

# Scaparate Design

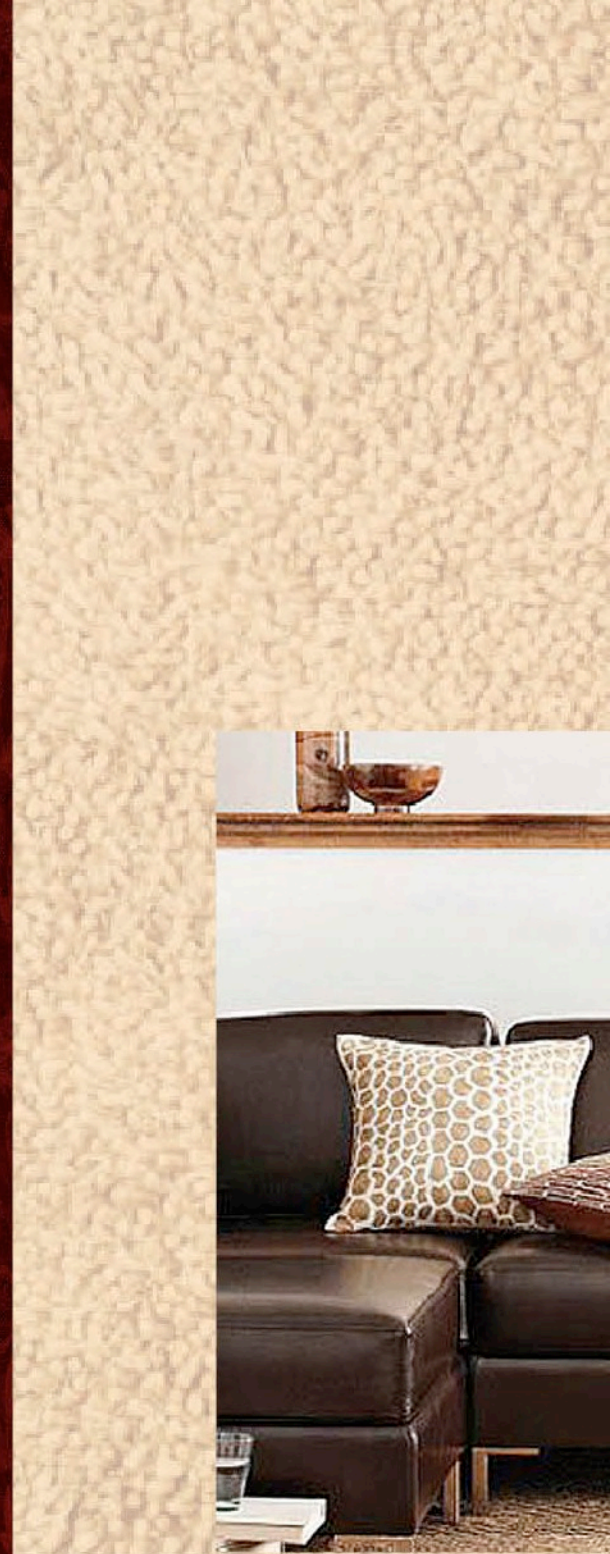


Crucero Horizon de  
Pullmantur  
DESTINOS

Tamburelli Country  
A LA CARTA

DECORACION

**A** LFOMBRAS  
molduras y mas...  
*By Zuly Moreno*



• Cúpulas decorativas

• Molduras decorativas

• Pisos laminados



**LFOMBRAS**  
molduras y mas...

*By Zuly Moreno*



● Vigas rústicas

● Alfombras de área

● Comerciales y residenciales

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

[www.quick-step.com](http://www.quick-step.com)

Plaza Beverly Hills, local No. 3  
Vía Porras, David, Chiriquí  
Teléfonos: 730-7188 / 730-7189  
Correos: [amoldurasymas@cableonda.net](mailto:amoldurasymas@cableonda.net)  
[zulymoreno@hotmail.com](mailto:zulymoreno@hotmail.com)

Por muchas razones...  
el mejor lugar

**103 Habitaciones**

Desayuno Buffet, Internet, Gym, Sauna

**Piscina**, Estacionamientos Bajo Techo

**Business Center**

Restaurante - Bar, Salas de Reuniones

**774-3333**

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

David, Chiriquí, PANAMÁ

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

síguenos en:





