

PUBLICACIÓN  
DIGITAL  
EDICIÓN 156  
JULIO 2023

LA REVISTA SOCIAL DEPORTIVA DE PANAMÁ

# Panama Sports MAGAZINE

TU FISIOTERAPEUTA EN LÍNEA  
CONSEJOS PARA PREVENIR  
LESIONES EN EL PADEL

ENTRÉNATE  
¿QUÉ TAN RÁPIDO  
PERDEMOS  
CONDICIONES?

ATHEYNA  
BYLON,  
ENFOCADA EN  
PARÍS 2024...

DEPORTES • INFORMACIÓN • SALUD • CONSEJOS • ENTRENAMIENTOS  
[www.panamasportsmagazine.com](http://www.panamasportsmagazine.com)

 **NIKE**  
**INVINCIBLE**

Siéntelo para creerlo



LE.  
FOR YOUR FEET.  
RUN IT.



#003

NIKE INVINCIBLE.  
A CUSHIONED EXPERIENCE FOR YOUR FEET.  
TRY IT, TEST IT, RUN IT.



#003

NIKE  
A CUSHIONED E  
TRY IT




 **NIKE**  
**INVINCIBLE**

Siéntelo para creerlo



# ATHEYNA BIBEISHI BYLON.

enfocada en Paris 2024...

 ATHEYNAB

**Fecha de nacimiento:**

6 de abril de 1989.

**Signo Zodiacal:**

Aries

**Profesión:**

Policía Nacional.

**Deporte:**

Boxeo Olímpico.

**Hijos:**

Tengo 3 American bully;

Maya, Groot y Ruso.

**Plato de comida preferido:**

Mariscos.

Comienza su carrera deportiva a los 23 años, ganando muchas medallas para Panamá, y en el año 2014 a sus 25 años, se proclama como la primera mujer Campeona Mundial de Boxeo de Panamá.

Ha participado en seis mundiales y ha recibido el diploma olímpico, un reconocimiento que otorga el comité organizador a aquellos atletas que se colocan entre los ocho mejores de cada competición. Nunca en la historia, un boxeador o boxeadora panameña había recibido ese diploma.

Es oficial de la Policía Nacional y su sueño es traer una medalla para Panamá en los próximos Juegos Olímpicos de Paris 2024.





**Cuéntame Atheyna ¿a qué te dedicas?**

**R.** Trabajo, estudio y entreno. Soy boxeadora, atleta olímpica y Policía Nacional. Estudio una licenciatura en educación física y entrenamiento personal.

**¿Qué te motivó a ser boxeadora?**

**R.** Por motivación de mis compañeros de trabajo empecé a entusiasarme en la disciplina del boxeo.

**¿Cuáles son tus principales peleas?**

**R.** El mundial celebrado en Jeju, Corea del Sur, en el 2014, en donde obtuve mi primera medalla de oro en un mundial en los 69 kilogramos, el Mundial de Turquía en el año 2022, donde obtuve la medalla de plata en los 75 kilogramos y por supuesto los Juegos Olímpicos de Rio 2016 y Tokio 2020.

A woman with her hair in a long braid is running from left to right. She is wearing a blue long-sleeved top with a Nike swoosh on the sleeve, blue leggings, and purple and white sneakers. The background is a light-colored brick wall. A long shadow of the runner is cast on the wall and the ground to the left. The text 'NIKE INVINCIBLE' is overlaid in a bold, green font across the middle of the image.

**NIKE INVINCIBLE**

Siéntelo para creerlo





**Cuéntame un poco sobre tu rutina, trabajo, entrenamientos y vida personal.**

**R.** No es tan difícil, ya que mi entorno se convierte en mi rutina de entrenamiento. En mi trabajo, me brindan todo el apoyo y la oportunidad de entrenar y practicar mi deporte, sin embargo, el día a día es bastante pesado, ya que empieza desde muy temprano en la mañana, además de que debo estar en condiciones para enfrentar cada día, con la cabeza bien puesta, por la responsabilidad que conlleva mi trabajo, y la fuerza para cumplir habitualmente con mis entrenamientos. Mi familia me apoya en todos los aspectos de mi vida, y soy muy feliz con mi pareja y mis tres mascotas.

**¿Dónde entrenas y en qué horarios?**

**R.** Entreno en el gimnasio que lleva mi nombre, en la Policía de Ancón. Tengo horarios rotativos, y diferentes turnos, así que debo organizar bien el tiempo que dispongo para mis entrenamientos, pero generalmente entreno a eso de las 5 de la mañana.





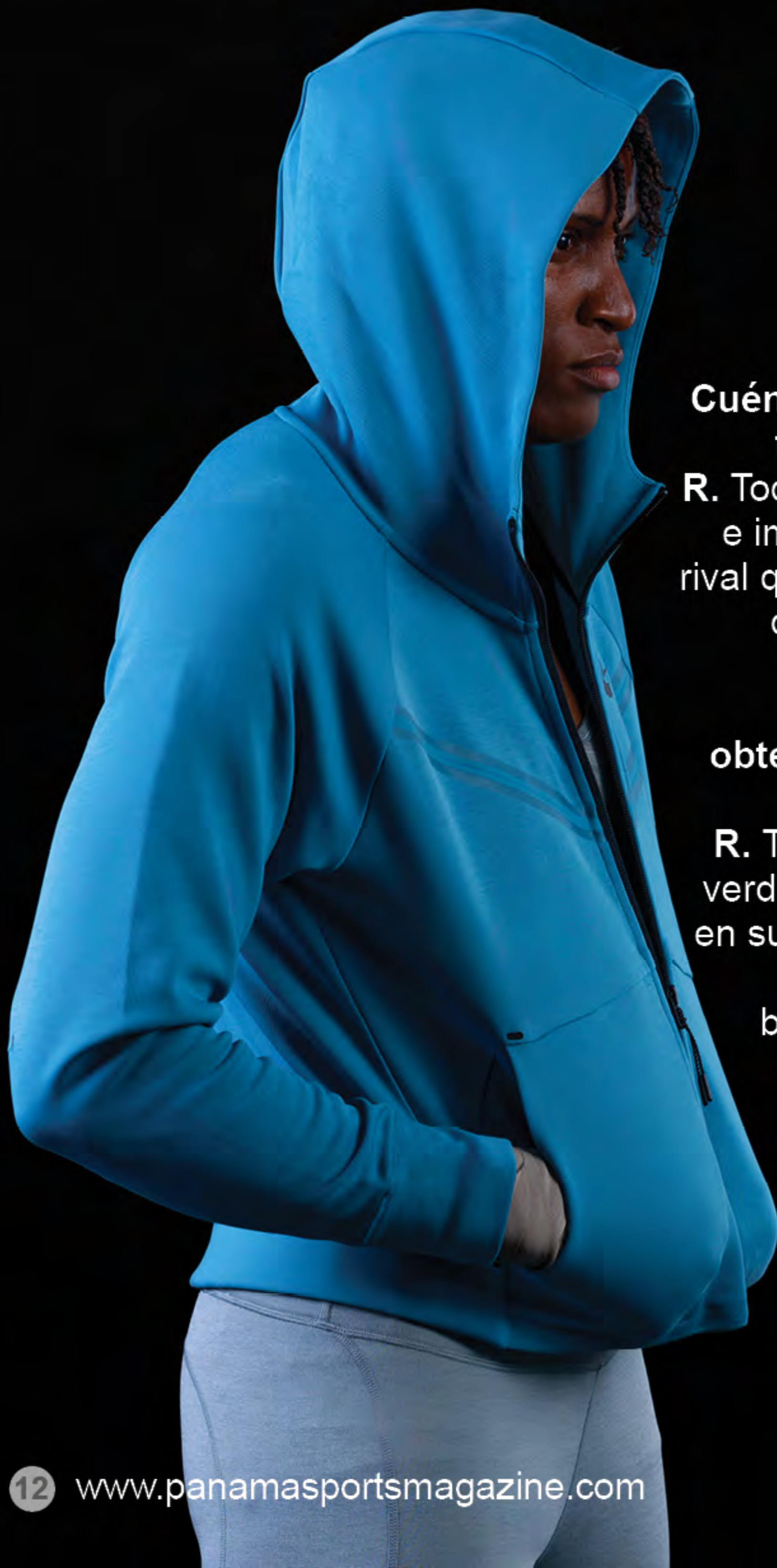
¿Haces alguna dieta en especial o necesitas comer bastante para llegar a tu peso, cuando se aproximan las peleas?

