

guiaenforma.com

**Aplicaciones tecnológicas
y la actividad física.
Superalimentos.
Mente gerencial.**

A man in a blue suit and a woman in a white top are sitting in front of a Vita Nova clinic sign. The man is standing behind the woman, with his arm around her. The sign behind them reads "VITA NOVA CIRUGÍA PLÁSTICA & MEDICINA ESTÉTICA".

**ENTREVISTAS:
DR. OTMAN GOMEZ.
DR. MIGUEL ROBLES.**

Danza del Vientre.

Dejar ir el pasado.

Diabetes: enfermedad de la obsesión.

**EL BAILE.
¿Es Fitness
o Es Que?**

La gelatina

MAYO / JUNIO 2022



VITA NOVA

CIRUGÍA PLÁSTICA & MEDICINA ESTÉTICA

Consulta de Cirugía Plástica.
 Consulta de Nutrición y Dietética.
 Consulta Estética.
 Consulta de Dermatológica.
 Carboxiterapia.
 Drenajes Linfáticos Postoperatorio
 con Ultrasonido.
 Drenajes Linfáticos Circulatorio.
 Depilación Láser.
 Estética Dental.

IPL.
 Láser Fraccional CO2.
 Limpieza Facial.
 Lipolaser de Placas.
 Masajes Reductivos-Vacunterapia.
 Masajes Relajantes.

Radiofrecuencia.
 Rejuvenecimiento Facial.
 Rejuvenecimiento Vaginal Láser.
 Termoterapia.
 Toxina Botulínica (Tipo A).
 Ultracavicación.
 V8 Shape.
 Dermapen.
 Plasma Gel.
 Laboratorio.



Dirección: Av.20 entre calles 68 y 69 frente al C.C.Las Tejas.
 Centro Médico Docente María Auxiliadora 1er Piso.Maracaibo.Venezuela.

@Vitanovacm @Vitanovacm @Vitanovacm

Teléfono Cel.: 0414 6902576 vitanova161@gmail.com

DIPLOMADO PILATES MAT CERTIFICACIÓN FACILITADOR 1



PENSUM

*El Facilitador de Pilates.

1. Basamentos teóricos.
2. Anatomía y Biomecánica del Pilates.
3. Influencia el Yoga en el Pilates.
4. Nivel Principiante.
5. Nivel Intermedio.
6. Nivel Avanzado.
7. Modificaciones de los ejercicios bases.
8. Planificación.
9. Pilates y Patologías.

**Aprende el Método Pilates Mat en sus dos
 modalidades Clásica y Contemporánea.**

Inicio Mayo 2022

Impartidos en forma Presencial y Online.



Calle 64 con Av.9B 3er Piso.Maracaibo.Venezuela.

+ 58 414 643 20 25 @escueladebienestarjrs



Pág. 4, 5 y 6
Los superalimentos.



ENTREVISTAS:
Pág.22 y 23
Dr.Otman Gomez



Pág. 8 y 9
Las aplicaciones y la actividad fisica.



Pág.24 y 25
Dr.Miguel Robles.



Pág.10, 11 y 12
La danza del vientre.

EDITORIAL



Pág.13
Mente gerencial.



DISEÑO EDITORIAL
Natalia Vargas
@nataliacreating
www.guiaenforma.com
natalia@guiaenforma.com



Pág. 14 y 15
Dejar ir el pasado.

En portada
Dr.Otman Gomez
Dra.Emiley Arrieta



Pág. 16 y 17
Baile ¿es fitness o que?.

GUIAENFORMA
Magazine

es una publicación de
GUIAENFORMA,C.A.

RIF J-31515304-1
 NIT 0530545520

Telf.+58 424 682 59 08



Pág. 18, 19 y 20
Diabetes.



Pág.21
La gelatina.

Los superalimentos



Autora: Lcda. Liza Briceño.

Licenciada en Nutrición y Dietética
Experta en Nutrición Deportiva.

Telf.: +58 412 690 51 33

@nutre.mente.cuerpo



Estos grandes protagonistas han estado presentes en nuestras vidas desde hace muchísimo tiempo, siempre nos han acompañado a lo largo de la historia y actualmente despiertan pasiones y curiosidad por todo los beneficios que aportan. Muchos de nosotros los incorporamos diariamente en nuestras recetas saludables, otros los consideran solo moda. Pero ya sea por una razón u otra han llegado a nuestras vidas para quedarse y ayudar a mejorar y conservar nuestra salud.

Podemos observar que su popularidad ha ido en ascenso en esta última década, la lista cada vez es más extensa y es interesante resaltar que al comienzo de su historia la mayoría eran sólo de origen vegetal, ahora también se incluyen algunos pescados y lácteos.

Pero, ¿por qué son llamados así? No es una, si no varias razones y entre ellas encontramos el alto contenido o aporte significativamente mayor de propiedades nutricionales, comparados con otros alimentos. Entre sus principales características están su baja densidad calórica, su alta fuente de vitaminas, minerales, fibra, fitonutrientes, antioxidantes y grasas saludables, excelentes para nuestra salud.

Entre las propiedades de los superalimentos hay algunas que destacan por su importancia. Fortalecen el sistema inmunológico, ayudando a la prevención de enfermedades y retrasan el envejecimiento, renovando las células.



Normalmente, los mezclamos con ensaladas, batidos, yogures, cereales y jugos, pero también ya pueden ser platos principales. Cada vez más son incluidos como parte de las comidas y de una alimentación saludable.

Dicho todo lo anterior, pensaremos que son milagrosos y de ninguna manera lo son, tengamos en cuenta que si nosotros no incorporamos buenos hábitos de alimentación o no modificamos los que llevamos (Si estos se encuentran errados), no obtendremos los beneficios que ellos nos aportan. La clave para una dieta saludable es consumir una buena variedad de alimentos nutritivos en las preparaciones y cantidades adecuadas.

Otro punto a tomar en cuenta a la hora de introducir en nuestro menú estos alimentos, es tener o buscar correcta asesoría para conocer las propiedades cantidades a consumir de ellos. Recordando siempre que un exceso puede conllevar a efectos negativos.

Como se mencionó anteriormente, la lista es extensa, pero nombraremos a continuación algunos de estos protagonistas:

QUINOA:

Es un alimento muy rico en nutrientes, principalmente proteínas, no tiene gluten, presenta alta concentración de Omega 3, vitamina A, C y E. Ayuda a la reducción del colesterol, mejora la digestión y puede contribuir en la pérdida de peso.



CHÍA:

Las semillas de chía son una fuente natural de ácidos grasos (Omega 3) , proteínas, calcio, magnesio, fósforo y antioxidantes, no contiene gluten y es rico en fibra. Contiene más potasio que el plátano y más hierro que las espinacas. Ayuda a saciar el hambre, reduce el riesgo de diabetes, mejora el tránsito intestinal y la hipertensión, además de poseer propiedades antiinflamatorias.



FRUTOS ROJOS:

Son grandes fuentes de vitaminas. Muchos de ellos tiene grandes concentraciones principalmente de vitamina C y minerales como el calcio, potasio, hierro y fósforo.

Son antioxidantes y tiene propiedades antiinflamatorias. Ayudan a mejorar la piel y los ojos, activan la circulación y reducen el estrés. Estos frutos son muy buenos para el corazón, ya que contienen altas cantidades de polifenoles, flavonoides y antocianinas que poseen propiedades preventivas en la salud cardíaca y coronaria.





HUEVOS:

Los huevos son alta fuente de nutrientes importantes, como lo son las vitaminas A, D, E, K, B y minerales, entre ellos el calcio, hierro y zinc. Contienen carotenos, La clara es rica en albumina, una proteína esencial para el crecimiento muscular. Ayudan a la prevención de enfermedades cardiovasculares y protegen la salud ocular, son muy saciantes, contienen pocas calorías y no contienen hidratos de carbono.

AJO:

Este pequeño pero super ingrediente se le atribuyen muchísimas propiedades, desde ayudar a controlar la glucosa en sangre, potenciar la absorción del calcio, contribuir a eliminar alergias, fortalecer el sistema inmunológico hasta acción desintoxicante sobre el organismo.

JENGIBRE:

En su composición destaca el elevado contenido en agua. En cuanto a los minerales, posee cantidades apreciables de potasio, fósforo, magnesio y hierro. Además el jengibre contiene numerosas sustancias con efectos antioxidantes.

