniciar con sesiones cortas para las personas sedentarias ya que al salir de la piscina puede experimentar cansancio y agotamiento muscular por la misma densidad y desequilibrio que ocasiona el agua.

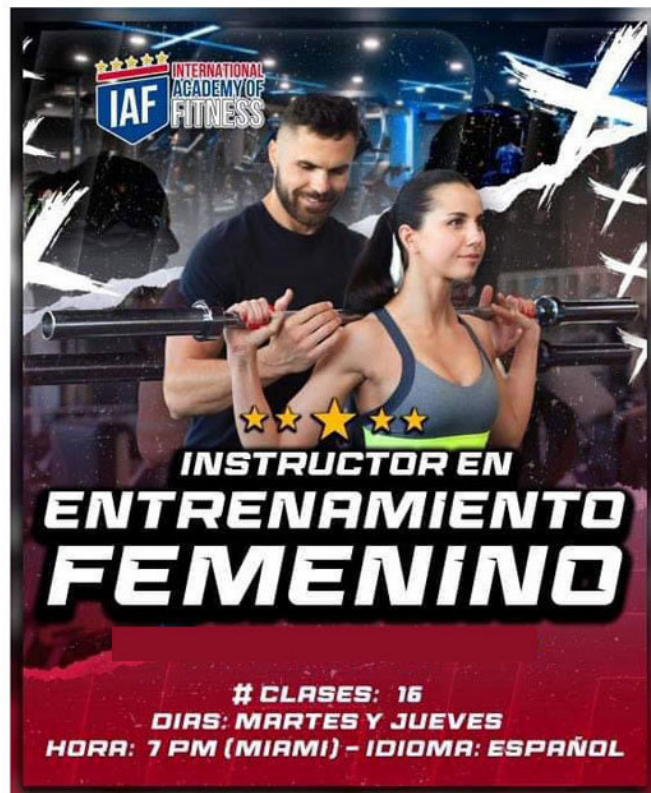
CERTIFICACIONES



INSTRUCTOR EN
GAP
2023

CLASES: 6
DIAS: LU-MI-VI
HORA: 7 PM (MIAMI)

IAF INTERNATIONAL ACADEMY OF FITNESS



IAF INTERNATIONAL ACADEMY OF FITNESS

INSTRUCTOR EN
ENTRENAMIENTO
FEMENINO

CLASES: 16
DIAS: MARTES Y JUEVES
HORA: 7 PM (MIAMI) - IDIOMA: ESPAÑOL



IAF INTERNATIONAL ACADEMY OF FITNESS



IAF

GRUPOS MUSCULARES
GLÚTEOS

1 CLASE GRABADA + MATERIAL TEÓRICO EN PDF



IAF INTERNATIONAL ACADEMY OF FITNESS

INSTRUCTOR DE
MUSCULACIÓN
Y FUNCIONAL

30 HORAS DE VIDEOS GRABADOS + MATERIAL TEÓRICO EN PDF

PDF

★ ★ INCLUYE CERTIFICACIÓN CON EXAMEN APROBADO ★ ★

Deporte eficiente.



Autora: Linda Larrazabal
@lindafitcombat



El deporte eficiente es aquel que se adapta a nuestras necesidades, objetivos, preferencias y capacidades. No se trata de hacer el deporte más fácil o menos exigente, sino de optimizar los recursos disponibles y aprovechar al máximo las ventajas que nos ofrece cada disciplina. El deporte eficiente nos ayuda a mejorar nuestra salud física y mental, a prevenir lesiones, a ahorrar tiempo y dinero, y a disfrutar más de la actividad.

¿Cómo practicar el deporte eficiente?

Para practicar el deporte eficiente, debemos tener en cuenta algunos aspectos clave:

* **Elegir el deporte adecuado:** no todos los deportes son aptos para todas las personas ni para todas las circunstancias. Debemos elegir el deporte que más nos guste, que se adapte a nuestro nivel de forma física, que nos motive y que nos aporte beneficios específicos. Por ejemplo, si queremos mejorar nuestra resistencia cardiovascular, podemos optar por el running, el ciclismo o la natación. Si queremos ganar fuerza muscular, podemos hacer pesas, calistenia o crossfit. Si queremos relajarnos y mejorar nuestra flexibilidad, podemos practicar yoga, pilates o tai chi.

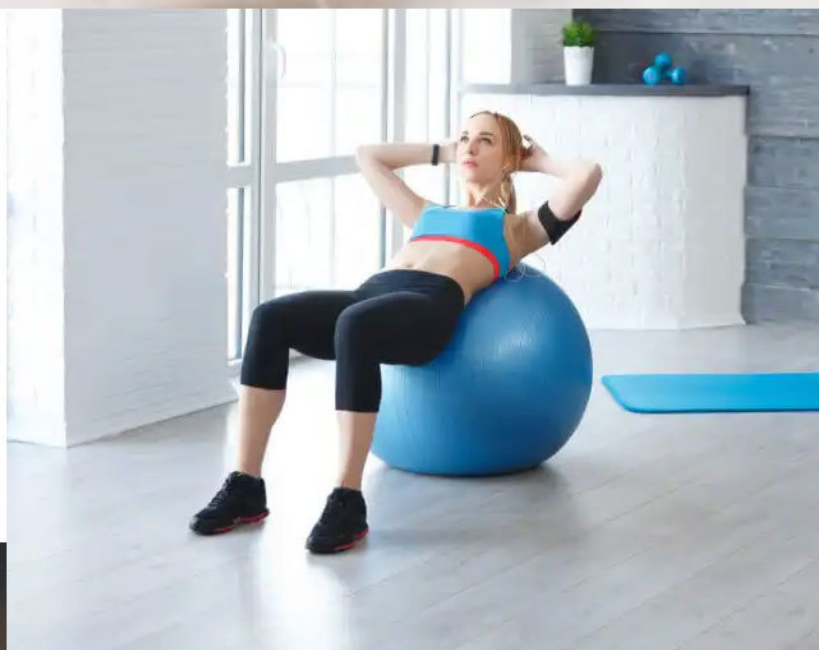
* **Planificar la rutina:** una vez que hemos elegido el deporte que vamos a practicar, debemos planificar una rutina que nos permita progresar de forma segura y eficaz. Para ello, debemos tener en cuenta la frecuencia, la intensidad, la duración y la

variedad de los entrenamientos. Lo ideal es practicar el deporte al menos tres veces por semana, alternando días de descanso y recuperación. La intensidad debe ser moderada-alta, es decir, que nos haga sudar y respirar con dificultad pero sin llegar al agotamiento. La duración debe ser de entre 30 y 60 minutos por sesión, dependiendo del tipo de deporte y del objetivo que tengamos. La variedad es importante para evitar el aburrimiento y el estancamiento, así como para trabajar diferentes grupos musculares y capacidades físicas.

* **Cuidar la alimentación y la hidratación:** el deporte eficiente también implica cuidar lo que comemos y bebemos antes, durante y después de la actividad física. La alimentación debe ser equilibrada y adaptada a nuestras necesidades energéticas y nutricionales. Debemos consumir alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (como cereales integrales, legumbres o frutas), proteínas de calidad (como huevos, pescado o carne magra), grasas saludables (como aceite de oliva, frutos secos o aguacate) y fibra (como verduras o semillas). La hidratación es fundamental para evitar la deshidratación y los calambres musculares. Debemos beber agua antes, durante y después del ejercicio, y evitar las bebidas azucaradas o alcohólicas.



* **Evaluar los resultados:** por último, para practicar el deporte eficiente debemos evaluar los resultados que vamos obteniendo con la actividad física. Para ello, podemos usar diferentes indicadores como el peso corporal, el índice de masa corporal (IMC), el porcentaje de grasa corporal, la frecuencia cardíaca en reposo o la presión arterial. También podemos medir nuestro rendimiento deportivo con pruebas como el test de Cooper (que mide la distancia recorrida en 12 minutos), el test de flexiones (que mide la fuerza del tren superior) o el test de abdominales (que mide la fuerza del core). Estos datos nos ayudarán a comprobar si estamos logrando nuestros objetivos y si necesitamos



Resiliencia apoyo incondicional.