**R.** No hago ninguna dieta, ya que regularmente estoy unas libritas abajo de mi peso, así que, casi siempre, lo que tengo es que subir de peso, y puedo comer lo que quiera, pero me cuido bastante y más cuando se acerca algún evento; trato de comer lo más sano posible, pero sin hacer dieta.

¿Qué nos puedes contar sobre el boxeo femenino en Panamá?

R. En un principio estaba sola, no había mujeres interesadas en ser boxeadoras, pero en estos momentos hay dos chicas más, en otros pesos, que están motivadas, y eso me tiene super contenta, ya que mis compañeras tienen el mismo entusiasmo y están entrenando duro para representar a Panamá en futuras competencias.





**Cuéntanos. ¿Cuáles han sido tus peleas más difíciles?**

**R.** Todas las peleas son difíciles e importantes, y respeto cada rival que enfrento. Siempre trato de dar todo en cada pelea.

**¿Cuántas medallas has obtenido en tu carrera como boxeadora olímpica?**

**R.** Tengo muchas medallas; la verdad no llevo la cuenta, pero en su mayoría son medallas de oro, porque me ha ido bastante bien en mi carrera deportiva como boxeadora olímpica.

# NIKE INVINCIBLE

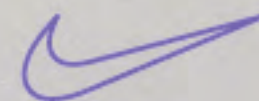
Siéntelo para creerlo



LE.  
FOR YOUR FEET.  
RUN IT.

#003

NIKE INVINCIBLE.  
A CUSHIONED EXPERIENCE FOR YOUR FEET.  
TRY IT, TEST IT, RUN IT.

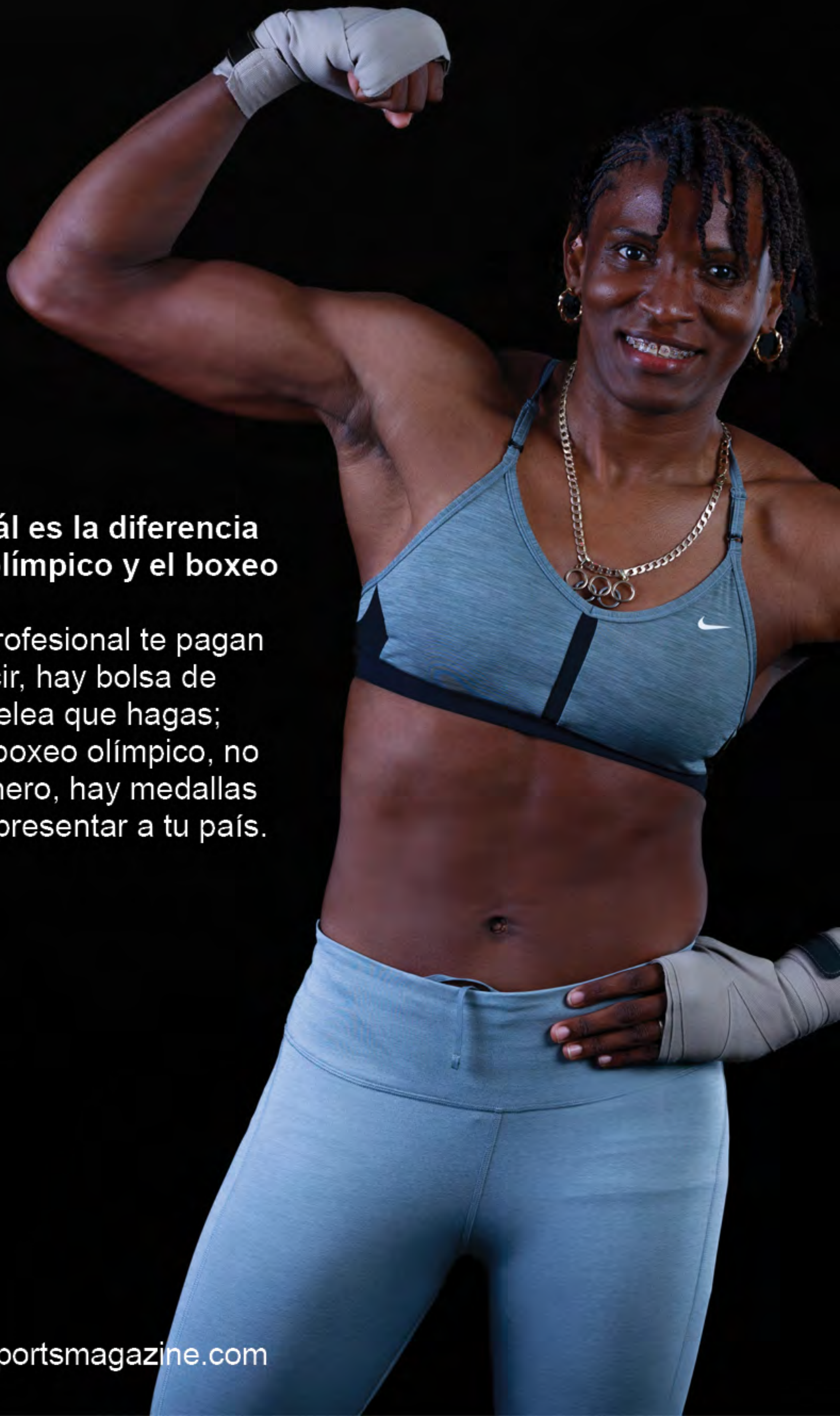


#003

NIK  
A CUSHIONED E  
TRY IT

**Cuéntanos ¿Cuál es la diferencia entre el boxeo olímpico y el boxeo profesional?**

**R.** En el boxeo profesional te pagan por pelea, es decir, hay bolsa de dinero en cada pelea que hagas; en cambio en el boxeo olímpico, no hay bolsas de dinero, hay medallas y lo haces por representar a tu país.