Esta raíz también tiene muchos beneficios para la salud, uno de los principales es regular la presión arterial, ayudando a que no se acumule grasa en los vasos sanguíneos, mejorando la circulación.

Mejora notablemente los síntomas de náuseas y vómitos, pues afecta beneficiosamente al sistema gastrointestinal.

Ya conociendo un poco más de estos alimentos, te invitamos a recordar que lo más importante es llevar una alimentación equilibrada para que logremos beneficiarnos de sus propiedades. Sin olvidar el detalle importante de respetar las cantidades de consumo, no pueden ser ilimitadas, pues aumentar de peso puede ser bastante sencillo, sin olvidar los efectos no beneficiosos que nos puede traer un consumo excesivo de los mismos.

“ La magia ocurre cuando decidimos llevar una correcta alimentación que incluya todos estos superprotagonistas, obteniendo así los beneficios que ellos nos brindan” .





Sweet
Carmin

@sweetcarmin

Telf.+58 414 644 37 56

Av.22A entre calles 66 y 67 Maracaibo. Venezuela

Las aplicaciones tecnológicas y la actividad física.



Por: Lcda. Linda Larrazabal.

Instructora Fit Combat Zulia.

Telf.: +58 424 617 06 23

lindafitcombat@gmail.com

Hay muchas aplicaciones con las que podemos seguir nuestro progreso, pero ante todo es importante no abrumarse con las miles que puedes encontrar en las tiendas de Apps. Aquí te contamos que hacer!.

En ocasiones, existe la concepción de que los niños y adolescentes están demasiado enganchados a la tecnología y que el uso excesivo de dispositivos digitales y móviles los está haciendo menos activos.

Pero, **¿y si potenciáramos los usos de la tecnología que nos permiten ser más activos?**

Actualmente, las nuevas tecnologías son una pieza imprescindible en la mayoría de deportes profesionales. Desde las aplicaciones destinadas a mejorar el rendimiento del deportista, hasta aquellas encargadas de verificar el resultado de la competición de manera objetiva.

Por otro lado, la tecnología ha traspasado las fronteras del deporte profesional y se está instaurando también en el deporte amateur y en el ámbito educativo.

¿Cómo nos puede ayudar la tecnología a hacer ejercicio?

Bien sabemos que existen miles de aplicaciones con objetivos que engloban bien sea todo el cuerpo o partes específicas para tonificar. Existen aplicaciones para aumento de masa muscular, aplicaciones con regímenes alimenticios, aplicaciones con un sinfín de métodos que ayuden a conseguir metas a corto o largo plazo. Se pueden usar desde relojes inteligentes hasta aplicaciones móviles gratuitas que nos marcan nuestros objetivos y logros.



Podemos seguir nuestro progreso pero tratemos de no angustiarnos, ya que la finalidad de estas aplicaciones no es que seamos extremadamente competitivos ni que descuidemos otros aspectos de nuestra vida igualmente importantes.

Debemos tener en cuenta y establecer objetivos razonables, ponernos objetivos poco realistas puede ser muy desalentador. La edad, el sexo y el nivel de condición física son factores que determinan la capacidad de una persona para completar tareas deportivas.

Por eso, debemos adaptar los objetivos de aptitud física a las necesidades y capacidades de cada persona. La mayoría de dispositivos rastrean el ritmo cardíaco durante el ejercicio, lo que permite ajustar nuestro esfuerzo.

La tecnología y la actividad física se están convirtiendo en el mejor aliado de los entrenadores pues permiten dar seguimiento al rendimiento de los atletas y programar mejor los entrenamientos y descansos.

Ventajas y desventajas de la tecnología en el deporte o actividades físicas:

- **Protege la salud del deportista.** El uso de las nuevas tecnologías en el deporte permite mantener monitorizados a los atletas para evitar sobreesfuerzos que puedan causar lesiones. También contribuye a perfeccionar los tratamientos para facilitar la recuperación de los atletas. Gracias a la electro-estimulación, por ejemplo, se pueden mantener en forma determinados grupos musculares, aunque el deportista no pueda entrenar.
- **Recopila datos valiosos.** Otro de los beneficios de la tecnología en el deporte consiste en que recopila una gran cantidad de datos que permiten realizar un seguimiento más preciso del entrenamiento y el rendimiento. Los entrenadores puedan usar esa información para planificar cargas de trabajo y optimizar el entrenamiento.
- **Potencia el rendimiento.** El uso de la tecnología en el deporte mejora el rendimiento de los atletas. Sus aplicaciones son múltiples, desde la creación de nuevos materiales más resistentes al contacto. Sin embargo, todo no son beneficios. Es importante conocer las desventajas de la tecnología en el deporte o actividad física:
 - **Mayor tiempo de espera.** El dinamismo propio del deporte hace que, en algunos casos concretos, consultar la tecnología para tomar una decisión arbitral implique tiempos de espera demasiado largos que pueden afectar el ritmo de la competición.
 - **Dopaje tecnológico.** Los deportistas pueden aprovechar las ventajas de la tecnología para mejorar su rendimiento pero son menos justas para aquellos que no tienen acceso a esos avances tecnológicos. No olvidemos siempre estar de la mano con profesionales del área deportiva, instructores o facilitadores que orienten de una forma u otra las actividades que ejecutemos bien sea en casa, áreas deportivas o recreacionales para evitar futuras lesiones que impidan seguir el progreso de las actividades físicas o produzcan descansos obligatorios.



18
JUNIO

TALLER INTERNACIONAL

8:30
HORA



TÉCNICAS BÁSICAS



ORGANIZADORA INST. XB MORELLA SARCOS ORGANIZADORA INST. XB VIVIANA FAVA ORGANIZADORA INST. 1XB GABRIELA MADRIZ ORGANIZADORA INST. 1XB KARINA CABRERA PONENTE PRO MASTER KRISAMBAR MONSALVE

BALANCE GYM, C.C. NORTH CENTER, AV. PAÚL RENÉ MORENO CAMACHO

La Danza del Vientre

Autora: Merly Camargo

Licenciada en Danza.

Tel.:+58 414 360 91 77


@danzasreina

Hablar de la Danza del vientre sería hablar de una danza con amplio recorrido histórico. La danza del vientre proviene de rituales a dioses en antiguos y herméticos templos. Esta danza describe misterio, seducción y magia, una danza legendaria, exótica y migratoria que ha recorrido miles de épocas y evoluciona en el tiempo conociéndose con diferentes denominaciones como: Raks Sharki, Danza del vientre, Danza oriental, Danza árabe y en su trascender hasta la actualidad se conoce con el nombre Bellydance, mismo nombre que se le otorga a la bailarina que la ejecuta.

En los orígenes de la danza del vientre, la describe como una danza relacionada a la capacidad de dar vida, “muchos objetos antiguos que muestran mujeres suavemente redondeadas con grandes pechos y caderas, apoyan las teorías antropológicas que afirman el elevado estatus de las mujeres, basado en la capacidad de dar vida” (Cooper, 2005). Todo ello, entonces, nos lleva a relacionar la concentración del trabajo técnico-motriz de esta danza que pone énfasis en el vientre y en el involucramiento de las caderas poniendo el centro pélvico como receptáculo de la vida. Así que esta danza es un baile sensual y sugerente, reconocido desde sus orígenes como una danza de la fertilidad y en tanto toma consciencia de la conexión que tenemos con la Tierra y el Universo.

Aquí me gustaría resaltar el tema de que; la mujer de hoy en día ocupa un ritmo de vida que la separa radicalmente de su auténtica naturaleza distanciándose de su feminidad, esta



A woman in a vibrant red and gold belly dance costume is performing on a stage. She is wearing a large, ornate candelabra with lit candles on her head. Her costume features intricate gold embroidery and fringe. She has her arms raised in a graceful pose, and she is smiling. The background is a simple, light-colored wall.

se dedica a ser trabajadora, esposa, madre e hija, asimismo de cumplir con los pautas de trabajo que le impone el día a día, permaneciendo aislada y en un segundo plano. Algunos maestros afirman que al practicar la danza del vientre, es posible estimular centros energéticos de nuestro cuerpo, entonces es positivo utilizar la danza del vientre como herramienta para transformar nuestra energía; de manera que los meneos de la misma restituyen al cuerpo su dinamismo; y de este modo a quien practica esta danza le ayuda a recuperar equilibrio físico, emocional y espiritual, proporcionándole además, beneficios curativos y vitales para la salud.