Autor: PhD. Martín Leal Guerra

Magister en Medicina aplicada a la actividad física y deporte

Universidad de Alcalá (España)

<https://orcid.org/0000-0003-3153-856X>

Telf.: +58 414 634.96 45

lealguerra@hotmail.com

Que extraordinario, es adentrarnos en este mundo maravilloso de la resiliencia y de sus beneficios al mundo deportivo, sobretodo, en estos tiempos de incertidumbres, cambios permanentes y evolución constante, por los que atraviesa el hombre, y, por ende, la sociedad actual. La resiliencia siempre será un plus al servicio del deporte (atletas, entrenadores, psicólogos deportivos, entre otros).

Para tener una idea sobre qué es la resiliencia se puede tomar el ejemplo de un deportista que ha sufrido muchas lesiones. En este caso, la resiliencia se muestra si el deportista en lugar de verse derrotado por las adversidades, se esfuerza por seguir creciendo y mejorar en aquellos aspectos en los cuales considera debe superar. Para así poder alcanzar el tan anhelado éxito.

En las últimas décadas se ha evidenciado la importancia de la motivación resiliente dentro del campo de la Psicología del deporte, y sus efectos sobre el rendimiento deportivo (Goldstein, 2019). Sin embargo, apenas se ha profundizado en la influencia de ésta, sobre la capacidad para sobreponerse a las múltiples dificultades a las que se enfrentan los deportistas tanto a nivel psicológico como físico y social a lo largo de sus vidas deportivas (Brooks, 2018). Esta capacidad para enfrentarse a los problemas recibe el nombre de resiliencia que constituye un mecanismo que ayuda al deportista a responder de forma positiva ante situaciones de riesgo (eg., lesiones deportivas, fracasos





deportivos y problemas de adaptabilidad a los equipos, etc.) que pueden generar importantes sentimientos de estrés, de depresión y ansiedad en el deportista. En este sentido, Burns, 2020), definen la resiliencia como el conjunto de cualidades personales que constituyen la habilidad humana para superar las situaciones adversas y estresantes, a la vez que suponen un crecimiento positivo en el individuo como resultado de la consecución de sus propios desafíos personales y deportivos, contribuyendo, de este modo, al desarrollo de un exhaustivo proceso de adaptación a nivel conductual, afectivo y social.

Diversos investigadores se han apoyado en los postulados de la teoría de la autodeterminación (TAD) con el fin de comprender como los diferentes procesos motivacionales en el ámbito del deporte y de la actividad física, influye a nivel cognitivo y afectivo del deportista (Wouters, Van Nimwegen, Van Oostendorp, y Van Der Spek, 2013). Esta teoría propone la existencia de diferentes tipos y niveles de motivación, situándolos en un continuo de autodeterminación y distinguiendo entre motivación interna o externa al sujeto (Brown y Ryan, 2015; Trigueros, Sicilia, Alcaraz y Dumitru, 2017). Es en este contexto donde se acaban ubicando, de menor a mayor grado de autodeterminación, la desmotivación, la motivación extrínseca y la motivación intrínseca.

Comenzando por la desmotivación, esta hace referencia a la ausencia total de motivación o bien a la falta de intención a la hora de realizar una determinada actividad. Un ejemplo ilustrativo de esta cuestión se podría encontrar en el caso de aquellos deportistas que, tras haber sufrido una lesión deportiva grave, carecen de la intención de volver a realizar su actividad deportiva habitual (Almeida, Luciano, Lameiras y Buceta, 2014; Berengüi-Gil, Garcés y Hidalgo-Montesinos, 2013). Después de la desmotivación se encuentra la motivación extrínseca, que hace especial énfasis en el compromiso que adquiere el deportista con respecto a la actividad deportiva, como un medio para lograr algo o bien como un reto de superación, en comparación con los demás, pero nunca como un logro o superación de sí mismo o de la actividad deportiva (Ryan y Deci, 2017).

A su vez, dentro de la motivación extrínseca, aparecen tres tipos diferentes de regulación: El primero de ellos es la regulación externa, que hace referencia a la consecución de premios o al reconocimiento de los demás. Después se encuentra la regulación introyectada, que hace hincapié en el proceso de evitar los sentimientos de culpa que pueden surgir cuando el individuo se encuentra practicando deporte. A continuación, se encuentra la regulación interna, que emerge definida por los

beneficios que, para su bienestar, encuentra el individuo en aquello que realiza y, por último, aflora la regulación integrada, comúnmente definida por el hecho de que la actividad física está inmersa en el estilo de vida de la persona (Ryan y Deci, 2017).

En este orden de ideas, aparece la llamada **motivación intrínseca**, que supone el compromiso del sujeto con el deporte, con la única intención de obtener sensaciones de placer y de disfrute, con lo que la actividad física y deportiva se acaba convirtiendo en un fin en sí misma (Amorose, Anderson-Butcher, Newman, Fraina y Iachini, 2016; Thøgersen-Ntoumani, Shepherd, Ntoumanis, Wagenmakers y Shaw, 2016). Por tanto, el concepto de motivación intrínseca muestra una cierta predisposición hacia la asimilación, en un intento de alcanzar ciertas cuotas y niveles de dominio, de indagación y de interés, aspectos que acaban resultando necesarios para el adecuado desarrollo cognitivo, social y personal de los individuos según señala Trigueros (2017).

Es por ello, que a través de esas experiencias positivas generadas por la propia actividad, los deportistas podrían desarrollar por sí mismos la resiliencia ya que no es una cualidad psicológica innata, puesto que debe desarrollarse de manera multidisciplinar y a través de la consecución de retos alcanzables, o mediante la superación de hechos estresantes (Ortín-Montero, De la Vega y Gosálvez-Botella, 2013). Es por este motivo que los deportistas no van a responder de manera similar ante estas situaciones de riesgo, ya que dependiendo del nivel de desarrollo de la conducta resiliente que hayan adquirido, su rendimiento deportivo puede verse afectado en mayor o menor medida.

En esta misma línea, las investigaciones realizadas hasta la actualidad siguen la existencia de algunos elementos que influyen de manera positiva en la conducta resiliente y que, por tanto, ayudan a los deportistas a alcanzar un rendimiento deportivo óptimo (Sánchez, de Pedro, y Izquierdo, 2016). Entre estos elementos cabe destacar la existencia de una **personalidad positiva, unos elevados niveles de motivación intrínseca hacia la**

actividad deportiva, la confianza en sí mismos, una fuerte capacidad de confrontación ante los factores estresantes y el apoyo y el reconocimiento de las principales estructuras y organismos y colectivos de índole social.

La resiliencia ayuda también al autocontrol, que es la piedra angular de un estilo de vida resiliente en el deporte. Es una habilidad que se desarrolla lentamente desde la infancia y que afecta a todos los aspectos de nuestra vida. Cada problema que resolvemos, cada decisión que tomemos en el terreno deportivo, cada interacción que tenemos, cada demostración de nuestras emociones implica la presencia del autocontrol. ***Desafortunadamente, muchos atletas tienen problemas con este componente de una mentalidad resilientes, por ello es la urgencia de seguir profundizando sobre esta cualidad y la puesta en práctica de todas sus características al servicio de un mejor desempeño en el terreno deportivo.***



¿Quieres diferenciarte en el retail? Prioriza la experiencia del cliente.



Autor: Roger Julio
www.rogerjulio.com



Generar experiencias en el cliente, se ha convertido en un factor diferenciador de éxito, sobre todo en el sector de retail, ya que más allá de productos “compramos momentos, envueltos en cosas” y aunque suene romántico, los consumidores están buscando cada vez más una experiencia de compra, aquellos momentos cargados de emociones positivas, que va más allá de simplemente adquirir un producto o servicio, quieren hacer una compra con-sentido, que les generen felicidad y satisfacción.

En este artículo, te compartiré, cómo las empresas de retail pueden utilizar la experiencia del cliente para mejorar sus operaciones y aumentar la satisfacción y fidelización de sus clientes.

En primer lugar, es importante definir qué entendemos por experiencia del cliente en el contexto del retail. Se trata de todas las

interacciones que tiene el cliente con la empresa durante el proceso de compra y postventa. Esto incluye el diseño de la tienda, la atención al cliente, la facilidad de navegación en la web, la entrega y devolución de productos, entre otros aspectos. Por lo tanto, cuando se habla de “atención al cliente”, esta es solo una parte del proceso que forma parte de toda la experiencia completa.