**Siendo esto así, me toca preguntarte, ¿si consideraste en algún momento de tu carrera ser boxeadora profesional?**

**R.** No, y me han llegado muchas propuestas para debutar como boxeadora profesional, pero tampoco tengo muchas ganas. El boxeo en Panamá está muy mal pagado, así que por eso no lo he considerado, además disfruto mucho representar a mi país en cada pelea.





**¿Consideraste en algún momento de tu carrera ser boxeadora profesional?**

**R.** No, y me han llegado muchas propuestas para debutar como boxeadora profesional, pero tampoco tengo muchas ganas. El boxeo en Panamá está muy mal pagado, así que por eso no lo he considerado, además disfruto mucho representar a mi país en cada pelea.



 **NIKE**  
**INVINCIBLE**

Siéntelo para creerlo



# ¿Qué tan rápido perdemos condiciones?



Patricia Vial, B.Sc. M.A.  
Nutricionista- Dietista  
[patriciairene.vial@gmail.com](mailto:patriciairene.vial@gmail.com)

 **NUTRICIONPATRICIAVIAL**

**¿Te has preguntado qué sucede si dejas de entrenar algunos días?**

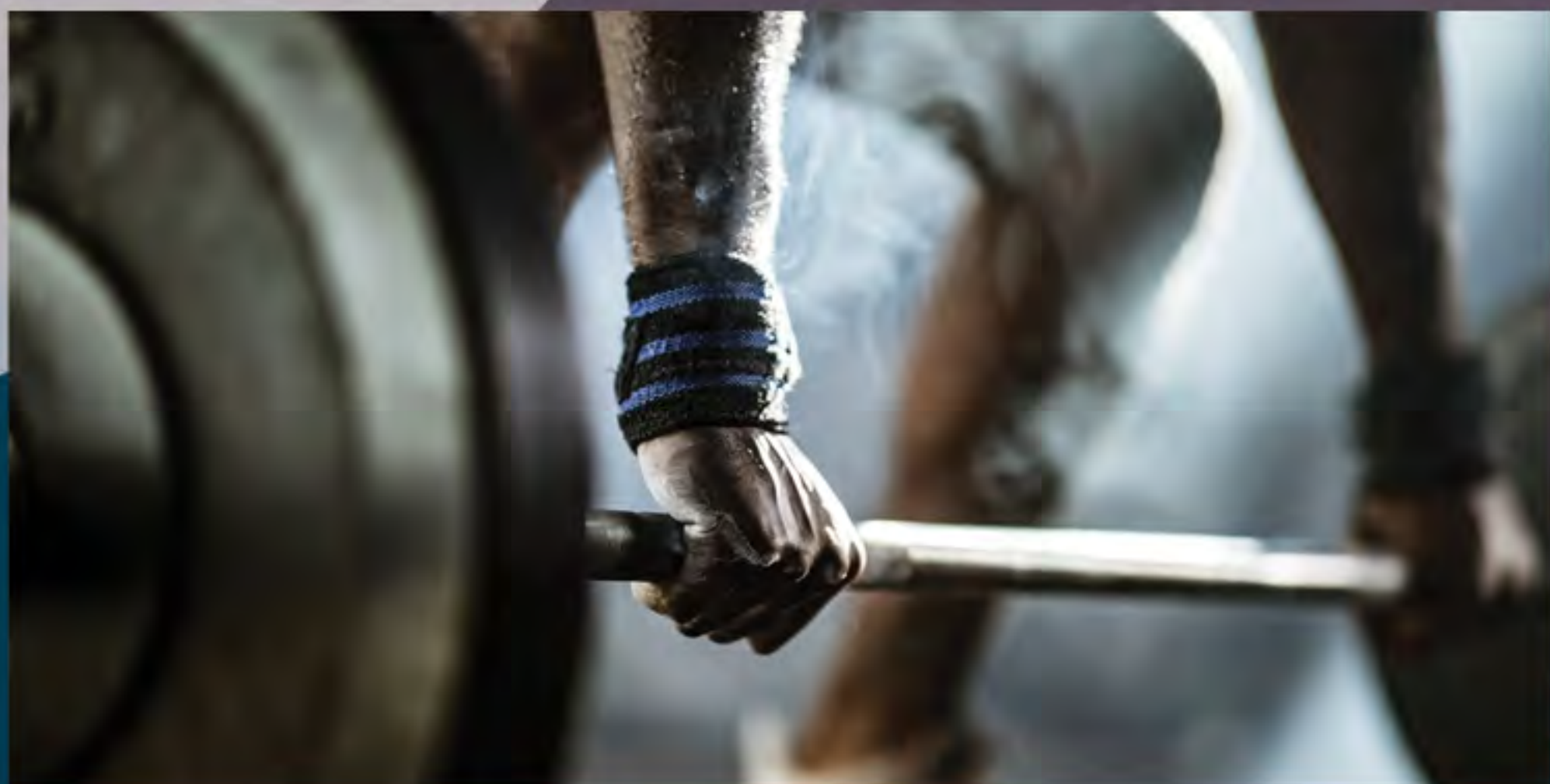
Diferentes estudios han demostrado que, a pesar de todo el esfuerzo que ponemos en entrenar, perdemos condiciones mucho más rápido de lo que nos tomó ganarlas. Claro, esto también depende del tipo de entrenamiento, si es cardio o resistencia (pesas).



Hablando del cardio, la persona promedio que deja de entrenar pierde alrededor del 10% de sus condiciones en 30 días y en menos de 8 semanas regresará al nivel que tenía antes de entrenar. Este nivel continuará descendiendo, pero con mayor lentitud. El motivo principal de este descenso es que el plasma y el volumen sanguíneo disminuyen debido a la falta de estrés en el corazón y en los músculos. Es más, el volumen del plasma disminuye alrededor del 5% las primeras 48 horas después de dejar de entrenar.

Si hablamos de pesas, un estudio realizado en 2013\* demostró que puedes mantener tu fuerza muscular hasta 2 semanas después de dejar de entrenar. Ahora bien, a partir de la 3ra. semana, tus músculos comenzarán a perder fuerza, a falta del estímulo.

Parece ser que las tasas de desacondicionamiento son similares para hombres y mujeres, aún si has entrenado muchos años.





Las buenas noticias son que cuanto más en forma estés, más tiempo tomará para que pierdas condiciones. Las malas noticias son que mientras más masa muscular tengas, más podrías perder.

***Pero la mejor noticia es que tú controlas el factor número uno que influye en tu condición muscular y aeróbica – ¡no saltarte ningún entrenamiento!***


\*McMaster DT, et al. (2013). The development, retention and decay rates of strength and power in elite rugby union, rugby league and American football: A systematic review. DOI: 10.1007/s40279-013-0031-3

# DATOS PARA NADAR EN AGUAS ABIERTAS

Erick Martínez, 2do. lugar en la general y 1er. lugar en categoría 20 a 29 años en los 10 kilómetros del OCEANMAN de Panamá, 2023, con tiempo de 2 horas, 28 minutos, 51 segundos.