Otra de las virtudes que se le conoce a la danza del vientre es que otorga una conexión divina con la espiritualidad y con tu propio ser, con la naturaleza; unir los elementos naturales a través del movimiento humano es algo significativo para quien ejecuta esta exótica danza. Provocar la efusión del elemento fuego, estimular nuestra seguridad con el arraigo y el acopio de la tierra, descubrir lo inmaterial y la creatividad naciente dentro de sí misma con la inspiración del aire, Afianzar el contenido adaptativo del agua, conduciendo la energía hacia un enunciado de la creación, todo esto podrá provocar en quien danza la seguridad y la conexión de quien somos y de dónde venimos.

Como toda danza el cuerpo pasa a tener un roll primario o principal el cual implica trabajo físico y técnica, los movimientos de la danza del vientre se caracterizan por ser suaves, ondulados y fluidos donde participa todo el cuerpo, disociando y coordinando a la vez diferentes partes del cuerpo. Se centra principalmente en el vientre y los músculos abdominales, aunque el mayor movimiento se localiza en la cadera, y la pelvis femenina, combinando movimientos rápidos y/o lentos, acompañado con movimientos de pecho, brazos, hombros y cabeza, proporcionando a quien la ejecuta una postura correcta y control muscular así como mejorando otras partes del cuerpo. Cabe acotar que aun siendo esta una danza femenina en la actualidad hay muchos hombres que la practican.

La danza del vientre es arte, magia y fantasía con exóticos vestuarios y maquillajes, es un deleite tanto para quien la ejecuta como para el espectador. Me encanta acotar, que la danza del vientre también; es totalmente terapéutica ella genera beneficios al cuerpo modelándolo, despierta nuestra sensibilidad, sensualidad y feminidad. La danza del vientre, genera un proceso de autoconocimiento que nos conduce a un aumento del autoestima así como de comprensión, aceptación y valoración de nuestro propio cuerpo y nuestro propio ser, esta incrementa la creatividad y la expresión de la personalidad, purifica la mente, estimula la memoria, la concentración y la capacidad de responder físicamente a los estímulos y ordenes dados por el cerebro y por lo tanto nos permite tener mejor control sobre nuestros movimientos coordinación motora e impulsos, así como el ritmo y los reflejos.

Cada mujer que la practica a visto que esta danza le brinda especial respeto, descubriendo su fuerza, belleza y coraje para afirmarse como el privilegio que somos, dado que el creador a compartido con nosotras la facultad de dar vida, por eso es que la danza del vientre es Maravillosa, extraordinaria y mágica a todo esto quiero sumar que está demostrado que quien baila mínimo 1 hora al día quema aproximadamente 350 calorías, activando el metabolismo y condicionando su cuerpo a quemar calorías el resto del día.

Para ir concluyendo quisiera agregar, que mi persona Merly Camargo Bellydance, en un amplio recorrido por más de una década y basándome en mis experiencias artísticas y pedagógicas en este arte de la danza del vientre, tengo el afán de proyectar el movimiento y la energía del cuerpo con autoconciencia, buscando que quien se atreva a practicarla descubra en ella más que en su técnica, su expresión, dejando fluir sus sentimientos, tomando más que amor al espectáculo, amor por lo que



aprende, por lo que siente y por lo que muestra.

Una observación personal que puedo comentar por acá es ver cómo cada una mis alumnas al ejecutar su danza cambia, además de una auto evaluación con respecto a lo que siente y para con lo que hace, es de mi interés personal que la bailarina pueda lograr una buena periferia escénica en la proyección de la danza, no solo con respecto a su base artística, sino también, a fortalecer esa parte interna del empoderamiento de sí misma, desde luego el fortalecimiento corporal y técnico, aunado a la aceptación y valoración de su cuerpo y su ser.

Asimismo, es mi meta personal dar una clase de danza con concepciones de trabajo corporal más un lenguaje corporal expresivo unido a la capacidad de la unión cuerpo mente y alma, creando un método que, puede decirse que tiene logros terapéutico, de gran aceptación tanto para la valoración cuerpo-mujer como para el pensamiento positivo el cual sigue activo no permitiendo que las realidades hostiles le limiten. Y en conclusión quiero agregar que la danza del vientre es para todas las edades y sexos, lo importante es crecer tanto por dentro y como por fuera.

Lcda. Merly Camargo Bellydance



“La terapia intravenosa suministra nutrientes y vitaminas directamente al torrente sanguíneo, asegura una absorción de casi el 100%”

COMPLEJO B

Es el conjunto de vitaminas B1, B2, B3, B5 y B6. Nos ayuda a regular la energía, mejora el tono muscular e interviene positivamente el sistema inmunológico y nervioso, combate la depresión y la ansiedad.

VITAMINA B12

Aumenta la energía, reduce el estrés y el cansancio. Disminuye los dolores musculares. Previene la anemia ya que ayuda a la formación de glóbulos.



ANTI OBESIDAD

Promueve la pérdida de peso, acelera el metabolismo, reduce el estrés y desintoxica el cuerpo.



MEJORAR EL RENDIMIENTO ATLÉTICO

Los sueros de vitaminas intravenosas son ideales para atletas profesionales y aficionados. La poderosa combinación de rehidratación y nutrientes esenciales ayuda al cuerpo a prepararse para un entrenamiento o competencia desafiante y a recuperarse más rápidamente después de cruzar la línea de meta.



¡NUTRE Y REJUVENECE TU CUERPO POR VÍA INTRAVENOSA, FORTALECIENDO EL SISTEMA INMUNOLÓGICO!

VITAMINA D

La vitamina D es un nutriente que el cuerpo necesita para fortalecer los huesos y mantenerlos saludables. Sus propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y neoprotectoras contribuyen con la salud del sistema inmune, la función muscular y la actividad de las células cerebrales.

SUERO ANTI-ENVEJECIMIENTO

Refuerza el sistema inmunológico, reduce el estrés, desintoxica el cuerpo, alivia la fatiga crónica, estimula la producción de colágeno, restaura el resplandor juvenil, previene y revierte el daño celular y reduce la progresión de pérdida de la memoria.



[@revive.health](https://www.revivehealth.com) www.revivesalud.com Telf. 0424 682 58 87

Av. 22A entre calles 66 y 67, #66-81 / Maracaibo, Venezuela

Mente gerencial: Julio Morillo lucero eterno.



Autor: Robert Morillo Montoya, M.Sc.
Asesor Gerencial & TI. Psicolinguista empresarial.
@robertmorillom



Hoy, diez años después del bautizo del libro *Mente Gerencial*, en el IIIer. Congreso Internacional de Psicolingüística, creado y dirigido por el Dr. Nelson Torres Jiménez, en la Ciudad de Maracaibo, Venezuela, puedo afirmar exactamente como fueron tus palabras Morillo Colina (2012). "...que el ser humano posee esa divina trinidad mental (neocórtex o cielo) representada por el Rey, el caballero y la doncella, donde ese ser humano genera salud y resultados asertivos, con creatividad, autonomía y poder interno. En contra parte, si el Dragón (núcleos subcorticales o infierno), domina, la persona puede enfermar, incluso, pueden existir desbalances, apoptosis, entre otros. Todas estas instancias son requeridas en la arquitectura cerebral en los instantes de la mente".

A TI MI AMADISIMO Julio Alberto, tío, padre, amigo, hermano, familiar espiritual, mi Julio mío: Mi timo se escondió al conocer tu decisión de transmutarte en abono del cosmos; tal como lo hace un verdadero Hombre Humano: evolucionar en la vida y transformarse después.

Durante estos días no perdí tus huellas...en quince días conversamos en cinco oportunidades, no las tres veces promedio que solíamos hacer diariamente.

Hace once años, cuando juntos compartimos la creación final del libro *mente gerencial*, donde plasmaste tus palabras como excelente profesional médico y de la NeuroInmunoFarmacología, lograstes en tan solo cien palabras consolidar un texto para la organización y la vida, en instancias requeridas en la arquitectura cerebral, que son consolidadas para el equilibrio armónico del ser, a través del pensamiento, lenguaje y emoción.

Conservó las palabras en mi mente episódica, donde me informastes, que fuese ha conversar contigo para poder escribir las líneas que te solicité para el libro. Cuando nos reunimos me dijistes el libro *Mente Gerencial*, es la filosofía de mi postgrado en NeuroInmunoFarmacología, y pasamos algunas horas, tú creando las palabras que serían colocadas en la contraportada, y explicándome la arquitectura cerebral de esos instantes de la mente, que posee todo individuo, lo sepa o no.