Los clientes esperan un trato amable y una respuesta rápida y efectiva ante sus necesidades y problemas. Por lo tanto, es importante que los empleados de la tienda o de atención al cliente estén bien capacitados y sean capaces de brindar un servicio de calidad. Además, es importante que la empresa tenga canales de comunicación abiertos y efectivos para que los clientes puedan comunicarse con la empresa y recibir una respuesta satisfactoria.



¿Qué buscan los clientes?

Compra rápida y fácil :

Uno de los aspectos mayormente valorados es “Comprar rápido y fácil”, tanto en la tienda física como en la tienda en línea. En el caso de las tiendas físicas, esto implica un diseño de la tienda que permita una fácil navegación y localización de los productos, así como una caja rápida y eficiente. En el caso de la tienda en línea, es importante que el sitio web sea fácil de navegar y que la información de los productos sea clara y completa. Además, la opción de pago y envío debe ser fácil y confiable.

Servicio personalizado:

La personalización es otra herramienta importante en la experiencia del cliente. Los clientes valoran la capacidad de la empresa para conocer sus necesidades y preferencias, y adaptar su oferta a ellas. Esto puede lograrse a través de la recopilación de datos del cliente, como sus compras anteriores, preferencias de productos y preferencias de pago y envío. Con esta información, la empresa puede ofrecer recomendaciones personalizadas y promociones especiales que satisfagan las necesidades específicas del cliente.

Estrategia de Fidelización:

La experiencia postventa también es importante en la experiencia del cliente. Los clientes esperan una atención eficiente y efectiva en caso de problemas con el producto o la entrega. Por lo tanto, es importante que la empresa tenga un proceso de devolución y garantía claro y fácil de usar. Además, la empresa puede utilizar esta oportunidad para fidelizar al cliente ofreciendo una atención personalizada y solucionando sus problemas de manera rápida y efectiva.



Como Coach de ventas y experiencia del cliente, siempre recomiendo tomar acciones en crear estrategias a nivel humano (con su gente) y estrategias de negocio (procesos, tecnologías, logística, procesos, infraestructura, incentivos de ventas) alineados, que se convierte una herramienta para mejorar la satisfacción y fidelización del cliente. Una excelente atención, la facilidad de compra, la personalización y la experiencia postventa son algunos de los aspectos claves que las empresas deben tener en cuenta al diseñar su experiencia del cliente. Al hacerlo, pueden mejorar sus operaciones y aumentar la rentabilidad y lealtad de sus clientes.

CURSOS / CERTIFICACIONES



Instructor:

Dr. Marcos Urdaneta
Ingeniero en computación.

Comunicador social.

M.Sc. en telemática.

Especialista en mercadeo y ventas.

Doctor en ciencias de la educación.



**MÁSTER
COWORK**



@mastercowork



+584146456043

www.mastercowork.com

Dra. Maricarmen Soto Ortigoza.

Investigadora Iberoamericana.

Encontramos en la Dra. Maricarmen Soto-Ortigoza de nacionalidad venezolana, radicada en Panamá desde hace 10 años, un ejemplo de investigadora, emprendimiento e innovación, por su gran rol creativo y literario de habla hispana, así como, por ser una persona en formación constante, a nivel personal y empresarial, con unos valores inigualables, desde la génesis familiar quienes llevan en su ADN no solo sapiencia empresarial, sino del Arte, lo cual nos muestra su grado de responsabilidad e implicación desde el uso del cerebro total en el sector educativo y empresarial. Siendo titulada en ambas áreas y expertice para los sectores en cuestión. Para comenzar, nos gustaría que nos explicara, de manera breve...

¿Qué representa para usted su rol de investigadora?, ¿Qué funciones desempeña y cuál es su mayor reto actual?

Para muchas personas, el rol de investigadora es una responsabilidad importante y apasionante, para la Dra. Soto-Ortigoza es más... es pasión que imprime en cada desarrollo de sus líneas de investigación, al igual que el híbrido epistemológico convertido en Odas en sus poemarios. Esta insigne y joven profesional, está consciente de la gran misión que debe al mundo al generar nuevos conocimientos, asesorar a sus hijos académicos como los llama y lograr la visibilidad internacional a través de sus más de 100 artículos científicos de alto impacto, ponencias y producciones bibliográficas, descubriendo e innovando soluciones a problemas complejos organizacionales y del Ser como psicoterapeuta, teniendo una gran influencia en la sociedad y en el mundo en general.

El papel de una investigadora polifacética como la Dra. Soto-Ortigoza, varía según la disciplina y el contexto, pero en general, se esperan de ella funciones en habilidades blandas y duras, al generar esos conocimientos en Neurogerencia desde la rigurosidad metodológica, analizar datos, escribir, producción de contenidos online, presentar informes, libros y artículos científicos, como actuar desde más de 30 años en la formación académica y empresarial.

Como actual Vicerrectora de Investigación y Posgrado de una prestigiosa Universidad en Panamá y consultora gerencial con su propia firma, colabora con otros investigadores y profesionales en redes investigativas en Iberoamérica y el Caribe. Además, tiene una mentalidad crítica y curiosa ante toda circunstancia, que, está en constante actualización con los últimos avances y tendencias de su campo, con ayudas hoy en día como software e Inteligencia Artificial, para enfrentarse a cada desafío, en el camino de escenarios de incertidumbre post-Covid.

Según nuestra entrevistada, uno de los mayores retos actuales para muchos investigadores es el de hacer frente a los cambios acelerados en la tecnología, la economía, y la sociedad sostenible. Las nuevas formas de comunicación deben estar basadas en el Community management, revistas científicas en sistemas abiertos, el engagement laboral, Filosofía Neuro empresarial según los preceptos de Bédard (2003), citada por Soto&Espinosa (2022), en su artículo del alto impacto (Scopus) "Elementos transformadores para impulsar el Neuromanagement. Desafío organizacional " que puede leer en el siguiente enlace aquí es decir, los aspectos epistemológicos, ontológicos, axiológicos y praxeológicos de cada variable o evento a ser estudiado en las empresas hoy en día que conforman rutas como: Inteligencia gerencial, Capital intelectual, Tecnología, Complejidad de datos, Desafíos globales, Cambio climático, Salud pública, Justicia social, Resiliencia, Consiliencia, Sostenibilidad y Gamificación que exigen nuevas formas de pensar para hacer Innovación desde la Ciencia.

Los investigadores debemos ser capaces de adaptarnos en alianza a través de redes, comisiones y proyectos en equipos multidisciplinarios y multiculturales para abordar estos desafíos y aprovechar las oportunidades que se presenten.

¿Cuáles han sido los factores determinantes para brindar investigación de calidad en Latinoamérica? ¿Ha contado con equipos de trabajos para lograr el éxito?

En Latinoamérica, la investigación de calidad se ha visto influenciada por una variedad de factores, incluyendo la inversión en educación y ciencia, el apoyo institucional, gubernamental, y la colaboración internacional. Además, el compromiso, la dedicación de los investigadores, la capacidad de Neuro adaptarse a los recursos y condiciones locales han sido fundamentales para el éxito o lentitud de procesos de la investigación en la región.

En cuanto a los equipos de trabajo, es común que los investigadores Iberoamericanos colaborem como colegas de la región, así como entre países para compartir recursos y conocimientos (redes), fortaleciendo las investigaciones, alcanzando objetivos comunes. El trabajo colaborativo interdisciplinario se ha vuelto cada vez más importante, ya que los problemas y/o desafíos complejos requieran perspectivas, prospectiva y habilidades múltiples.

Es importante destacar que la investigación de calidad no depende solo de los equipos de trabajo, sino también de la infraestructura, hiperconectividad, recursos disponibles, incluyendo el acceso a financiamiento, equipos, tecnologías adecuadas, promoción de una cultura científica de innovación en la sociedad, pero sobre todo un pensamiento robusto y neuroplástico, dispuesto a adaptarse.

En ese sentido, es importante que los gobiernos e instituciones de la región continúen invirtiendo en el desarrollo de la ciencia y la tecnología para asegurar un futuro próspero y sostenible.

¿Cuál es su último reto?, ¿Cuántos libros ha escrito y en qué idiomas?