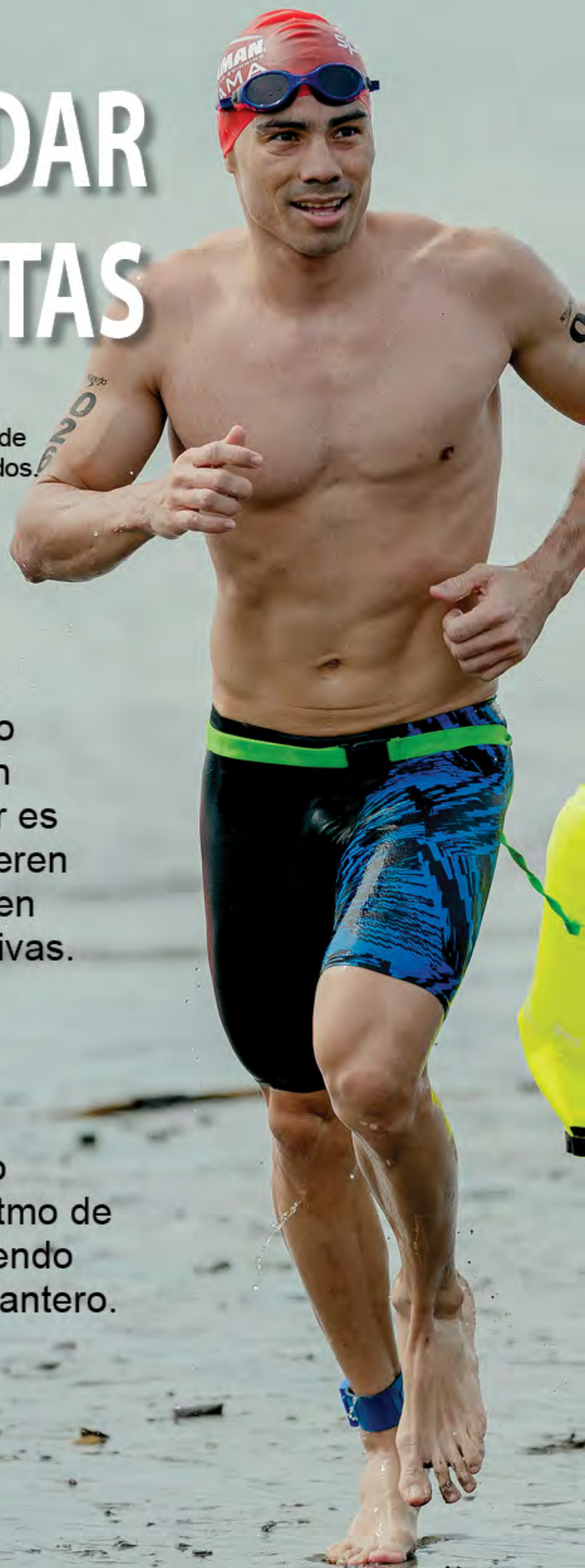
 [ERICKMARTINEZFIT\\_](#)

Director Técnico

 [SWIMMINGPANAMA](#)

Nadar es un deporte que se realiza en un medio no habitual para nosotros, y cuando se trata de aguas abiertas, se complica un poco más, por tanto, la habilidad de nadar es adquirida con técnicas de nado que requieren mucho más tiempo para perfeccionarlas, en comparación, con otras disciplinas deportivas. La base de este tipo de nado debe verse desde el punto de vista científico y no por sentido común.

Aquí les dejo un par de detalles en cuanto a la frecuencia de brazada, respiración, ritmo de patada, y el drafting, que es nadar obteniendo un beneficio con la estela del nadador delantero.



La **FRECUENCIA DE BRAZADA** es crucial para el nado, y el principio debe ser que entre menos brazadas des, más rápido irás y menos energía utilizarás. Un claro ejemplo de ello se vivió en el Mundial de Aguas Abiertas de Fukuoka, Japón, el pasado mes de julio, donde el alemán Florian Wellbroock ganó la prueba de 10 kilómetros con un tiempo de 1.50.40, con 7,098 brazadas; el segundo lugar, Kristof Rasovszky culminó con un tiempo de 1.50.59, realizando 8,254 brazadas, es decir, 1,156 brazadas más que el alemán; terminando ambos con un tiempo similar.

Siendo esto así, el enfoque en tus entrenamientos debería ser buscar la mejor calidad en cada brazada, que contar metros y metros. No es cuánto, sino como nadas.

**EL RITMO DE PATADA**, partiendo de la idea que las piernas (cuádriceps) son los músculos más grandes del cuerpo, se le debe dar una mayor utilidad. Imagínense un carro con sus 4 ruedas, que únicamente las ruedas delanteras tengan aire, y las traseras estén pinchadas; el carro nunca avanzará bien, porque siempre tendrá esa carga de las ruedas traseras.

Al mejorar tu patada tu nado mejorará; ¡esto está comprobado!, y la forma de mejorar el ritmo de patada, es sencillamente, entrenando. No hay secreto en mejorar este aspecto de nado, lo único que necesitas es una tabla y preferiblemente con el uso del snorkel, comenzar a incluir en tus sesiones de entrenamiento, mucho trabajo de patada.






## EDITORIAL

### DIRECCIÓN GENERAL Y REDES SOCIALES

Gladys G. Munar Perigault


 @PANAMASPORTS

### EQUIPO DE FOTOGRAFÍA / AUDIO Y VIDEO

Lucho Moreno

 @LUCHOMORENO

Deika García

 @D\_GARCIA02

Luis Gómez

 @ACHTARFOTO

Guillermo López

 @GTGUILLE\_PORTRAITS



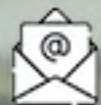
## INFORMACIÓN:



<https://linktr.ee/PanamaSportsMagazine>



[www.panamasportsmagazine.com](http://www.panamasportsmagazine.com)



[info@panamasportsmagazine.com](mailto:info@panamasportsmagazine.com)



(507) 66743099



[www.issuu.com](http://www.issuu.com)

La **RESPIRACIÓN** es tan importante como la **ORIENTACIÓN**. Sabemos que sacar la cara de forma frontal nos atrasa en el nado, pero es necesario hacerlo para conocer qué vamos en la dirección correcta. Esto es un aspecto que se debe practicar mucho, tanto en entrenamientos de piscina como en el mar. En internet hay muchos videos que puedes consultar para mejorar tu técnica de nadar en línea recta, de la forma más eficiente posible.

Y por último el **DRAFTING** que como ya mencioné no es más que aprovechar la estela del nadador delantero. En pocas palabras lo que todos conocemos en el ciclismo como “chupar rueda”. En el deporte y en la guerra se debe usar la cabeza y el draft es una estrategia que utilizan muchos nadadores.



Está comprobado que podrías ir un 10% más rápido, que nadando solo. En tus entrenamientos es clave practicar mucho los cambios de ritmo; esto te ayuda a mantenerte en el grupo de nadadores desde la salida, sin perder la rueda tan fácil.

En conclusión, ***“DISFRUTA EL PROCESO, MÁS QUE EL OBJETIVO”*** es mi lema. Esto te ayudará a estar siempre motivado, y no olvides incluir en tus entrenamientos mucho trabajo de patada, corrección de brazada, ritmo de carrera, ritmo rápido y descansos activos; con esto verás, que, en tu próximo reto de aguas abiertas, te irá mejor.