A solo siete días de tu energía de vida de ser transformada, como diría Lavoisier, tu materia se transformó, no se destruyó ni se creó. Grande Julio mío, mentor, padre, tío y amigo, mis lagrimas no se detienen diariamente, solo con recordarte; quiero honrar ese legado y valores que sembrastes en mí, con tres grandes lecciones que practicabas: vivir honestamente, no dañar a los demás, y dar a cada uno lo suyo. Estoy haciendo mi esfuerzo para seguir practicando la alegría y la armonía como modelo de vida, como también vivistes.

Julio Alberto, único, universal e irrepetible, gracias al eterno, por permitirme coincidir y llamarte familia, pedirte la bendición, y honrar tantas lecciones de vida aportadas por ti. Cientos de mis amigos, y colegas te conocieron en mis conferencias, y en las tuyas, siendo tan nuestras, lecciones transformadas en regalos para muchísimas personas en búsqueda de esa paz espiritual que genera el conocimiento y el discernimiento. Te contemplo como Lucero eterno, gran mente gerencial de la vida en todas sus moradas, del multiverso cuántico. Continuamos, como diría mi Maestro, Nelson, somos tan poquitos, en este conocimiento de la Psicolingüística, donde nacimos para vivir y morir en armonía.

Con mi a-mor de la luz superluminosa.

Robert Morillo Montoya, M.Sc.

¿POR QUE DEJAR IR EL PASADO?



Autor: Tomming Cuba Ordoñez
 Coach
 Telf.: +58 424 624 55 25
 @tommingcuba_coach

Es su oportunidad de disolver el pasado y remover todas las limitaciones auto impuestas. Ésta es su oportunidad y su reto de dejar ir, de rendirse y de aceptar todo lo que le ha mantenido detrás. Es su oportunidad de transformar todo lo que ha mantenido en la oscuridad y regresar a la luz.

Y las únicas cualidades que necesita tener para este proceso, para asegurar el éxito es su disposición, su honestidad, valor y compasión.

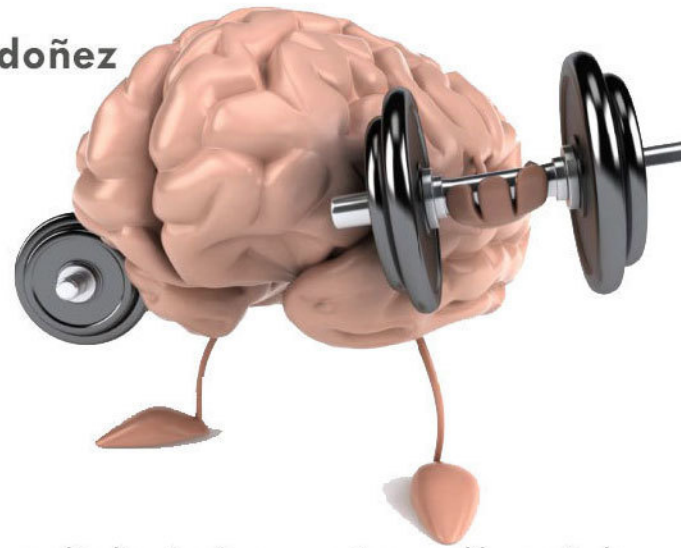
El pasado es algo que no va a regresar y que no puede cambiar, por lo que no tiene sentido que siga dándole vueltas a su cabeza y pensando en él y tratando de revivirlo.

Lo único que puede lograr si continúa pensando en él, es perderse de vivir el presente, y darse cuenta un día, de que se le fue la vida desperdiciándola pensando en lo que fue, o soñando en lo que pudiera ser.

Muchas personas, algunas veces piensan que no pueden vivir debido a distintas cosas que pasaron antes, como algo o alguien, que han perdido, alguien que les lastimó, algo que quieren cambiar. Sin darse cuenta, que esto genera sentimientos de impotencia ante la vida, y les quita toda energía para vivir en el aquí y ahora.

Lo primero que debe aceptar para superar esta situación, es que al aferrarse al pasado, lo único que logrará es lastimarse.

En dado caso que piense en el daño que otros le hicieron, esas personas no están pensando en lo mismo que usted; ellas tendrán sus propios recuerdos que enfrentar, pero mientras tanto, usted está aquí, reviviendo ese momento, sin que la otra persona siquiera esté enterada.



En ese día limpiarán su mente y se liberará de todas esas emociones atadas a situaciones del pasado. Permita que los recuerdos sean únicamente recuerdos, es decir, que no le vinculen ningún tipo de sentimiento o emoción a esas experiencias.

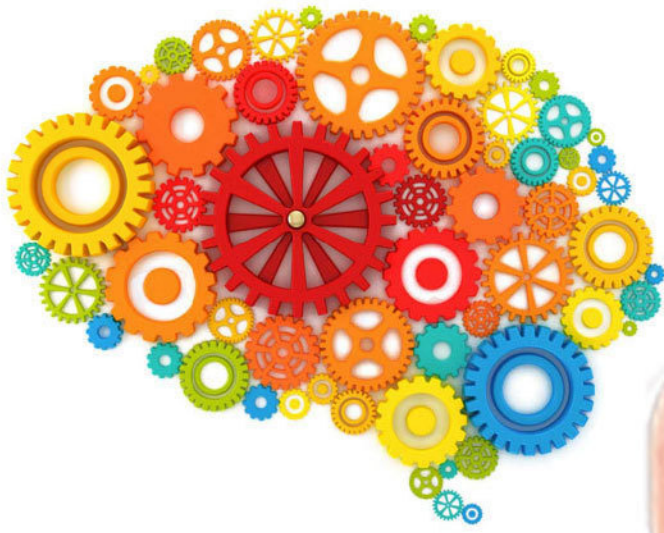
Al quitar las ataduras del pasado permitirá que su mente se enfoque en el presente y comience a disfrutarlo plenamente. Con esto podrá crear un futuro diseñado por usted absolutamente consciente de que así lo desea.

Lo primero que debe hacer es sentarse en un lugar confortable donde pueda realizar este ejercicio sin interrupciones, relájese, haga una lista de todas esas cosas que le gustaría dejar atrás, todos esos recuerdos que continuamente vienen a su mente y no lo dejan enfocarse en el ahora.

¿Qué o a quién, de su vida, necesita dejar ir o liberarse para limpiar su dolor, tristeza, enojo, pensamientos negativos, etc.?

No importa cuántas cosas escriba. Recuerde que para cambiar usted mism@, es necesario que tome consciencia, sea honest@ con usted mism@ y escriba todo aquello que le mantenga atad@ al pasado.

Analice y pregúntese que tan dispuesto está en dejar esos recuerdos atrás. Analice con atención el sentir de su reacción y cuáles son sus argumentos.



Anótelos; y mientras escriba, pregúntese varias veces:

¿Qué es lo que podría lograr si me libero de eso?.

¿Qué podría hacer si me libero de eso?.

¿Cómo me sentiría si me libero de eso?.

Escriba lo que puede hacer en cada uno de los puntos que identificó, para sanarlos y dejarlos ir.

¿Qué es lo que debería hacer para dejarlos atrás?.

Por cada cosa que escriba en su libreta, escriba una afirmación que le permita liberarse de ese punto específico y trabájela a diario, todo el tiempo que sea necesario, hasta que esos pensamientos queden realmente en el pasado.

Para dejar ir al pasado tiene que tomar la decisión, el primer paso de toda rehabilitación es aceptar el querer cambiar, dejar ir al pasado es una gran rehabilitación importante de hacer, para sanar antiguas heridas. Lo primero es que realmente esté decidid@ a dejar de estar estancad@ y salir de esa situación, esto evitará que continúe anclad@ en el pasado.

Al mismo tiempo, que tome la decisión de dejar ir el pasado, está siendo consciente de que tiene el poder de cambiar, el poder para mejorar su vida y dejar de recordar aquello que le hizo daño. Pues no podrá comenzar el siguiente capítulo de su vida, si se mantiene leyendo el capítulo pasado.

EL BAILE. ¿Es Fitness O Es Que?

Baile Fitness. ¿Cómo entendemos esto? ¿Es que hay un baile que es fitness y otro baile que no es fitness? Así como acostumbro en mis artículos comenzaremos por la parte epistemológica de estos dos términos.