Los retos no desaparecerán de la vida de la Dra. Soto-Ortigoza son parte de la gimnasia mental continua, y para ello la producción de libros, artículos y ponencias son una de las formas en que los investigadores, consultores y académicos pueden compartir sus conocimientos, contribuir humildemente con su huella en el avance de su campo de estudio. Mi último libro en gerencia ha sido NEO Gestión que ya cuenta con dos ediciones en español e inglés Business Ecosystem Pathways To Change. Además, le sigue una nueva edición de la Cartilla Científica para aquellos que quieren aprender a investigar y escribir sin Miedo. Justo para esta edición de esta increíble entrevista del 1 de mayo, festejo un año más de vida con mi 2do. Poemario PANdeAMOR Oda de Amores entre Concreto, contando así entre las producciones bibliográficas en total once obras, más del centenar de artículos científicos, entre ponencias y resúmenes de congresos internacionales.

La cantidad no es tanto lo que cuenta para mí sino el fervor al producirlos y la calidad de estos en español e inglés en dos de estas obras y/o artículos, e incursionando en ponerle música a los poemas para entrar al mundo que también me apasiona con la ayuda de uno de mis hermanos Javier Soto, quien ha sido nominado al Grammy Latino en cinco oportunidades a quien agradezco su apoyo infinitamente @sotomusic.

Es importante acotar que escribir investigaciones en diferentes idiomas dependen de muchos factores, como el enfoque de la investigación, el público objetivo y las preferencias personales del autor, hasta la redacción y palabras a utilizar, pero con el gran objetivo de generar audiencias más amplias.

¿Cuáles son sus valores y su visión personal?, ¿Qué tiempo dedica a la transmisión de valores entre la comunidad universitaria?

Puedo mencionar que la transmisión de valores parte de la génesis que me inculcaron mis padres, para mí este es un aspecto importante en la formación de la comunidad total. Con respecto a la transmisión en la comunidad universitaria ha sido un trabajo permanente desde que inicie en ambientes educativos desde el año 2000 aproximadamente, ya ni recuerdo jaja, lo que sí sé que he sido una docente-madre en cada uno de mis hijos académicos, y hoy observo los frutos de muchos de mis pupilos en todos los niveles, porque esos valores y paradigmas han sido multiplicados por cada uno de ellos, considerados como principios o creencias guías en cada acción y/o decisión, fundamentales en la construcción de una sociedad más justa y equitativa.

Los valores que se transmiten desde la vida universitaria superior pueden variar según la institución y la cultura local, de acuerdo con el modelo pedagógico pero algunos valores universales incluyen el respeto, la honestidad, la responsabilidad, la solidaridad, la transparencia, la sostenibilidad y la excelencia académica. La transmisión de estos valores se puede realizar a través de diferentes medios, como la enseñanza-aprendizaje explícita en el aula síncrona o asíncrona, online, el ejemplo de los docentes, el personal de la universidad, la participación en actividades extracurriculares, programas de voluntariado. El tiempo dedicado a la transmisión de valores puede variar según el rol, así como la responsabilidad de cada miembro de la comunidad universitaria. Los docentes y el personal administrativo pueden tener un papel importante en la transmisión de valores a través de su trabajo diario e interacción con los estudiantes y colegas. Los estudiantes también pueden ser agentes activos en la promoción de los valores universitarios a través de sus actividades y proyectos. En general, la transmisión de valores es un esfuerzo colectivo que requiere la participación de todos los miembros de la comunidad universitaria.





¿Cuáles son las motivaciones personales que le llevaron a ser líder en investigación?

JAJA, yo siempre digo que se me pegó en la pila bautismal ya que mis padrinos ambos han sido uno estudioso, docente, escritor y empresario del derecho exitoso y la madrina poeta, eso sin dejar mi ADN familiar... todos profesionales, empresarios, pero además músicos, es el uso de ambos hemisferios cerebrales que hoy en día en mi área conocemos como uso del cerebro total que está dentro de la disciplina Neurocientífica.

Además, es pasión y esencia, llena de endorfinas y encefalinas que me hacen feliz porque lo que siento cuando escribo en sin parangón, entro en un mundo ensordecedor, donde yo vivo mis soliloquios y hermenéutica de cada aspecto que voy analizando en la investigación. Así mismo, el deseo de avanzar en el conocimiento y la comprensión de un tema en particular como apoyar e impulsar a mi institución o Casa de estudios a la mayor visibilidad internacional y sobre todo dar cada paso con humildad, didáctica y sencillez entre otros aspectos como:

- La curiosidad y el deseo de resolver problemas y desafíos complejos.

- La oportunidad de hacer una contribución significativa al mundo y mejorar la calidad de vida de las personas.

- El reconocimiento y prestigio asociado con la investigación de alto nivel.

- El deseo de influir en el desarrollo de un campo de estudio y ser parte de los avances más significativos en el mismo.

- Impulsar a mis tutorados o asesorados a desarrollar sus investigaciones donde mayores fortalezas tienen.

- El deseo de guiar y colaborar con otros investigadores para alcanzar objetivos comunes y promover el trabajo en equipo y la colaboración interdisciplinaria.

- En resumen, ser líder en investigación desde que estaba en mi país hasta los actuales momentos, fue una meta personal y profesional ambiciosa pero mayormente una autorrealización que me satisface y en la que me he inbuído a través de la dedicación al 100%, impregnando algo o a alguien con cierta cualidad o sustancia, ya sea de manera física o abstracta. Por ejemplo, se puede decir que lleno de confianza, de amor por la escritura y la sapiencia, de sentido de responsabilidad, entre otras cosas a mis socios de aprendizaje para que logren contextos literarios o filosóficos, y puedan tener un sentido más investigativo que les brote de sus poros como a mí.

Con esfuerzo y la pasión investigativa, así como por la capacidad de liderar y colaborar con otros investigadores en la consecución de objetivos comunes.

¿Qué importancia cree que tiene el liderazgo a la hora de tomar decisiones en los estudiantes de doctorados?

El liderazgo etimológicamente significa "formar mis dos derechas", cada vez que formo a mis participantes de doctorado u otro programa estoy creando nuevos líderes e investigadores, los impulso a ello, este aspecto es de gran importancia para mí al tomar decisiones sobre líneas y temas de investigación, ya que los líderes tienen la capacidad de influir en el pensamiento y comportamiento de los demás y motivarlos hacia objetivos comunes.

En el caso de los estudiantes de doctorado, el liderazgo puede ser fundamental en varios aspectos:

Un líder dentro de un grupo de investigación puede guiar y motivar a sus compañeros hacia la consecución de objetivos de investigación compartidos, fomentar el trabajo en equipo y la colaboración interdisciplinaria, así como promover una cultura de excelencia, ética y bioética profesional para crear a su vez semilleros en sus propios alumnos de grado o postgrado.

Además, los estudiantes de doctorado también pueden beneficiarse del liderazgo personal, que se refiere a la capacidad de liderarse a sí mismos, tomar decisiones efectivas en situaciones complejas producto de los resultados de sus propias investigaciones. Un líder personal efectivo aplica la técnica Bonsái en cada uno de sus colaboradores, establece objetivos claros, planificar y priorizar tareas, tomar decisiones bien fundamentadas, en el camino hacia la obtención de su doctorado y hablo específicamente de doctorado porque es el programa que actualmente lidero en Gerencia y apoyo como invitada en otras instituciones.

Reitero entonces que el liderazgo es fundamental en los participantes de todos los niveles académicos para guiar, motivar, apoyar el progreso de la investigación, fomentar la colaboración, la excelencia académica, liderando su propio proceso de aprendizaje y desarrollo profesional.



¿Cuál es la frase motivadora que te inspira?

Bueno me encanta los legados de Platón, Sócrates, Hegel, Kant, Prigogine, T.J. Watson y más actuales de Drucker, Torres o Moller. "Es importante seguir adelante incluso cuando las cosas se ponen difíciles". "Cada obstáculo superado nos acerca más a nuestras metas y objetivos". "Primero es poco a poco y después poco a poco". "Los átomos se fusionan a su libre albedrío". Suelo inspirar a mis participantes diciendo otras frases como la de Heráclito nos dejó para el legado "Todo fluye cuando las presiones bajan...". "Escribe cada idea que tu intuición te este regalando". "El Amor siempre inspirará, como me inspira el amor a mi hijo Andrés Eduardo, a mi familia, a mi inspirador o musa, porque es el sentimiento que combate cada enfermedad y por ende te hace encender la llama de la pasión y el motor de las ideas...la eterna juventud..."