# CONSEJOS PARA PREVENIR LESIONES EN EL PÁDEL

Por: Mgter. Seslava Mendieta Ivanova  
Fisioterapeuta  
Máster en Actividad Física y Salud  
Clínica Metrópolis Tel: 269-1022. Ext. 117

En los últimos años la práctica del pádel ha experimentado un gran crecimiento y es un deporte que está de moda. Además de ser relativamente fácil, es un deporte divertido y social, y como cualquier actividad física, es bueno para la salud mental y física. Al ser un deporte sencillo de ejecutar, es común que sea realizado por personas que nunca han realizado actividad física.

Sin embargo, como cualquier disciplina deportiva, si no se toma el tiempo de realizar entrenamientos y autocuidados, el pádel puede convertirse en un deporte fácil de provocar lesiones, especialmente en jugadores aficionados.





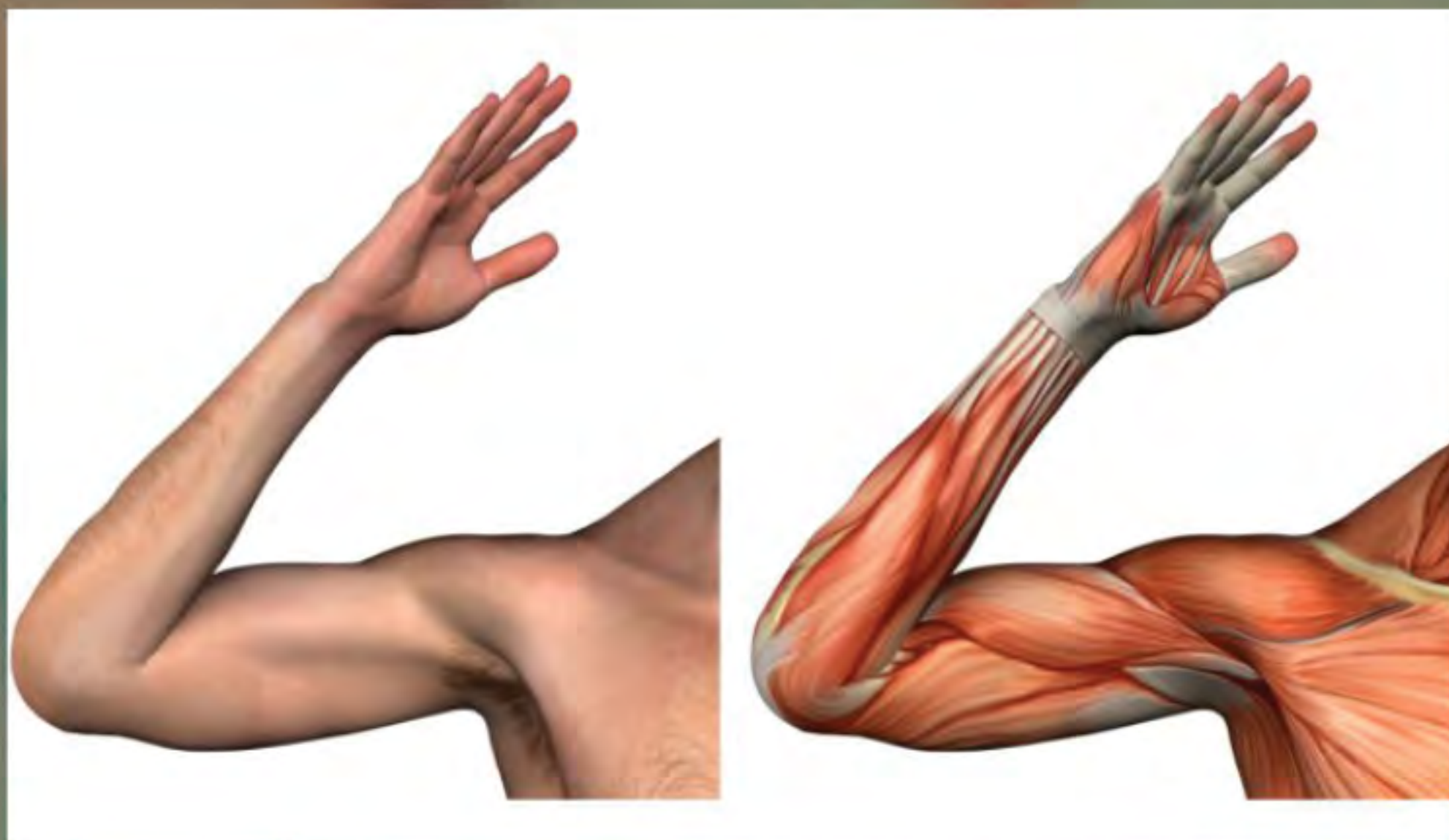
Existen diferentes factores que nos pueden provocar lesiones en el pádel:

- **Factores internos:** edad, falta de preparación física, mala alimentación e hidratación, falta de calentamiento, fatiga, sobre entrenamiento, historial de lesiones y recuperación inadecuada, falta de concentración, estrés o ansiedad.
- **Factores externos:** estado de la cancha, calzado, equipamiento, juego intenso o las condiciones ambientales.

Al conocer estos factores, me parece acertado poner en práctica algunas recomendaciones desde el punto de vista fisioterapéutico para evitar sufrir lesiones durante la práctica de este deporte:

- **Realiza el calentamiento** durante 10-15 minutos antes del entrenamiento o partido. Basta con realizar una actividad leve o movimientos que hagan entrar en calor a las articulaciones y músculos.
- **Utiliza el calzado adecuado.** Según los expertos unas buenas zapatillas de pádel deben tener principalmente un buen agarre con la pista, pero proporcionar tracción a medida que empiecen los sprints. El grado de deslizamiento también debe ser bueno para llegar a las bolas largas y, por último, que permita hacer giros con facilidad para evitar cualquier lesión.
- **Cuida tu espalda** usando la posición correcta, doblando las rodillas y elevando los tobillos para mantener el cuerpo equilibrado.
- **Entrena los cambios de dirección,** las paradas y arranques bruscos pueden provocar esguinces y distensiones.
- **Cuida los saltos y evita caer sobre la parte trasera del pie,** ya que puede provocar lesiones en el tendón de Aquiles.
- **Realiza acondicionamiento físico y ejercicios de fuerza** para mantener tus músculos en óptimas condiciones y no se vean afectados por el esfuerzo.
- **Corrige los gestos técnicos** para disminuir el exceso de carga sobre estructuras específicas.





*Es importante recalcar que el riesgo de lesión siempre existe. Sin embargo, se puede reducir siguiendo las recomendaciones. Ante cualquier dolor o molestias es mejor parar y recibir la atención adecuada para asegurarte que no es nada grave y poder seguir practicando tu deporte favorito.*



# CARMEN VILLARREAL,

enfocada el en Ironman de Barcelona 2024

 CARMENVILLARREAL83

Tiene 39 años. Nació en Chiriquí y es licenciada en inglés con énfasis en traducción. Cuenta con más de 10 años en mundo del deporte; 15 maratones, 10 competencias Ironman 70.3 y varios ultra maratones. Su mejor tiempo lo obtuvo en la maratón de Berlín con 3 horas 29 minutos.