El baile es una de las maneras más ancestrales de expresión y comunicación del ser humano, Se realiza con movimientos rítmicos basados en la música o no y transmite sentimientos religiosos, artísticos o recreativos. Por su parte el término Fitness, que no tiene definición precisa en español, porque los intentos en definirlo chocan con términos básicos de fisiología del ejercicio, por ejemplo Condición Física o peor aún en Ejercicio Físico. Sin embargo para poder desarrollar este ensayo aceptaremos este concepto (no limitativo): Fitness, es el estado de salud física y bienestar que se consigue al llevar una vida sana apoyada en el ejercicio continuado en el tiempo y una dieta saludable. Desde mi percepción este concepto es una mezcla de Salud y Condición Física, y ambos dependen directamente de la actividad física.

Si el baile es una cantidad de movimientos rítmicos repetitivos, podemos relacionarlo con el concepto de actividad física y ejercicio, en donde el movimiento se convierte en el primer enemigo del sedentarismo, quien a su vez, es el causante sin duda de la obesidad y de muchas enfermedades crónicas no transmisibles. Es por esta razón que deducimos que el BAILE ES SALUDABLE. En otras palabras, el baile en sí mismo, por los movimientos que lo comprende, es una herramienta fundamental para el bienestar físico y la salud.

Mi pregunta y la razón de este artículo es, porque se redundaba al decir baile fitness, si el fitness dice ser “un estado de salud y bienestar” y el baile en sí es una actividad física qué naturalmente va a



Autor; Aquiles Brito.
 Presidente Aerolatin Int.
 Telf.; +58 414 2939540
 Instagram; aerolatin
 Twitter; @britoaquiles
 LinkedIn; Aquiles Brito
www.aerolatin.com



influir en la salud. El baile se asume bueno para el estado de salud del individuo y como toda actividad física es un elemento integrador y socializador. Brinda beneficios físicos, psíquicos, espirituales y sociales, valores para la vida. El baile al ser recreativo goza de una característica fundamental que es la libertad de acción de la persona que lo ejecuta, el baile en su esencia es libre. Otro error en la retórica es hablar de BAILE LIBRE, más aún cuando una sesión está dirigida por otra persona. Al guiar a un grupo a realizar

los movimientos que uno quiere, deja de ser libre y pasa a ser dirigida, y al ser dirigida, para que siga beneficiosa para la salud, debe ser estructurada, planificada, segura, bien dirigida y con los objetivos claros a perseguir en cada sesión.

¿Por Redundancia o Marketing?

Hemos repetido sin detenernos a analizar el significado de estos términos, Hoy podemos preguntarnos si ha sido por desconocimiento o una estrategia de venta. Porque sobre redundancia, ignorancia, anglicismos o simplemente modismo se han ido colando marcas para vender productos seudo novedosos, en la actividad física y el ejercicio. En lo personal me despertaría mucha duda comprar un producto que en su misma publicidad o nombre de su marca, cometa uno de los errores anteriormente comentados.

Toda actividad física por naturaleza es saludable, al ser guiada debe ser bien impartida por profesionales. No es el nombre que se le ponga al producto a vender es la calidad lo que hará la diferencia. Sí ofrecemos un servicio para la salud debemos basarlo en la ciencia, no en el show ni la moda...

Las Modas Pasan, las Ciencias se Justifican.



Diabetes: enfermedad de la obsesión.



Autora:
Dra. Elsy Tavares
 Médico Internista
 Master Reiki,
 Técnico Superior en
 Medicina tradicional China

Consultas: Clínica Zulia Edificio
 Principal 1er Piso. Previa Cita.

Contacto:
 dra.elsytavares@gmail.com
Teléfono 04143689009
 Secretaria Haidee.

¿Por qué la enfermedad de la obsesión?? Es la necesidad imperiosa de ingerir azúcares ya que son adictivas, intoxican el cerebro. ¿Mas de una vez alguna te ha dicho una vez que te comes una... te la comes todas? Está espiritualmente relacionada con el chacra del plexo solar, de la defensa, en todo el centro del abdomen, correspondiendo al epigastrio donde se ubica el páncreas, estómago, bazo o meridiano Páncreas- estómago en Medicina tradicional china. Este es la zona de la obsesión, elemento tierra.

La diabetes sacarina o diabetes mellitus (que aquí denominaremos, para simplificar, «diabetes») es una enfermedad crónica que se presenta cuando el páncreas no secreta suficiente insulina o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula la concentración de glucosa en la sangre, es decir, la glucemia. Un efecto común de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (es decir, la glucemia elevada), que con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas del cuerpo, sobre todo los nervios y los vasos sanguíneos.

En 2014, un 8,5% de los mayores de 18 años padecían diabetes. En 2019, esta afección fue la causa directa de 1,5 millones de defunciones y,

de todas las muertes por diabetes, un 48% tuvo lugar antes de los 70 años de edad.

Entre 2000 y 2016, las tasas de mortalidad prematura (esto es, antes de los 70 años de edad) por diabetes aumentaron en un 5%. En los países de renta alta, esta tasa de mortalidad disminuyó entre 2000 y 2010, pero luego repuntó entre ese año y 2016. En los países de renta baja o medianas, dicha tasa aumentó en ambos períodos.

En cambio, entre 2000 y 2016, la probabilidad de morir entre los 30 y los 70 años de edad por alguna de las cuatro principales enfermedades no transmisibles (enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas o diabetes) se redujo en un 18% a escala mundial.



Diabetes de tipo 2

La diabetes de tipo 2 (denominada anteriormente diabetes no insulino dependiente o de inicio en la edad adulta) se debe a una utilización ineficaz de la insulina por el organismo. Más de un 95% de las personas con diabetes presentan la de tipo 2, que se debe en gran medida al exceso de peso y a la inactividad física.

Diabetes de tipo 1

La diabetes de tipo 1 (denominada anteriormente diabetes insulino dependiente, juvenil o de inicio en la infancia) se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de esta hormona. En 2017 había 9 millones de personas con diabetes de tipo 1, la mayoría de las cuales vivía en países de renta alta. Hoy por hoy aún se desconoce la causa de este tipo de diabetes y tampoco se sabe cómo prevenirla.

Entre los síntomas de esta diabetes se incluyen la excreción excesiva de orina (poliuria), sed (polidipsia), hambre constante, pérdida de peso, trastornos visuales y cansancio. Estos síntomas pueden aparecer de forma súbita.

Diabetes gestacional que surge durante el embarazo, corresponde a valores de hiperglucemia que, pese a ser superiores a los normales, son inferiores a los establecidos para diagnosticar la diabetes.

Este tipo de diabetes aumenta el riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo y el parto. Además, tanto la madre como, posiblemente, sus hijos corren más riesgo de presentar diabetes de tipo 2 en el futuro.

Deterioro de la tolerancia a la glucosa y alteración de la glucemia en ayunas

El deterioro de la tolerancia a la glucosa (comúnmente denominado «intolerancia a la glucosa») y la alteración de la glucemia basal (es decir, en ayunas) son estados de transición entre

la normalidad y la diabetes. En ambos casos existe un gran riesgo de que ese estado desemboque en una diabetes de tipo 2, aunque no es algo ineluctable.

Efectos en la salud

Con el tiempo, la diabetes puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios.

Los adultos con diabetes tienen un riesgo entre dos y tres veces mayor de sufrir un infarto de miocardio o un accidente cerebrovascular.

Las neuropatías (lesiones del tejido nervioso) de origen diabético que afectan a los pies, combinadas con la reducción del flujo sanguíneo, elevan la probabilidad de sufrir úlceras e infecciones que, en última instancia, requieran la amputación de la extremidad.

La retinopatía diabética, que es una importante causa de ceguera, es una consecuencia del daño de los capilares de la retina acumulado a lo largo del tiempo. Cerca de 1 millón de personas se han quedado ciegas debido a la diabetes.

La diabetes es una de las principales causas de insuficiencia renal.

¿Cómo puedo prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2?

Si está en riesgo de desarrollar diabetes, es posible que pueda evitarla o retrasarla. La mayoría de las cosas que debe hacer implican un estilo de vida más saludable. Si realiza estos cambios, obtendrá además otros beneficios de salud. Puede reducir el riesgo de otras enfermedades y probablemente se sienta mejor y tenga más energía. Los cambios son:

- **Perder peso y mantenerlo.** El control del peso es una parte importante de la prevención de la diabetes. Es posible que pueda prevenir o retrasar la diabetes al perder entre el 5 y el 10% de su peso actual. Por ejemplo, si pesa 200

libras (90.7 kilos), su objetivo sería perder entre 10 y 20 libras (4.5 y 9 kilos). Y una vez que pierde el peso, es importante que no lo recupere.