¿Cuáles cree que son las claves para lograr el éxito?

Existen muchas claves que pueden ayudar a una persona a alcanzar el éxito, pero aquí te presento algunas de las más importantes para esta servidora:

- Recordar todo lo enseñado por mi padre.
- Definir metas y priorizarlas: Tener claridad sobre lo que quiero, lograr con energía es fundamental para poder orientar tus acciones hacia ese objetivo.
- Trabajar duro y ser constante: El éxito no llega de la noche a la mañana, requiere de esfuerzo y dedicación a mediano plazo.
- Ser disciplinado y organizado: La disciplina ayuda a mantener el enfoque y la organización te permite maximizar tu tiempo y recursos.
- Aprender del ensayo y error: No hay éxito sin fracasos, es importante ver los errores como oportunidades de aprendizaje y mejora.
- Ser creativo e innovador: La capacidad cerebral de la creatividad es una de las vitales en el campo laboral y por ende la investigación, pensar fuera de lo común y encontrar soluciones innovadoras puede darte una ventaja competitiva en cualquier ámbito.
- Mantener una actitud positiva: La actitud es clave para enfrentar los desafíos y mantener la motivación en el camino hacia el éxito.
- Desarrollar relaciones y colaboraciones positivas: El éxito no es un logro solitario, requiere de la colaboración y el apoyo de otras personas.
- Diferenciarse y saber escuchar la intuición como décima capacidad cerebral.

Estas son solo algunas de las claves que puedo nombrar para alcanzar el éxito, pero lo más importante es encontrar aquellas que mejor se adapten a tu estilo y objetivos personales, a tus fortalezas y que te lleven a ser como un tronco fuerte de un Roble...robusto.

¿Qué sugerencias aportarías a una corporación que debe ponerse de inmediato un proceso de transformación organizacional?

Las corporaciones u organizaciones que hoy llamo Ecosistemas empresariales tienen a tener de acuerdo a mis investigaciones un Zoológico organizacional perfectamente identificado y transformable pero también la decisión para salir de aquellos que no aportan que he llamado agentes Neomanagement, que hacen daño a su entorno colaborador y por ende a la organización. En tal sentido, hay que capacitar y lograr perfiles más humanos que impulsen el Neuromanagement, por ello, en tiempos de postpandemia señalo 5 rutas:

- Filosofía Neuro empresarial,
- Inteligencia Gerencial,
- Capital Intelectual,
- Tecnología amiga,
- Espíritu resiliente y gamificador.

Todas estas rutas llevarán a definir claramente los objetivos y la visión de la transformación, tener una idea clara de lo que se quiere lograr con el proceso y comunicarlo de manera efectiva a todos los miembros de la organización.

Identifican los principales obstáculos y desafíos que se pueden presentar: Es necesario realizar un análisis detallado de los posibles obstáculos que se puedan presentar durante el proceso de transformación para poder anticiparlos y desarrollar estrategias de DO para enfrentarlos.

Involucra a todos los miembros de la organización: La transformación organizacional debe ser un esfuerzo conjunto y para lograrlo es importante el granito de arena de cada miembro desde los empleados de menor rango hasta los altos directivos.

Establece planes de acción claros y detallados: Es importante definir los planes de acción específicos para cada área o proceso que se van a transformar, así como establecer fechas límite y responsabilidades para asegurar su implementación.

Fomenta la comunicación efectiva y la transparencia: Es fundamental crear un ambiente de comunicación abierta y honesta, tanto entre los miembros de la organización como con los clientes y proveedores, para asegurar que todos estén informados y comprometidos con el proceso de transformación.

Desarrolla un plan de capacitación y formación para los empleados: La transformación organizacional implica cambios en los procesos, tecnologías y formas de trabajo, por lo que es importante ofrecer capacitación y formación a los empleados para que puedan adaptarse a estos cambios y contribuir al éxito de la transformación. Mide y evalúa los resultados: Es fundamental establecer indicadores de desempeño y monitorear regularmente los resultados para el éxito del proceso de transformación y hacer ajustes si es necesario.

En el contexto postpandémico actual, ¿cómo ve el futuro a mediano plazo? ¿A qué retos considera que tendremos que enfrentarnos en Latinoamérica?

Puedo ofrecer algunas perspectivas generales sobre el futuro a corto o mediano plazo ya que con ese cisne negro de la pandemia el largo plazo desapareció, haciendo a los ecosistemas empresariales Latinoamericanos y más allá de las fronteras enfrentar:

Manejo de escenarios de incertidumbre con técnica, Impacto monitoreado y significativo en la economía, la salud y la sociedad en general.

Si bien, las vacunas han demostrado ser una herramienta efectiva para prevenir la propagación del virus, variantes y otras mutaciones han generado preocupaciones y la posibilidad de nuevas olas de infección, física pero también mental que debe tomarse muy en serio en las áreas de salud ocupacional en las empresas porque según Manes (2022), quedan siete años de impacto en la salud mental de los individuos.

En este contexto, es probable que los gobiernos y las empresas sigan enfrentando desafíos en cuanto a la adaptación a una nueva realidad en la que la tecnología y las medidas de bioseguridad sean cada vez más importantes. También es posible que surjan nuevas oportunidades en sectores como la salud, la tecnología y la educación a distancia.

En cuanto a los retos que Latinoamérica podría enfrentar, algunos de

los más importantes incluyen la reducción de la pobreza y la desigualdad, el fortalecimiento de las instituciones democráticas, la lucha contra la corrupción, la responsabilidad (accountability), la creación de empleos y oportunidades para la juventud.

Además, la región debe prepararse desde ya enfrentar los desafíos relacionados con el cambio climático, con los 17 ODS, economías verdes, reducción de emisiones y la adaptación a lo ya existente. La implementación de políticas públicas cónsonas apoyaría el abordaje a estos problemas y podría requerir una mayor cooperación internacional como un compromiso serio por parte de los líderes políticos y empresariales.

En resumen, el futuro en Latinoamérica presentar tanto desafíos como oportunidades. La pandemia ha demostrado la necesidad de adaptación y resiliencia, y es posible que la región tenga que enfrentar problemas sociales y económicos existentes, sin embargo, hay suficiente espacio para la innovación y el crecimiento en áreas como la tecnología, la educación, marítima, construcción y otras.

¿Cuál es el problema que resuelve sus investigaciones?

Mi función plasmada en libros y artículos científicos proporciona respuestas generales a preguntas y brindar información basada en patrones y tendencias históricas.

En cuanto a la NEO Gestión, se trata de un enfoque innovador para la gestión empresarial que se centra en la creación de valor sostenible y la mejora continua. Se basa en el uso de tecnologías avanzadas, la colaboración y el liderazgo transformacional para mejorar la eficiencia, la productividad y la innovación en una empresa.

La NEO gestión puede resolver una serie de problemas empresariales, como la falta de innovación, la baja productividad, la falta de agilidad para adaptarse a los cambios del mercado y empujar el enfoque sostenible hacia la responsabilidad social corporativa, mejorar su desempeño financiero y operativo, así como su reputación y valor para los accionistas.

La NEO gestión no es una solución a un problema específico, sino un enfoque holístico para la gestión empresarial que ayudar en la variedad de desafíos y a lograr una ventaja competitiva sostenible en el mercado.

¿Cómo trabaja usted para construir un excelente legado?

Impulsando la filosofía Neuro empresarial, que se centra en la praxis, el desarrollo del liderazgo biopsicosocioecoespiritual, con la creación de una cultura organizacional positiva y la toma de decisiones basadas en la neurociencia.

Para construir un excelente legado desde la perspectiva de la filosofía Neuro empresarial, es importante enfocarse en el desarrollo de habilidades blandas y duras para mayores competencias individuales, que fomenten el bienestar y la satisfacción de los empleados como la inteligencia emocional, la neurociencia aplicada y la gestión del cambio.

Además, es importante tener en cuenta que la construcción de un legado empresarial duradero también depende de la capacidad de la empresa para adaptarse a los cambios del mercado y a las tendencias emergentes, I&D con mixturas metodológicas y tropicalizada.

Para mí, un excelente legado desde la perspectiva de la filosofía Neuro empresarial, parte de práctica sin espera, innovadora, la utilización de tecnologías avanzadas, la gamificación y la intuición.



Libro Recomendado



Neo Gestión: Las 5 Rutas en Tiempos.