Empezó a correr por salud en el 2013; para el año siguiente participa del maratón de Disney y debuta en el triatlón de Portobelo, Colon. En el 2015, motivada por el Profesor Nicolás García, realiza su primer ultra maratón de 102 kilómetros en "Relevos por la Vida", las 24 horas de FANLYC, Ciudad de Panamá.



En el 2021/ 2022 fue reconocida como la corredora del año por zona de corredores, un grupo de atletas, que se dedican a realizar carreras y dar reconocimiento a corredores. Además, ocupó el tercer lugar en la categoría general, en la distancia 130 kilómetros del Reto del Indio, Panamá.

En 2022 ocupó el primer lugar en la categoría general en la distancia de 160 kilómetros del Reto del Indio, y el sexto lugar en los 5 mil metros de natación en aguas abiertas en el Oceanman de Panamá.

Se prepara para los 50 kilómetros de Canajagua Trail en Las Tablas, en los próximos días, la maratón de Medellín y la maratón de Boquete en el mes de septiembre y la Ultra Trail de Santa Fe de Veraguas en el mes de noviembre.

## Sobre sus zapatillas

Para sus triatlones utiliza zapatillas **Nike React Infinity**, ya que tiene buen drenaje y secado rápido. Para sus ultra maratones utiliza dos modelos de zapatillas, dependiendo el terrero, las **Nike Pegasus Goretex** (mantiene los pies secos, por la tecnología de goretex) y **Nike Pegasus 40**, todo terreno (trillo y asfalto, ya que se adaptan a cualquier superficie, tienen bastante agarre y no resbalan en superficies húmedas).




Para fondos utiliza las **Nike Invincibles** o las **Nike ZoomX Vaporfly**, que tienen gran capacidad de amortiguación con mayor grado de reactividad, por su placa de fibra de carbono, que favorece cada zancada.



# DANIEL,

el campeón de 10 kilómetros  
en aguas abiertas, nos cuenta...

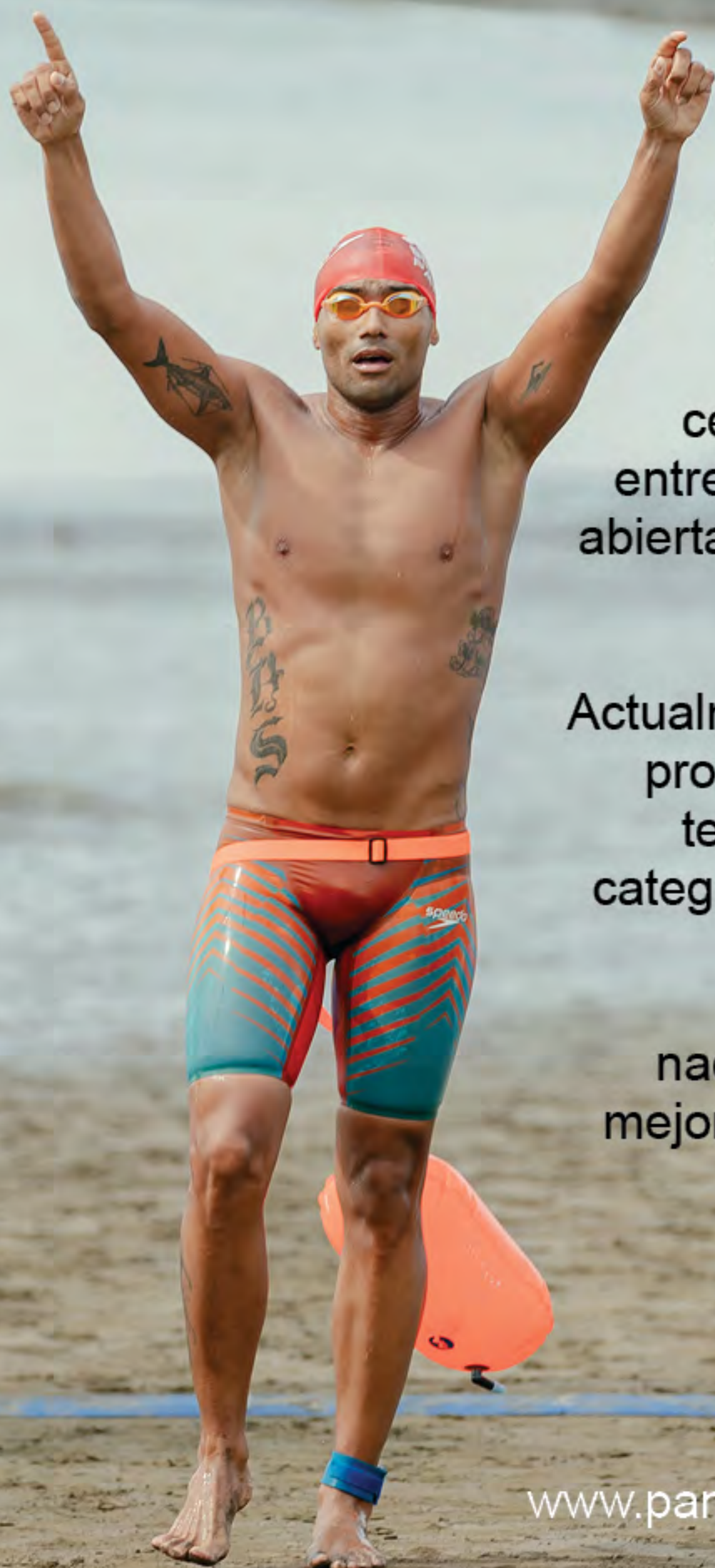
Daniel Andrés Ortega Pérez, 1er. lugar en la general y en la categoría de 30 a 39 años en los 10 kilómetros del OCEANMAN de Panamá, 2023, con tiempo de 2 horas, 26 minutos, 37 segundos.

 [DANO0729](#)

Me llamo Daniel Ortega Pérez, tengo 32 años y me especializo en la natación de aguas abiertas, en distancias de 5 y 10 kilómetros. Soy director de mi escuela TEAM DANO de Barranquilla, Colombia.

Nado todos los estilos, me encanta nadar los 200 metros combinado, sin embargo, mi especialidad es libre y pruebas de largo aliento; 1,500 y 800 metros en piscina y 10 kilómetros en aguas abiertas.

# LLEGADA



**¿A qué te dedicas?**

**R.** Soy profesional graduado de Comunicación Social y Periodismo; actualmente certificado OCEANMAN como entrenador de natación en aguas abiertas, y también soy entrenador de mi equipo Team Dano.

Actualmente vivo del deporte como profesor de natación en edades tempranas; soy entrenador de categorías juveniles, dicto clínicas y llevo 2 años en mi nuevo proyecto Team Dano, con nadadores máster, que quieren mejorar su rendimiento en triatlón y natación aguas abiertas.