- **Seguir un plan de alimentación saludable.** Es importante reducir la cantidad de calorías que consume y bebe cada día, para que pueda perder peso y no recuperarlo. Para lograrlo, su dieta debe incluir porciones más pequeñas y menos grasa y azúcar. También debe consumir alimentos de cada grupo alimenticio, incluyendo muchos granos integrales, frutas y verduras. También es una buena idea limitar la carne roja y evitar las carnes procesadas.

- **Haga ejercicio regularmente.** El ejercicio tiene muchos beneficios para la salud, incluyendo ayudarle a perder peso y bajar sus niveles de azúcar en la sangre. Ambos disminuyen el riesgo de diabetes tipo 2. Intente hacer al menos 30 minutos de actividad física cinco días a la semana. Si no ha estado activo, hable con su proveedor de salud para determinar qué tipos de ejercicios son los mejores para usted. Puede comenzar lentamente hasta alcanzar su objetivo.

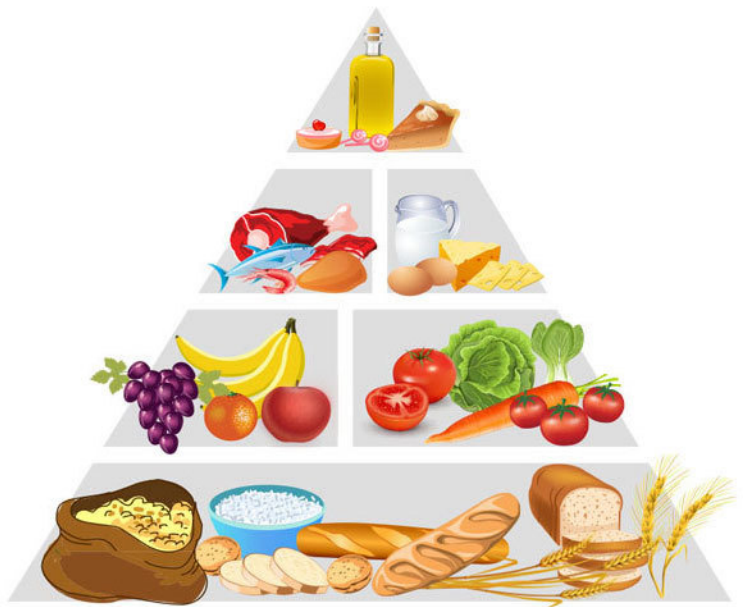
- **No fume.** Fumar puede contribuir a la resistencia a la insulina, lo que puede llevar a tener diabetes tipo 2. Si ya fuma, intente dejarlo. Hable con su médico para ver si hay algo más que pueda hacer para retrasar o prevenir la diabetes tipo 2. Si tiene un alto riesgo, su proveedor puede sugerirle tomar algún medicamento para la diabetes.

Recuerda que las enfermedades crónicas como la diabetes o la hipertensión serían fáciles de controlar siempre y cuando el paciente se hace consciente de la patología, además de educarse para sobrellevarla, permitirá que el control se logre fácilmente además de demorar las complicaciones de las mismas.

La mente es más fuerte que el cuerpo.

Fuerza de voluntad, educación y disciplina es el secreto de una vida saludable,

Dra. Elsy Tavares



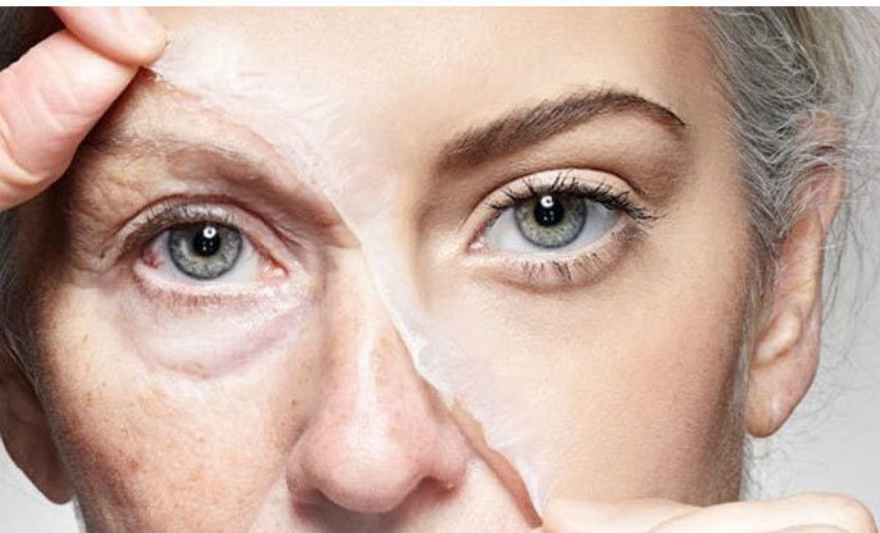


NOW OPEN! SUEROTERAPIA

¡NUTRE Y REJUVENECE TU CUERPO POR VÍA INTRAVENOSA, FORTALECIENDO EL SISTEMA INMUNOLÓGICO!



La terapia de vitaminas intravenosas es una forma segura y efectiva de suministrar nutrientes; vitaminas y medicamentos directamente al torrente sanguíneo.



ANTI AGING

Aborda el daño celular causado por el proceso de envejecimiento, combate los radicales libres y aumenta la producción de colágeno.

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

www.revivesalud.com

Av. 22A entre calles 66 y 67, #66-81 / Maracaibo, Venezuela

La gelatina

Numerosos estudios han puesto de manifiesto que la gelatina es sumamente beneficiosa para aquellas personas que padezcan de problemas digestivos, como pueden ser la gastritis, la hiperacidez, los cólicos y la colitis.

También es ideal para personas que sufran de indigestión, ya que facilita el proceso de la digestión evitando la aparición de digestiones pesadas, y por ende tener un sistema digestivo sano. Contiene colágeno, y a partir de él grenetina, que viene a ser una proteína que es capaz de aportar nutrientes complementarios para la piel, uñas y cabello, ayudando a que estén mucho más saludables.

Principales propiedades de la gelatina:

Útil en caso de indigestión.

Evita la aparición de las digestiones pesadas.

Aporta nutrientes beneficiosos para la piel, las uñas y el cabello.

Útil en caso de necesitarse dieta blanda.

La gelatina deriva de la grenetina. En nuestro paladar pasa casi desapercibida, pero nos aporta una sensación de frescura tan fácil de digerir como de comer. Y eso sí, los beneficios que nos transmite son innumerables. Lo más destacable es que la gelatina, es básicamente una proteína pura que se obtiene al extraer y procesar el colágeno de la piel y tejido óseo de origen animal. Contiene 90% de proteínas, 2% de sales minerales y el resto es agua.

Muy fácil. Para ayudar a reconstruir el cartílago y los huesos, aumentar la velocidad de regeneración articular, necesitamos solo 10 gramos de gelatina al día. Puede usarse como un postre más que ideal, además, no tienes por qué preocuparte del colesterol, por ejemplo, como nos ocurre con otros alimentos de origen animal rico en proteínas.



Por Mario Cebrian
Entrenador Personal
Telf.+58 4246757283
@mariocebrian_trainer



Gracias al increíble aporte de colágeno presente en la gelatina nuestros huesos, tendones, cartílagos y ligamentos, se fortalecerán. Pero eso sí, debemos consumirla de forma regular, utilízala diariamente en tus postres, para ti y para toda la familia. Además recuerda... ¡Apenas dispone de calorías, es sabrosa y cuidará de tu línea!.



Dr. Otman Gomez

Médico Cirujano.
Cirujano General.
Cirujano Plástico, estético,
reconstrutivo y Maxilofacial.
Esp. en láser formado en España.

@drotmangomez

Cuáles son sus especiales dentro de su rama la cirugía plástica ?.

Realmente no tengo una cirugía especial, me he formado para ejecutar casi cualquier intervención dentro de la cirugía plástica desde los procedimientos mínimamente invasivos estéticos de consultorio hasta la cirugía reconstructiva, cirugía de malformaciones congénitas, cirugía oncoplastica, y por supuesto la cirugía estética...

Cómo describiría en breves palabras su forma de trabajar y de abordar la cirugía plástica ?.