Las Neurociencias han aportado transversalmente nuevas aristas al campo gerencial. Elementos innovadores que permiten reorientar procesos y conductas humanas. Por ello, al estudiar variables como el Neomanagement y Neuromanagement se crean desafíos que se intensificaron en pandemia. Hoy en día, después de dos años de observación e investigación de comportamientos gerenciales, decisiones empresariales en diversos sectores, afloran las diversas Rutas tomadas por actores para la supervivencia de los negocios. En tal sentido, Neo Gestión presenta las 5 rutas en tiempos de postpandemia mas relevantes llevadas a cabo por estos actores de organizaciones, para seguir adelante creciendo en un mercado y escenarios de incertidumbre empresarial y por ende del Ser Humano humanizado.

[Leer menos](#)



Gerencia de vida laboral: Estilos de pensamiento y psicocompetitividad: Formación gerencial y transformación de lideres.

La comunicación interpersonal resulta fundamental para el intercambio de valores, principios, intereses, compromisos, en sí para la buena marcha de la organización, de su funcionamiento y sus servicios, para así mantener un alto desempeño y éxito administrativo. En éste sentido, el tipo de comunicación óptima es el vínculo que permite una gestión comprometida, el estilo de pensamiento proactivo impulsa dicho proceso comunicacional y la Psicocompetitividad en los individuos líderes conlleva a integrar todo los sistemas para la consecución de procesos y cambios exitosos.. Les corresponde a los líderes de las organizaciones universitarias asumir como gestor, nuevos paradigmas, estilos de pensamiento y competencias que permitan comportamientos asertivos en el contexto universitario, siendo la comunicación óptima interpersonal la base de la productividad

Autora: Maricarmen Soto Ortigoza
Disponibles en Amazon.

Insulino Resistencia; pre diabetes.

Autora: Dra. Elsy Tavares
dra.elsytavares@gmail.com



La Insulino resistencia es una condición que podría ser la antesala de la diabetes. Más de 84 millones de personas de 18 años y mayores tienen prediabetes en los Estados Unidos. Eso significa aproximadamente 1 de cada 3 adultos. Los investigadores no entienden completamente qué causa la resistencia a la insulina y la prediabetes, pero piensan que el exceso de peso y la falta de actividad física son factores principales.

La insulina es una hormona producida por el páncreas que ayuda a que la glucosa en la sangre entre a las células de los músculos, grasa e hígado, donde se usa para obtener energía. La glucosa proviene de los alimentos que una persona consume. El hígado, produce glucosa cuando el cuerpo está escaso de energía, como cuando una persona está ayunando. Cuando los niveles de glucosa en la sangre aumentan después de comer, el páncreas libera insulina al torrente sanguíneo. La insulina entonces reduce la glucosa en la sangre, permitiendo que los tejidos por medio de los transportadores de glucosa puedan aprovechar el uso de la misma, logrando así mantener la misma dentro del rango normal.

La resistencia a la insulina se produce cuando las células de los músculos, grasa e hígado no responden bien a la insulina y no pueden absorber la glucosa de la sangre fácilmente. Como resultado, el páncreas produce más insulina para ayudar a que la glucosa entre a las células. Mientras el páncreas pueda producir suficiente insulina para superar la débil respuesta de las células a la insulina, los niveles de glucosa en la sangre se mantendrán en un rango saludable.

La prediabetes significa que los niveles de glucosa en la sangre son más altos de lo normal pero no lo suficientemente altos para ser diagnosticados como diabetes. La prediabetes usualmente ocurre en personas que ya tienen cierta resistencia a la insulina o cuyas células beta en el páncreas no están produciendo suficiente insulina para mantener la glucosa en la sangre en el rango normal.

Existen teorías que describen la fisiopatología de la resistencia a la insulina:

- Las células del cuerpo se vuelven menos afectadas por la insulina.
- Esta resistencia inicialmente hace que el páncreas secrete más insulina, con el fin de mantener niveles de azúcar en sangre seguros.
- El páncreas se vuelve incapaz de mantener la liberación de insulina extra para compensar la creciente resistencia de las células.
- Esto desarrolla niveles constantemente altos de glucosa en sangre, progresando a prediabetes y diabetes tipo 2 si una persona no adopta estrategias de control y no recibe tratamiento.

Sin suficiente insulina, la glucosa adicional permanece en el torrente sanguíneo en lugar de entrar a las células. Las personas con prediabetes tienen hasta un 50 por ciento de probabilidad de desarrollar diabetes en los próximos 5 a 10 años. **Sin embargo esta condición puede modificarse y revertir si el individuo toma conciencia corrigiendo los factores de riesgo que pueden precipitar a la diabetes mellitus tipo 2.**

Las personas que tienen factores de riesgo que son genéticos o de estilo de vida tienen más probabilidad de desarrollar resistencia a la insulina o prediabetes.

LOS DAÑOS DEL SEDENTARISMO EN EL CUERPO

Músculos: Si no se usan lo suficiente se atrofian, es decir, pierden su masa y fuerza.

Corazón: No bombea sangre de la manera más eficiente, lo que disminuye la capacidad cardiorrespiratoria.

Peso: Sin movimiento el cuerpo no quema suficientes calorías y se aumenta de peso.

Articulaciones: El sobrepeso y enfermedades metabólicas aceleran el desgaste articular.



Sistema inmune: Disminuye su capacidad de proteger contra infecciones.

Metabolismo: Se ralentiza al tener dificultades para sintetizar grasas y azúcares.

Huesos: Se debilitan y pierden su contenido mineral. El ejercicio puede ayudar a prevenir la pérdida ósea.



UN ESTILO DE VIDA SEDENTARIO TE PONE EN RIESGO DE PADECER:

- Hipertensión
- Enfermedades cardiovasculares
- Ciertos tipos de cáncer
- Diabetes tipo 2
- Obesidad
- Aumento de síntomas de depresión y ansiedad

Los factores de riesgo incluyen:

- Sobrepeso u obesidad.
- Edad de 45 años o mayor.
- Padre/madre, hermano o hermana con diabetes.
- Pertenecer a uno de los siguiente grupos étnicos: afroamericano, nativo de Alaska, indio americano, asiático americano, hispano/latino, nativo americano de las islas del Pacífico.
- Inactividad física.
- Condiciones de salud tales como presión arterial alta y niveles anormales de colesterol.
- Historial de diabetes gestacional.
- Historial de enfermedad cardíaca o accidentes cerebrovasculares.
- Síndrome de ovario poliquístico, también llamado SOP.

Las personas que tienen un síndrome metabólico (una combinación de presión arterial alta, niveles anormales de colesterol y una cintura grande) tienen más probabilidad de tener prediabetes.

Además de estos factores de riesgo, otras cosas que pueden contribuir al problema de resistencia a la insulina incluyen:

- Medicamentosos: consumo de glucocorticoides, antipsicóticos y algunos medicamentos para el VIH.
- Trastornos hormonales, como el síndrome de Cushing y la acromegalia
- Problemas de sueño, especialmente la apnea del sueño.

Aunque una persona no puede cambiar factores de riesgo tales como el historial familiar, la edad o el grupo étnico al que pertenece, sí puede cambiar los factores de riesgo del estilo de vida relacionados con la alimentación, la actividad física y el peso. Estos cambios en el estilo de vida pueden disminuir la probabilidad de desarrollar resistencia a la insulina o prediabetes. La resistencia a la insulina y la prediabetes usualmente no presentan síntomas específicos que pudieran generar alarma o sospechar su presencia. Existen individuos con prediabetes que consultan por tener la piel oscurecimiento de las axilas o en la parte posterior y lados del cuello, una afección llamada Acanthosis nigricans y/o crecimiento de llamados papilomas cutáneos a menudo aparecen en estas mismas áreas.

La Resistencia a la insulina deja su huella en la piel:



Los síntomas de la resistencia a la insulina generalmente no son perceptibles; aparecen más tarde, como consecuencia de los altos niveles de glucosa en sangre. Estos síntomas incluyen:

- Hambre extrema o incluso hambre después de comer.
- Hormigueo en las manos y pies.
- Cansancio.
- Infecciones recurrentes.
- Dificultad para concentrarse.
- Hipertensión arterial.
- Niveles altos de colesterol.
- Aumento de peso, especialmente en el abdomen.