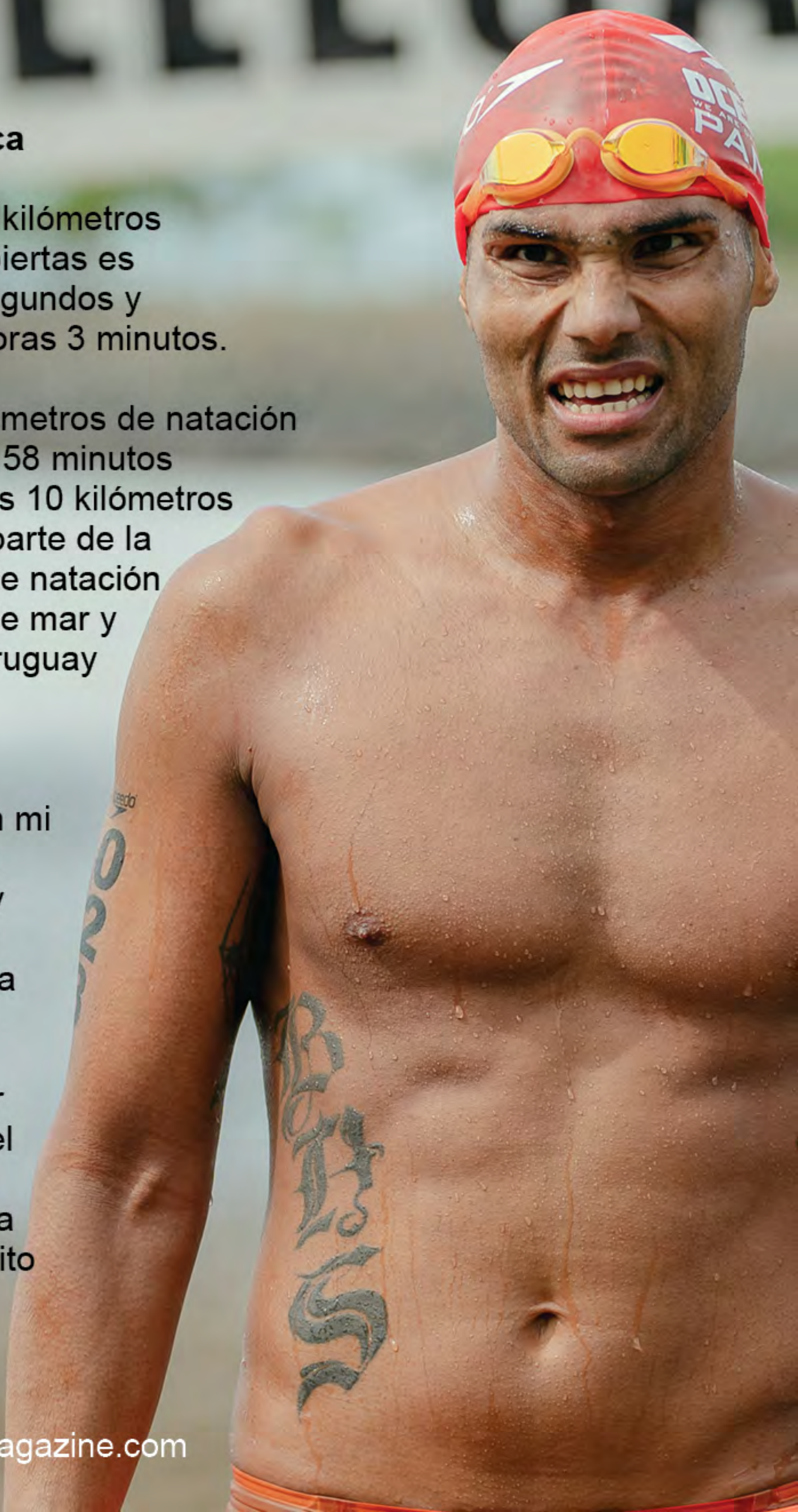
## ¿Cuál es tu mejor marca y tus grandes logros?

**R.** Mi mejor marca en 5 kilómetros de natación en aguas abiertas es de 58 minutos con 45 segundos y en los 10 kilómetros 2 horas 3 minutos.

Mi mejor marca en 5 kilómetros de natación en aguas abiertas es de 58 minutos con 45 segundos y en los 10 kilómetros 2 horas 3 minutos. Soy parte de la selección de Colombia de natación aguas abiertas, juegos de mar y playa, punta del Este, Uruguay y suramericano juvenil.

El año pasado ocupé el 2do lugar y el 1ero. en mi categoría de 30-39 en el Oceanman de Panamá y este año fui el campeón de los 10 kilómetros en la general y por categoría.

Mi mejor logro es ocupar la segunda posición en el Mundial OCEANMAN, en Grecia, en la distancia de 5 kilómetros, un circuito muy exigente.



**Cuéntanos. ¿Cómo fue esa carrera de los 10 kilómetros en el OCEANMAN de Panamá?**

**R.** Sin duda, muy reñida; fue un recorrido muy estratégico, junto al panameño Diego Castillo como competidor olímpico y el gran Erick Martínez de Venezuela, quienes siempre estuvieron dando la pelea; todo se definió en la segunda parte de la carrera, donde me sentí muy cómodo y logré agarrar la punta, faltando 4 kilómetros para llegar a la meta.

**¿A quiénes agradeces tus logros y competencias?**

**R.** Primero Dios, quien hace todo esto posible; a mis seres queridos Blanca, Hernando, Estefany y Gabriela, a mis patrocinadores SPEEDO Colombia, Ebconsulting, Salomón Hanna, y a mis entrenadores Eduardo Movilla y Boros Tejada.

**¿Qué sigue para ti?**

**R.** Me estoy preparando para el Mundial de Tailandia, con la mirada puesta en convertirme en el campeón del mundo en los 5 kilómetros en aguas abiertas.





## ¿QUÉ HACE TAN ESPECIAL AL BALÓN OCEAUNZ?

OCEAUNZ, noveno balón que adidas ha creado para la Copa Mundial Femenina y uno de los más novedosos; incluyendo la última tecnología diseñada para brindar soporte a las velocidades más altas del juego, y creado para viajar más rápido en vuelo que cualquier otra versión anterior de adidas para la Copa Mundial Femenina.

### **Celebrando la cultura del fútbol**

Poniendo en alto la cultura de Australia y Nueva Zelanda, OCEAUNZ celebra en ambos países anfitriones su unión, representando la belleza natural del paisaje en el que se jugará.

### **La naturaleza convertida en balón:**

Inspirado en las vastas montañas de Nueva Zelanda y la conexión de Australia con el Océano Índico. OCEAUNZ presenta un contraste de azules y verdes que nos transportan

inmediatamente a su paisaje único de Australasia y su naturaleza.

### **El balón más rápido de los mundiales femeninos:**

La innovación es un factor fundamental en este Mundial Femenil 2023. OCEAUNZ ha sido diseñado para adaptarse al juego rápido y preciso con una máxima retención de la forma y aire. Además de apoyarse de micro y macro texturas y un nuevo panel de forma de 20 piezas que mejora la aerodinámica.



## El primer balón oficial para la Copa Mundial Femenina con inteligencia artificial

Siguiendo los pasos de Al Rihla y Al Hilm, OCEAUNZ podrá captar gracias a sus sensores información sin precedentes de cada elemento del movimiento del balón. Tal como sucedió en el partido entre Uruguay y Portugal en Qatar 2022 donde se definió que el futbolista no tocó el balón gracias a esta función.