Definitivamente, como en todos los aspectos que emprendo en mi vida, la pasión es lo que me guía

¿Por qué quiso dedicarse a estudiar medicina ?.

Inicialmente me vi motivado por mi padre, el inicio estudios en medicina pero por problemas económicos y falta de apoyo tuvo que abandonar la carrera y termino siendo abogado, mi sueño era culminar lo que el un día no pudo...luego definitivamente me enamore de la profesión

¿Que impacto tiene en la sociedad la cirugía plástica ?.

En este sentido se deben considerar 2 aspectos de la cirugía plástica...el área reconstructiva y el área estética, la primera tiene que ver con la percepción que tienen los demás de nosotros y como puede afectar a un individuo que tenga una afección congénita o adquirida por un accidente, la manera en la que es visto dentro de la sociedad y como nosotros podemos ayudarles a incorporarse al entorno y la segunda gira en función a como nos vemos a nosotros mismos (autoestima) y mejorar como nos sentimos

Que cualidades debe tener un buen cirujano plástico especializado en cirugía estética , plástica y reparadora ?.

Sin duda debe haber empatía hacia los pacientes, la empatía es siempre un buen comienzo para entender a nuestros pacientes, detrás de eso todo lo demás, habilidad quirúrgica, interés por la formación y actualización continua y por supuesto humanismo.

Podría explicarnos cuáles son las diferencias de terminología entre "cirugía estética", "plástica" y "reparadora".

La cirugía plástica es la matriz de todo, desde donde derivan las diferentes ramas, la cirugía estética básicamente maneja las alteraciones cosméticas de los individuos en busca de mejorar el aspecto del mismo y la cirugía reparadora maneja los defectos adquiridos del individuo: quemaduras, fracturas faciales, cicatrices, entre otras, sin embargo la finalidad siempre es la misma, mejorar el aspecto del

Individuo desde el punto de vista físico y en ocasiones funcional

Cuáles son las cirugías estéticas más demandadas actualmente?

Sin duda las cirugías de contorno corporal (abdominoplastias / lipoesculturas), mamoplastias y Rinoplastias.

¿Cuáles son tus Claves para el Bienestar?

Para mí la clave del éxito o bienestar es individual, quizás lo que suponga el éxito para mí no lo es para los demás, pero particularmente siempre digo que el éxito en cualquier ámbito se logra cuando se busca ser el mejor en lo que se hace, y que mi versión de hoy sea mejor que mi versión de ayer y menor a la de mañana.

¿Nos puedes describir tus fortalezas?

Soy un soñador y trabajador incansable, y siempre busco dar lo mejor de mí en cualquier cosa que me propongo hacer.

¿Nos podrías dar un ejemplo de una situación en la cual te encontraste ante un desafío y cómo lo superaste?

Cuando recién me gradúe de bachiller estaba trabajando en Mérida y aunque había quedado perdí mi cupo en la facultad de medicina por llegar 40 min tarde a inscribirme, tuve que entrar a la facultad de veterinaria y estudiar incansablemente para poder obtener buenas

notas que me permitieran cambiarme a medicina, fueron 2 años de estudios duros, pero finalmente lo logré.

¿Actualmente sigue capacitándose?

Por supuesto que sí! Continuamente...además de los congresos que hago anualmente, y las diferentes maestrías que he realizado acabo de comenzar mi capacitación como médico hiperbárico y pienso iniciar el Doctorado en Ciencias Médicas

Cuál es tu frase inspiradora?

No hay nada imposible, lo salvo lo que no intentas...lo imposible solo tarda más en llegar.

¿Para ti que es una persona triunfadora?

Un triunfador es aquel que siempre va tras sus sueños hasta conseguirlos, y que además nunca deja de soñar.

¿De qué componente de tu currículum estás más orgulloso y por qué?

Creo que de lo que más me siento orgulloso es lo que está por venir, es decir...si hay algo de lo que deba sentirme orgulloso es de seguir soñando alto...enaltecer algo que ya logre me haría sentir estancado...aclaro que todos mis títulos y logros son importantes para mí...pero mi admiración y orgullo siempre está en el que está por venir...

Danos tus Recomendaciones para ser feliz.

En todos los ámbitos de la vida, personal, laboral, emocional y familiar Nunca dejen de soñar, si lo sueñas, lo puedes lograr...



Dr. Otman Gomez

@drotmangomez

Médico cirujano.

Cirujano general.

Cirujano plástico, estético, reconstructivo y maxilofacial.

Esp. en láser formado en España.



Somos profesionales en decoraciones con flores naturales

Bodas, Quince años, Bautizos y Cumpleaños...



Telf.+58 414 616 17 87 @floristeria_lareinadelasflores
Av.La Limpia frente al Cementerio Corazón de Jesús.
Maracaibo.Venezuela.

Dr. Miguel Robles

@miguelrobles21

Ex Decano de Investigación
y Postrado de URBE.
Dr. En Ciencias Gerenciales.

¿Por qué quiso dedicarse a estudiar Gerencia y Finanzas en particular?

A lo largo de mi vida laboral, me ha tocado trabajar en empresas familiares, empresas formales y por mi cuenta. En todas hay una misión y una visión de negocio, pero llevadas de diferentes formas a materializar sus metas. El haber estudiado Gerencia (administración) y a la vez complementarla con finanzas me ha permitido ver los negocios desde una perspectiva formal, con estructuras bien fundamentadas; lo que ha permitido desarrollar estrategias tanto de administración como financieras, llevar indicadores de gestión, hacer análisis estadísticos de negocio, ver diferentes escenarios financieros para el logro de los objetivos.

Estos conocimientos me permitieron subsistir en los dos años de pandemia gracias a las estrategias de negocio adaptándome muy rápido a la situación planteada y tomando decisiones asertivas.

¿Qué son las Ciencias Gerenciales?

Las Ciencias Gerenciales tienen como finalidad desarrollar competencias en el campo de la investigación para la generación de conocimiento con un alto nivel académico con rigor científico y metodológico en el área de las ciencias administrativas y gerenciales, y su socialización en el contexto de la filosofía y la epistemología.

¿Cuáles son sus aplicaciones actuales y qué impacto tienen respecto a la sociedad?

En la actualidad, las nuevas tendencias gerenciales constituyen un elemento fundamental en el entorno cambiante de las organizaciones empresariales, ello exige la participación y el conocimiento oportuno de la gerencia para enrumbar a la organización hacia los cambios centrados en la innovación, transformación organizacional para su adaptabilidad al mercado y mas hoy después de haber un cambio trascental de los negocios como es el cambio de mentalidad al trabajar en confinamiento desde casa aun cuando ya hay una apertura de movimiento el pensamiento ha quedado fundamentado en las diferentes formas de gerenciar como por ejemplo vía electrónica, semipresencial y presencial. Hoy hay que pensar en la combinación de estas tres figuras de negocio.

La sociedad en general ha tenido un sacudón de importancia inimaginable en pandemia y postpandemia, lo que ha motivado a la sociedad entrar en nuevos mecanismos de hacer negocios y por ende a las empresas reinventarse para satisfacer las necesidades de los clientes. Entre ellas es el Delivery, pagos electrónicos, uso de páginas web entre otros.

En su Vida ha trabajado con PDVSA. ¿En qué consistía exactamente?



En mis 19 años en PDVSA, se fundamentaron en 17 en Talleres Centrales como supervisor de diferentes talleres comenzando por el patio de pilotes, equipos pesados, Soldadura, pintura y sand blast de tubulares y estructuras metálicas, igualmente estuve en contratación y recibo y despacho de materiales. Estuve un año en Caracas con el Proyecto SAP específicamente en lo relacionado a equipos y 8 meses en contratación de la Gerencia de transporte Terrestre en Lagunillas.

¿Cuáles son tus Claves para el Bienestar?

Mente sana en cuerpo sano, vivir el presente, gestionar las emociones, mente positive, resiliencia, vivir y dejar vivir. Leer y aprender siempre.

¿Nos puedes describir tus fortalezas?

Analítico, organizado, persistente, resiliencia, compromiso, responsabilidad y puntualidad.

¿Nos podrías dar un ejemplo de una situación en la cual te encontraste ante un desafío y cómo lo superaste?

Creo que el mayor y más reciente desafío fue frente al covy 19 el cual sufrimos la familia completa (hijos, yernas, nietos) y permanecer en tranquilidad, cumpliendo con el tratamiento y apoyando fundamentado en la fe a todos los miembros de mi familia y haber salido todos bien en el proceso y sin consecuencias.