A pesar de que los niveles de glucosa en la sangre no son lo suficientemente altos como para causar síntomas en la mayoría de las personas, algunos estudios de investigación han mostrado que algunas personas con prediabetes podrían ya tener cambios tempranos en los ojos que pueden conducir a la retinopatía, condición que ocurre con más frecuencia en personas con diabetes.

Para diagnosticar la prediabetes, se emplea la medición de la glucosa plasmática en ayunas o la prueba de Hb1AC. Los médicos usan la prueba oral de tolerancia a la glucosa, que es más costosa y no tan fácil de administrar, con menos frecuencia. La Hb1AC refleja el promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 3 meses por lo tanto nos permite poder hacer diagnóstico de diabetes. La prueba de medición de la glucosa plasmática en ayunas y la prueba oral de tolerancia a la glucosa muestran el nivel de glucosa en la sangre al momento de la prueba.

Para el próximo mes les hablare en nuestra sobre las recomendaciones y tratamiento de la Insulinoreistencia.



Watermelon Steak

Autor: Chef. Miguel Robles



WATERMELON STEAK

200 grs patilla
50 ml salsa soya
50 ml vinagre de manzana
30 ml miel de abeja
15 grs jengibre
30 ml zumo de limón
70 grs arroz integral crudo
50 grs cebolla morada
50 grs zanahoria
50 grs pimentón verde
10 ml aceite de oliva
5 grs ajonjolí
Sal y pimienta al gusto



PREPARACION:

En una cacerola pequeña se coloca la salsa de soya, vinagre de manzana, miel de abeja, previamente se licua el jengibre con el zumo de limón y se agrega colado dejando cocinar por unos 10 minutos y se deja reposar.

En un envase se coloca la patilla y se le vierte la mitad del aderezo, frotándola bien para que se cubra por todo los lados, se tapa dejándolo marinar aproximadamente 30 minutos.

A parte se cocina el arroz integral con la receta tradicional, puedes cocinarla con un sofrito de cebolla morada, ajo y cilantro.

La cebolla morada, pimentón verde y la zanahoria se cortan en tiras finas al estilo chop seuy, se vierte un poco de aceite de oliva, se agregan los vegetales y se procede a saltear, condimentamos con sal y pimienta y dejamos cocinar hasta que estén al dente.

En la misma sartén luego de retirar los vegetales se agrega un poco más de aceite de oliva y se coloca la patilla 3 minutos por cada lado.

Para el emplatado se coloca el arroz integral, luego la patilla cubriéndola con el aderezo de soya, se le coloca un poco de ajonjolí, se corona con los vegetales salteados y se disfruta

¿Otro yo sin existir?



Robert Morillo Montoya
Máster en Psicolingüística

“Es más seguro no sentir, no dejar que el mundo me toque” Sylvia Plath.

Día a día conversó con decenas de personas, a nivel organizacional y personal, en algunas ocasiones muestran otro yo, que se encuentra detrás de la escena, no fácilmente identificable por el común denominador. En esas conversaciones puedes escuchar, “voy a sacar mi ogro con esa persona”, ya me va a conocer. En otras, escuché, es que somos del mismo clan, “brujitas”, sonríen, hacen chistes, y hasta se felicitan por sacar esa otra máscara, de tantas que toda persona puede tener.

Un ejecutivo con el cual conversaba, le gustaba que lo viesen sus subalternos con miedo, él sentía orgullo, cuando hacía correr a los colaboradores cuando llegaba. Así él pensaba que se ganaba el respeto. En otra plática con una directora de talento humano para Latinoamérica, ella me decía: “Robert, la gente o te respeta o te tiene miedo, son las dos opciones que se pueden tener a nivel laboral”. Considero que existen unas cuarenta y ocho alternativas más no solo esas dos opciones. Existe la confianza, serenidad, enfoque, precisión, motivación, y tantos otros skills o factores a influir, con quienes laboramos o convivimos.

Mi trabajo consiste en dar soluciones racionales a problemas o situaciones emocionales que impactan los resultados corporativos y/o personales. Que bueno es pensar cuando se tiene que pensar y sentir cuando se puede sentir. En los diálogos corporativos escucho a gerentes decir: es que yo siento para hablar de respuestas lógicas, pensantes. Les preguntó ¿Qué piensas con el objetivo X?, y vuelve a responder yo siento; y no escucha su respuesta. Es así como se invierte millones de dólares en el mundo, para tratar de alinear pensamientos, emociones y actuaciones. No tiene que ver con títulos universitarios, y requiere de un trabajo interior y exterior para lograr la armonía que se puede tener en la alineación de los mismos para descifrar las estrategias de éxitos que se busca en cada ser humano. Cada día las universida-

des, los empresarios, y el mundo, buscan nuevas alternativas para mejorar, y estamos en un momento de la civilización muy interesante, disruptivo, diferente, donde lo viejo no muere y lo nuevo aún no nace.

Gerentes y líderes con talentos operativos increíbles, algunos no te miran a la cara, sus subalternos ya los conocen, y saben como es su algoritmo de trabajo, dicen, por ejemplo, pregúntale mas tarde ahorita no es prudente para darte esa respuesta, no anda bien, ya lo conozco. Usan frases y gestos estándares cuando pierden el control o cuando algo anda mal. Unos, a veces gritan, otros golpean puertas, incluso son de notables universidades, precisamente, esos aspectos no los toca la universidad en las carreras iniciales, y cuanto éxito proporciona aprenderlos basado en un plan asertivo.

Parece otro yo, que actuara, no voy a ahondar en quien actúa, ese lado draco, o sombrío, que se activa cuando el miedo, inseguridad, pánico, dolor o sufrimiento se presenta. Lucía una niña de once años me decía mami estuvo azul para referirse que pudo conversar con su madre. Cuando estaba molesta la madre, mencionaba, hoy mami está negra. ¡Qué nivel el de Lucía!, un cerebro sumamente rápido sinápticamente y también muy emocional. ¿Cuántos yoes has detectado que hablan en ti?, quizás quienes tienes alrededor ya lo saben, y tú, aún no.



¿Qué hacer con los GLUTEOS?



Autor: Aquiles Brito
@aquilesbrito
@aerolatin_oficial

En la actualidad estos están muy apreciados por hombres y mujeres porque los glúteos desde el punto de vista estético le dan un balance visual al cuerpo humano, y socialmente son admirados, tal vez por el tabú que existe entorno a unos buenos glúteos. Según la distribución de las grasas en estas áreas se consideran según su forma: glúteos redondos, en forma de pera o corazón invertido, cuadrados y en v. Esto es indicativo de cuanta grasa acumulada, que tipos de otros nutrientes y de alguna hormona que conlleve a esta forma y puede dar indicios del estado de salud de las personas, aunque también se debe considerar la carga genética, tipos de actividad física y desordenes posturales.