diversión



gastronomía



naturaleza



vacaciones



negocios



confort



compras



salud



momentos

Por muchas razones...  
el mejor lugar



# Feliz Año Nuevo Celebremos a lo grande! 2012

Cena Buffet

#### Estación Fria

Presentación de carnes frías con aderezos de la casa

#### Estación de quesos panes y frutas

Dip de queso crema con cebolla y pimentones

Pan de maíz, mini brioche, palitroques, tostaditas y panes de sabores

#### Estación de Ceviche

Ceviche de corvina estilo mexicano con canastitas

Coctel de camarones con piña

Salpicón de marisco con tostadas

#### Estación de Ensalada

Ensalada de papas con bacón estilo panameño

Ensalada mezclum con dos aderezos

Ensalada de pasta tricolor con salsa pesto

#### Estación Caliente

Filete de res en salsa de arándanos y vino tinto

Lascas de pavo asado con relleno en salsa glibet con cranberry

Tamal de olla

Arroz con pollo criollo

Arroz con almendras y pasitas

Bayaldi de vegetales

Carving de perril con dos salsas acompañado de rosas navideñas y panecillos

#### Postres

Mini cheesecake de oreo

Pionono de fresas

Ron cake de frutas

Strudel de manzana con queso crema

Ron ponche de la casa

Salón San José  
desde las 8:00 p.m.

Open Bar

Música de DJ

Murga

Show de Fuegos Artificiales

Copa de Champaña para brindar

Sancocho Rumbero

\$65 por persona

Niños hasta 12 años medio precio

Descuento especial de 10%

para grupos de 10 personas

Disponible solo en Pre-Venta

774-3333

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

David, Chiriquí, PANAMÁ

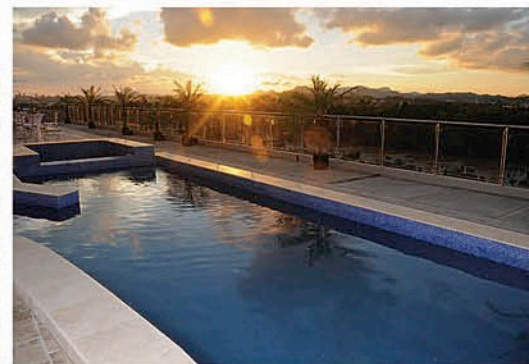
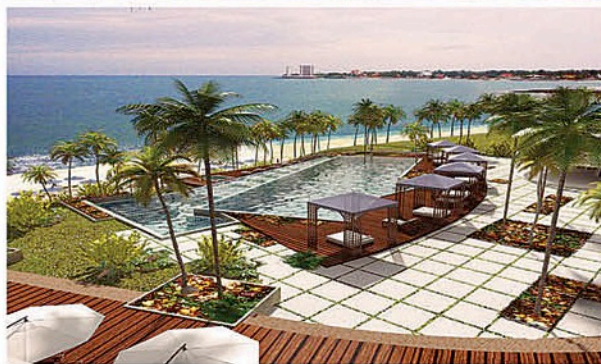
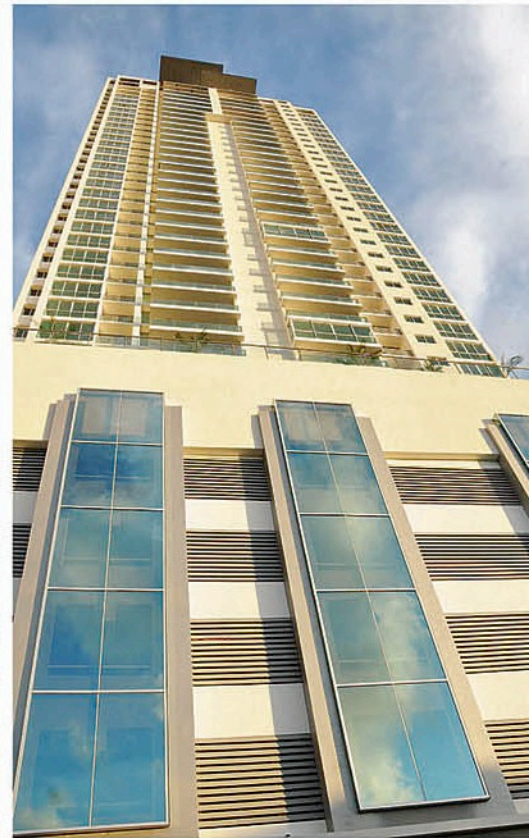
[eventos@hotelciudaddedavid.com](mailto:eventos@hotelciudaddedavid.com)

Síguenos en:



TENEMOS UN PROYECTO....

PARA CADA ESTILO DE VIDA



**ISCALAH**  
el carmen

  
**bahia**

SERENA BEACH PANAMA

**BREEZE**  
COSTA DEL ESTE



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

| T. 507.215.0011



**GRUPOCORCIONE.**  
BUILDERS & DEVELOPERS BUILDING TRUST



### BUBBLE LED

Crea nuevos ambientes con los Bubble LED, estos novedosos bubbles son el complemento perfecto para interiores, pueden utilizarse como mesas o para sentarse. Cambia los colores con un control remoto según la ocasión. Visita nuestro showroom para conocer más sobre este producto.



### LOUNGE 105

Este moderna mesa viene en diferentes tamaños, 55, 75 y 105 cm, especiales para restaurantes, bares, lounges y demás. Con base de acero inoxidable sin duda dará un nuevo estilo su negocio. También viene con un control remoto que controla los colores de la mesa, algunos de los colores en la gama son azul, verde, amarillo, naranja, rosado, morado, etc.