Sin embargo dos tíos (tía y tío) por parte de padre no tuvieron la misa fortuna y como a todos de una y otra forma nos ha tocado.



¿Actualmente, sigue investigando?

Si, en mis momentos libres sigo en investigación. Sigo escribiendo, aportando a la sociedad mis conocimientos y aprendiendo de ella. Esto es como un Club de Investigadores, una vez que comienzas no es fácil dejarlo, se convierte en una extensión de tu vida. Nunca hemos aprendido lo suficiente y mucho menos en un mundo tan convulsionado en constantes cambios. Dinos tu frase inspiradora. Si esta en tu mente, puedes hacerlo realidad.

¿Para ti que es una persona triunfadora?

Una persona triunfadora es aquella que logra tener estabilidad laboral y emocional, manteniendo el equilibrio trabajo y familia.

¿Qué es para ti la vida?

La vida es un misterio, pero la fundamentado en aprendizaje continuo. La vida es música, colores, relaciones, altos y bajos, alegría y tristeza. Un cumulo de sensaciones, esperanzas y resultados.

¿Por qué decidiste ser profesor?.

Al salir de PDVSA, estuve un año sin hacer nada, en la soledad de mi habitación viendo TV. Un día mis tres hijos entraron a mi cuarto con un par de zapatos de goma, un short y una franela y me dijeron las siguientes palabras: Papá mañana sales a caminar, lo necesitas y ese impulso me sacó de la casa. Daba una caminata diaria de 40 cuadras de ida y vuelta y vi que la vida continuaba lo que me dio a pensar Que hago... Con 33 cursos que me había dado PDVSA, una licenciatura en administración de empresas mención gerencia industrial y una maestría en gerencia empresarial mención finanzas. Solicite trabajo y quede en La UJGH 2004 y en 2005 entre en postgrado de URBE. Donde termine enamorado de la investigación y aportando mis conocimientos a las futuras generaciones en Pre grado y Post grado.

Seguí estudiando y aumentando mis conocimientos, los que nunca terminan.

Es así le dedique 14 años a la educación superior, hasta que ya no podía vivir de ella y los alumnos y/o participantes entraban con muy poco o nada de conocimientos y sin ganas de aprender, solo les interesaba el título.

Hay que hacer una revisión muy profunda a la enseñanza de hoy en día, a los currículos, docentes y alumnos. Qué tipo de país queremos, porque ellos son los formadores (docentes) y ejecutores (alumnos) del futuro de Venezuela.

¿Cuál es tu filosofía de enseñanza?.

Mi filosofía de la enseñanza es la transmisión de conocimientos a los alumnos y/o participantes de manera práctica y constructiva, sin limitantes y permitiendo la disertación de lo expuesto.

¿ De qué componente de tu currículum estás más orgulloso y por qué?

Cada etapa es un logro, el haber alcanzado la satisfacción profesional en cada una de ellas son satisfacciones en diferentes edades y el resumen se encuentra en la edad de los cabellos de oro. La etapa técnica, construir y/o reparar obras civiles, mecánicas y lacustres es emocionante. Dedicarme a la Educación maravillosa experiencia que me ayudo a crecer y comprender un poco más al ser humano, porque tuve la oportunidad de interactuar con jóvenes y profesionales de escasos recursos como con jóvenes y profesionales bien acomodados. En pocas palabras cada etapa es una experiencia y un aprendizaje y por ende una satisfacción.

Danos tus Recomendaciones para ser feliz.

Vive y deja Vivir.



guiaenforma.COM



Logos.
Tarjetas.
Afiches.
Tripticos.
Dipticos.
Folletos.
Pendones.
Avisos.
Páginas Webs.
Redes Sociales.
Animaciones.
Catalogos.
Menús.
Presentaciones.

mott.pe

ESTUDIO CREATIVO

DISEÑO GRÁFICO / PUBLICIDAD / IMPRESIONES



By NATALIA VARGAS
[@nataliacreating](#)

correo: natalia@guiaenforma.com

Telf: +58 424 6825908

 [guia.enforma](#)

PHYSICAL

HEALTH CLUB & SPA

DESDE 1982



#SOMOPHYSICALSPA



#SOMOPHYSICALSPA



#SOMOPHYSICALSPA

GIMNASIO UNISEX Planta Alta.
GIMNASIO FEMENINO Planta Baja.
EQUIPAMIENTO CARDIOVASCULAR.
EQUIPAMIENTO DE FUERZA.
ENTRENADORES DE PLANTA.
BABY GYM Cuidado de Niños.
TIENDA DE SUPLEMENTOS DEPORTIVOS.
MASAJES CORPORALES.
ACADEMIA PRIVADA DE DANZA Y BALLE.
PISCINA / ACADEMIA PRIVADA DE NATACIÓN.
ESTACIONAMIENTO con vigilancia privada.
PULILAVADO.
CAFETÍN.
WI-FI.
VESTUARIOS.
LOCKERS.
DUCHAS.



#SOMOPHYSICALSPA



SAUNAS / Baños de vapor.
MESA DE PING PONG.
ÁREAS DE RECREACIÓN.

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

COMUNÍCATE CON NOSOTROS:

☎ 0414 6575663 / 0424 659 51 97 / (0261) 7528604 / 7834777

 Physicalspa



 @physicalspa

CUANDO NOS VISITES USA TAPA NARIZ Y BOCA ES OBLIGATORIO.

MRW Venezuela

AGENCIA

24130 - LA CHINITA

Av. 12 con Calle 93 Edificio Padilla local 33

Servicios de encomienda a nivel nacional

HORARIO

8:00 AM a 3:00 PM

GRUPO
servicios expresos



**NOS MOVEMOS
POR TI**





Cake Shop

¡Somos la tienda favorita del repostero!



C.C. Paseo 72 Av. Delicias. Maracaibo. Venezuela.

 rinvacake

www.rinvacake.com



CONSULTA NUTRICIONAL
Lcda. Liza Briceño
Licenciada en Nutrición
y Dietética Experta en
Nutrición Deportiva



0424 639 65 56



revive.health

Av-22A entre calles 66 y 67, #66-81

www.revivesalud.com



LABORATORIO CLÍNICO



LAGO LAB



@Laboratoriolagolab

Calle 73 con Av. 3H Edif. San Fco. de Paola Planta Baja.
Local 1-2 Sector La Lago / Telf. 0261-7923521 / Email: lagolabsa@gmail.com



¡Tenemos tus resultados a tiempo!

**EXÁMENES
DE RUTINA**



Contamos con personal altamente calificado

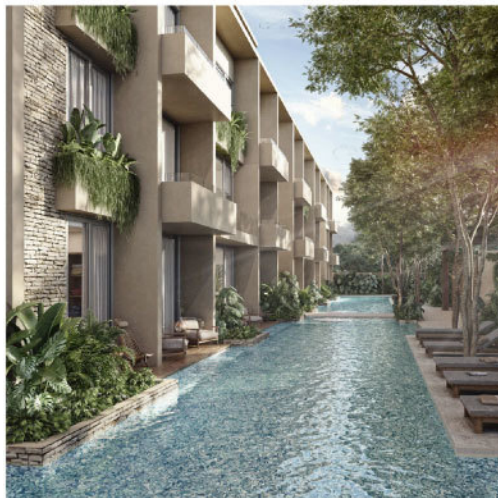
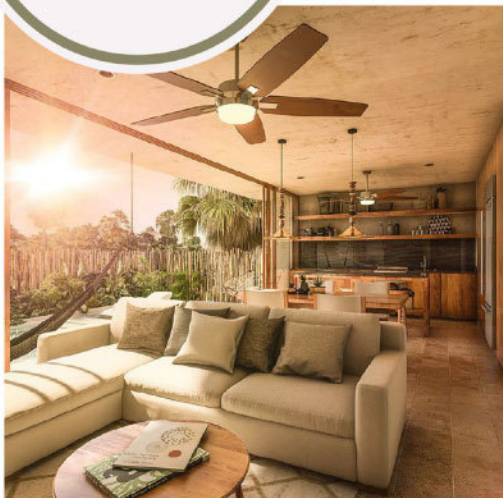




INVIERTE EN LOS DESARROLLOS
MÁS EXCLUSIVOS DE LA RIVIERA
MAYA



DESARROLLOS
LISTOS PARA
ENTREGAR



luxebeachrealty.com

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