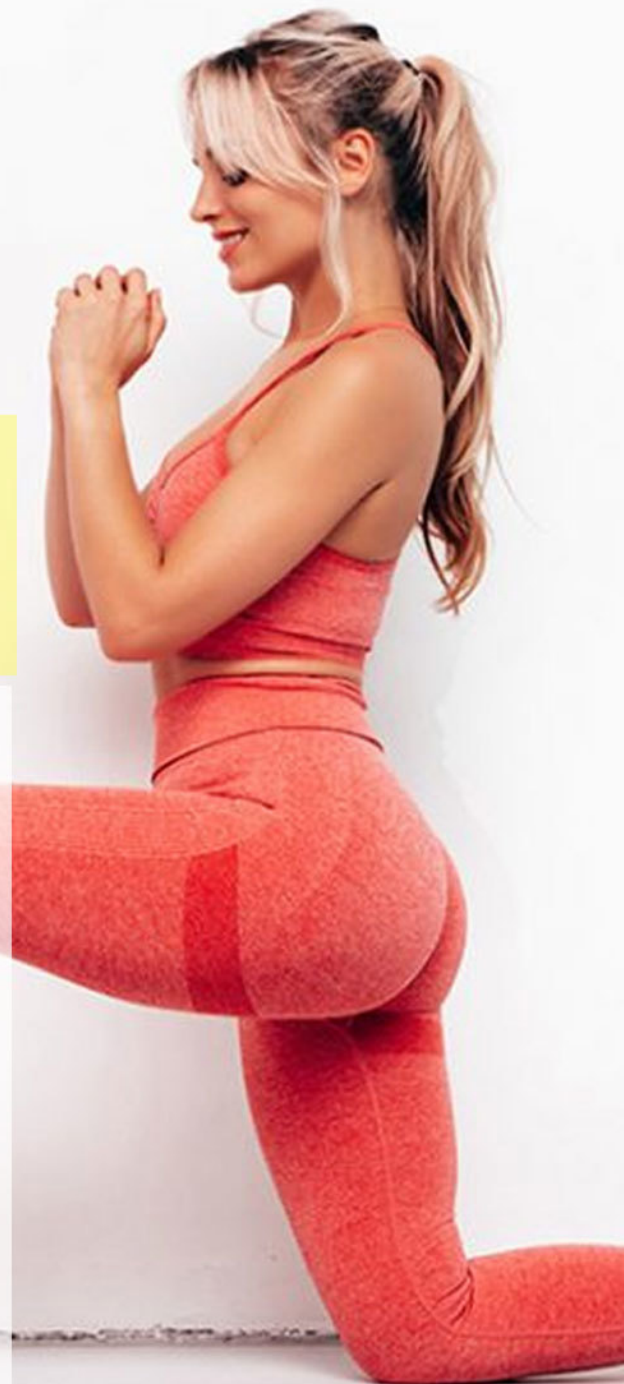
Siendo los glúteos redondos los que gozan de mayor aceptación, no solo del punto de vista estético, si no, también en lo saludable, porque tienen las grasas mejor distribuidas como indicio de que el individuo posee un metabolismo más balanceado y más eficiencia de la utilización de estas.

Lo cierto es que ha sido y será muy controversial porque en nuestro entorno, lo estético y lo social esto es lamentable, ya que antecede a lo saludable. Por ejemplo, hoy en día está de moda tener unos glúteos grandes, redondos y muy tonificados, y aunque esto se ve muy bien no puede ser el fin último, ya que todo debe ser balanceado y más aún cuando hablamos de un grupo muscular tan grande e importante como lo son ellos.

La zona está formada principalmente por tres músculos: Glúteos Mayor, Medio y Menor, juntos están encargados de importantes movimientos, gran parte de la salud postural y la protección de nuestra columna vertebral con la estabilización de la pelvis. Esta estabilidad se logra gracias a la contracción del glúteo en general, pero también la zona delantera del tronco, en este caso hablamos del psoas iliaco. Estos grupos musculares trabajan en conjunto para lograr dicha estabilización.

¿Por qué la moda de tener unos prominentes glúteos debe ser observada con atención? Porque si nuestra musculatura del glúteo está muy contraída, llevará la pelvis hacia adelante, afectando directamente a nuestros lumbares con mucha tensión sobre ellos. En contraparte el psoas debe tener suficiente fuerza para contrarrestar la tensión generada por el glúteo y poder estabilizar la pelvis y llevarla a su estado natural. El psoas y el glúteo funcionan de manera agonista y antagonista sobre la zona lumbar y la pélvica, mientras uno pronuncia la curva lumbar el otro la reduce. Si se rompe este equilibrio de tensiones, se producirán dolores lumbares, de caderas, posiblemente rodillas y hasta puede influir en el equilibrio y la marcha.

Mi consejo, crear conciencia, Mas Salud y Menos Modas.





@manucomboxing



Comboxing® es una nueva forma de entrenar en clases dirigidas-colectivas con soporte musical a través de movimientos de boxeo y artes marciales, fácilmente ejecutable, dinámico y muy adictivo.

Consta de 4 tipos de sesiones diferenciadas y fácilmente fusionables entre si para adaptarse a todos los gustos y públicos para conseguir los objetivos físicos y de bienestar que buscan gran parte de los clientes de los centros deportivos y/o gimnasios.

CERTIFICATE ONLINE COMO INSTRUCTOR DE COMBOXING

Certificado y Diploma con aval académico de IIDCA

(Instituto Internacional del Deporte y las Ciencias aplicadas).

SI DESEAS ORGANIZAR UNA CERTIFICACIÓN PRESENCIAL PONTE EN CONTACTO CON MANU JIMENEZ

WHATSAPP: +34638430237 WEB: WWW.COMBOXING.COM

MRW

Venezuela

AGENCIA

24130 - LA CHINITA

Av. 12 con Calle 93 Edificio Padilla local 33

Sector Casco Central. Maracaibo.

☎ 0261 7230974 / 0424 6310320

Servicios de encomienda a nivel nacional

HORARIO:

De Lunes a Viernes de 8 am a 4 pm.

Sábados de 9 am a 1 pm.

GRUPO 
servicios expresos



**NOS MOVEMOS
POR TI**





 @fundacionesferamundial  +58 414-6109249

 fundacionesferamundial@gmail.com

FUNDACION ESFERA MUNDIAL

Es una Fundación que apoya a los Jovenes Atletas para el desarrollo y crecimiento de un deportista profesional de talla mundial.

Funciona desde septiembre 2021, colocando nuestro granito de arena, para la formación integral de los niños y niñas a través de los tres pilares de la Fundación; **la educación la salud y el desarrollo social sostenible por medio del deporte**, evitando así la deserción escolar y el trabajo infantil entre cientos de problemas más.



guiaenforma.com

by NATALIA VARGAS



DISEÑO

LOGOS
FLYERS
AVISOS
PENDONES
CATALOGOS
PÁGINAS WEBS



 Telf. +58 424 682 59 08

   nataliacreating

www.guiaenforma.com





#SOMOSPHYSICALSPA



Clases Grupales:
Ciclismo de Salón, Baile, Pilates y Step.
Gimnasio Unisex (Planta Alta).
Gimnasio Femenico (Planta Baja).
Equipamento Cardiovascular.
Equipamento de Fuerza.
Baby Gym (Cuidado de niños).
Estacionamiento con vigilancia privada.
Vestuarios.
Lockers.
Duchas.
Piscina/ Academia privada de natación.
Wifi.
Cafetín.
Tienda de Suplementos Deportivos.
Masajes Corporales.
Academia privada de danza y ballet.
Pulilavado.



DIRECCIÓN: Av.22-A. Entre Calles 66 y 67, Local #66-81.
Maracaibo. Venezuela.

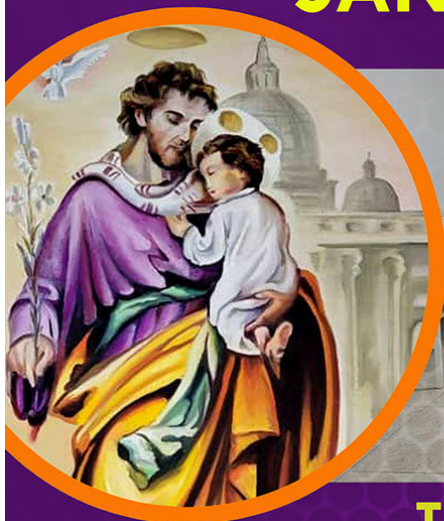


Physicalspa



@physicalspa

CENTRO DE TERAPIA FISICA Y DEPORTIVA "SAN JOSÉ"



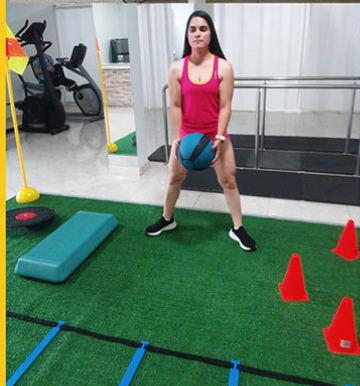
TRATAMIENTO DE :

- *Afecciones o Patologías Musculoesqueleticas y Neurológicas.
- *Lesiones Deportivas.
- *Rehabilitación Infantil.
- *Estimulación Temprana.
- *Desarrollo Psicomotor.
- *Descargas Musculares.
- *Rehabilitación Pre y Post Operatoria.

CONSULTAS DE:
Fisiatra y Traumatología.

**Tenemos Fisioterapeutas
calificados.**

**Realizamos Hidroterapia
para rehabilitación.**



Telf. 0424 618 82 05

Dirección: Av.22 A entre Calles 66 y 67, #66-81

Sector Indio Mara. Dentro del Physical Spa.

Instagram: @revive.health Twitter: @revivesalud_

Website: www.revivesalud.com