## Impacto Femenino

OCEAUNZ es el primer balón oficial de la Copa Mundial femenina que contribuirá con el 1% de sus ventas netas para recaudar fondos e impactar positivamente al proyecto Colectivo "Global Goal 5 Accelerator". El objetivo es aumentar el liderazgo femenino y garantizar que todas las niñas participantes tengan un modelo de deportista femenino.



# LADYIS,

## ejemplo de perseverancia...

 LAYDIS\_21

Laydis del Carmen Vega Quintero.

Edad: 25 años.

**Deporte:** Natación, con especialidad en los 1,500, 3mil y 5mil metros libre.

**Club:** The Training Club TTC.

Empecé a nadar a los 14 años con el entrenador Teddy Castillo en el curso de verano feliz, organizado por Pandeportes. En mi primera competencia gané mi primera medalla de oro en 50 metros dorso en los IV Juegos Deportivos Centroamericanos Estudiantiles CODICADER en El Salvador.

Al año siguiente, obtuve el 1er. lugar en los 100 metros dorso y 100 metros pecho en los Juegos Paralímpicos, Costa Rica, 2013. Me sentí muy contenta, y desde entonces, no he parado de participar y competir.



Por: Gladys G. Munar Perigault

**¿Qué otro deporte prácticas, además de la natación?**

**R.** Estoy incursionando en el Triatlón Paralímpico, donde el ciclismo y la carrera han sido grandes restos, por mi discapacidad. En el ciclismo utilizo una prótesis.

**¿A qué se debe tu condición?**

**R.** Mi condición es congénita de nacimiento, soy gemela, al venir en una sola bolsa, los diagnósticos del médico fueron que mi brazo izquierdo no se desarrolló o que, en el crecimiento en el vientre de mi madre, el cordón umbilical se enredó.

**¿Cómo te preparas para una competencia y cuántos metros nadas diario?**

**R.** Entreno todos los días natación, y nado entre 2 y 4 mil metros diarios, dependiendo la carga o entrenamiento que me corresponde. También estoy entrenando la parte de la carrera y el ciclismo.

**Entiendo que debe resultarte difícil nadar con un solo brazo. ¿Cómo lo haces?**

**R.** No me resulta difícil, ya estoy bien acostumbrada, pero al jalar con mi brazo izquierdo, la fuerza que me hace falta, la remplazo con mis piernas; es decir una patada mucho más fuerte, pero siento que nado con mi brazo izquierdo, como si lo tuviera completo.

**¿Qué retos has enfrentado?**

**R.** Sin duda, el Campeonato Mundial OCEANMAN 2022 en Grecia, en el que obtuve el 1er. lugar en la categoría "inspiration". Fue muy difícil, ya que el agua estaba helada; las condiciones climáticas cambiaron, justo el día de la competencia, las olas eran de casi 6 metros y perdí los lentes casi llegando a la meta; aun así, logré terminar los 5 kilómetros.

En mi segunda competencia de triatlón en Missouri, Estados Unidos, la temperatura del agua estaba a 6°C con lluvia y un viento muy fuerte; por lo que no hubo natación, entonces se convirtió en duatlón; cuando empecé a pedalear mis pies se congelaron y cuando empecé a correr, no sentía las piernas, y al terminar la carrera, no podía respirar y me dio principios de hipotermia. Fue una competencia muy difícil, una gran experiencia.





**¿Cuáles son tus mejores competencias?**

**R.** El Campeonato Mundial OCEANMAN 2022 en Grecia y el Americas Triathlon Para Championships Sarasota, Estados Unidos, marzo 2023, donde obtuve el 3er. Lugar de mi categoría.


**¿Qué sigue para ti?**

**R.** Siguen muchas competencias, estoy entrenando para la Copa Paralímpica Continental de triatlón en Santa Marta, Colombia el próximo mes de septiembre, y posiblemente participe en el Mundial de Natación Paralímpica de Funchal (Portugal).

Estoy entrenando con mucha constancia y disciplina para llegar a los Juegos Paralímpicos de Paris 2024; es un camino difícil, pero lo quiero intentar. Uno de mis sueños es participar en el Ironman 70.3 de Panamá.

# ISAAC,

## un nadador fuera de serie

 ISAAC\_BEITIA

Isaac Beitia, con 28 años, nos sorprende cada vez más con su impresionante carrera deportiva. Es velocista, su especialidad son los 100 metros libre y pertenece al Club de La Salle 2000.

**¿A qué te dedicas además de ser atleta panameño y selección de natación?**

**R.** Actualmente soy socio de una tienda deportiva de natación llamada Skyline Sports, mi patrocinador de implementos deportivos.

**¿Qué tipo de nadador eres?**

**R.** Soy un nadador versátil, pero mi especialidad es velocista. Tengo el récord nacional en los 100 metros libre, sin embargo, también me gusta nadar en distancias largas y sobre todo en aguas abiertas.

**¿Cuál es tu mejor marca?**

**R.** Mi mejor marca en piscina olímpica es de 50.63 en los 100 metros libre. En el 2019 rompí el récord nacional con 50.66, que luego lo bajé en el 2021 en Colombia a 50.63.

 **NIKE**  
**INVINCIBLE**

Siéntelo para creerlo







**¿Qué hazañas has realizado en tu carrera deportiva?**

**R.** Ha sido todo un reto el cambiar mi especialidad de velocista de 50, 100 o 200 metros libre a fondo. Poco a poco le he agarrado cariño.

**¿Cuáles son tus mejores logros a lo largo de tu carrera deportiva?**

**R.** He participado en 3 mundiales de natación, Qatar 2014, China 2018 y Korea 2019.

**¿Cuánta distancia nadas regularmente para llevar a cabo tus entrenamientos?**

**R.** Regularmente nado entre 3,000 a 6,000 metros diarios, depende si es doble jornada.

**¿Que sigue para Isaac Beitia?**

**R.** Me gustaría buscar esa clasificación para Paris 2024, así que tendré que hacer un sacrificio grande, pero estoy dispuesto a entrenar para ello.



# **FUNCTIONAL TRAINING CENTER**

**FAITH / HARD WORK / FAMILY  
CONDITIONING & ENDURANCE**

Head Coach:  
VICENTE VILLANOVA



# ¿QUE ES UN ECOSISTEMA DIGITAL?

Es la conexión de todas las herramientas digitales, trabajando juntas para darte a conocer y puedas conocer a tus posibles clientes. Por ejemplo:

**D** B/.20.00 costo anual  
Dominio - [www.zapatillas.com](http://www.zapatillas.com)

**H** B/.120.00 costo anual  
Hosting - Página web

**C** info@zapatillas.com  
Correos 

**R** @zapatillas  
Redes sociales  
    

**U** zapatillas Store  
Ubicación 

En ambas vías la empresa se da a conocer y escucha a su público por que está manteniendo unificado todos sus canales de comunicación, conoce más en [istiweb.com](http://istiweb.com)

[www.istiweb.com](http://www.istiweb.com)  
info@istiweb.com | +507 6861-0691

Isaac Tisnado  
Especialista en Páginas web y  
Mercadeo digital