### CUBE LED

Otro diseño innovador es el CUBELED que puede utilizarse en interiores y exteriores, como mesa o para sentarse, con colores que cambian tenuemente creando un ambiente de elegancia y tranquilidad.



### LOUNGE PRO LED

Para lounges, discotecas, restaurantes y otros lugares, esta línea LOUNGE, le da ese toque de exclusividad a su negocio. Controla los colores según la ocasión creando diferentes ambientes al momento. También le da la opción de imprimir el logo de su negocio en el vidrio personalizando y exponiendo su marca.

Todas estas mesas pueden ser adquiridas en Exclusive Complements Panama, le invitamos a nuestro showroom para que venga y conozcan los muebles LED, visite nuestra página [www.exclusivecomplementspanama.com](http://www.exclusivecomplementspanama.com) o puede escribirnos a [sales@exclusivecomplementspanama.com](mailto:sales@exclusivecomplementspanama.com).



### SOFA ARCO

Diseñador: Anders Nørgaard

**Características:** El sofá Arco está diseñado especialmente para salones pequeños un sofá con mucha personalidad gracias al detalle de los respaldos y de sus brazos disfruta de un look clásico con suave confort

**Materiales:** los cojines del respaldo están rellenos con espuma en tiras para la estructura se utiliza madera maciza, tablero de partículas y muelles de acero para conseguir la mejor calidad. Para optimizar el confort se utiliza cincha en el respaldo.

en el asiento se utiliza espuma HR para un confort excelente.

De venta en Bo Concept



### BUTACA MODELO MONTE

Disponible en otras telas y piel. En la foto, piel Rio negra/roble teñido de negro.

**Diseñador:** Equipo de diseño BoConcept  
**Característica:** Nuestras butacas combinan diseño y gran confort. Las butacas con función giratoria te permiten girar en todas direcciones y mirar por la ventana sin perder confort. Recuéstate y relájate en una de las butacas que tienen la función reclinable. Nuestra amplia gama de telas y pieles hacen posible customizar la butaca para que vaya bien en tu casa y responda a tus gustos

De venta en Bo Concept





PROPIETARIA

Adele Tamburelli L, hija de Don Alberto Tamburelli Nappa y Doña Rosa Lettieri; hermana de Rino, Giacomo, Bruno, Antonieta y Alberto Jr., prominente empresaria y miembro de la Cámara de Comercio, Industrias y Agricultura de Chiriquí, propietaria de Cariari Bienes Raíces (Adelta, S.A.) y Tamburelli Country.

Conozca Tamburelli Country, un Restaurante Italiano, en donde su propietaria Adele Tamburelli L, ha llevado hasta David Chiriquí, el delicioso sabor de la cocina tradicional de la Familia Tamburelli.

Establecido desde hace 8 años, ofrece un exquisito menú italiano, variedad de platos mexicanos, mariscos y carnes. Todo en pizzas, entradas, pastas, ensaladas, menú griego y postres.

Favorito para disfrutar un buen almuerzo o cena familiar, entre amigos, o de negocios. Contamos con un Salón de Reservado para sus eventos familiares o de negocios.

Recomendación: Pruebe los gyros de carne o pollo - comida estilo griego enrollada ado en pan pita y cubierta de yogurt, hay muchas ensaladas saludables y platos con pollo y pescado en el menú.



Calle 4ta y Avenida E Sur, David, Chiriquí

Reservaciones  
Exquisito Menú Italiano  
Servicio a Domicilio

Visa, Mastercard, Dinners, American Express

Teléfonos: 774-6406 / 774-4951(Domicilio)  
Tele-Fax: 774-6410



**CELEBRE EL SABOR GANADOR**

Dale a tu fiesta el espíritu ganador de [UVVODKA.COM](http://UVVODKA.COM).



**UV MARTINI** 2 partes de UV Vodka Muévelo con el hielo Disuélvelo en un vaso de martini

DISFRUTE CON MODERACIÓN



# Dream Falls



Tenemos toda la línea de colchones Simmons.

Visite nuestro showroom donde Usted podrá probar y sentir las diferentes texturas y firmezas de nuestros colchones.



## Beautyrest



**Tel.: (507) 730-7641**

**Ave. 2da. oeste - Plaza Delco, local #2 - Al lado de la clínica Halphen**

**email: [info@dreamfalls.net](mailto:info@dreamfalls.net)**

**Web: [www.dreamfalls.net](http://www.dreamfalls.net)**



**BUY, SELL, RENT PROPERTY  
ALL-OVER PANAMA.**

**WE HAVE THE BEST DEALS!**

- Beach
- Chiriquí highlands
- City
- Homes
- Islands
- Farmland
- Condos
- and more...

**All-inclusive property site tours, business and legal advice, relocation services**

Office: (507)775-0253  
Spanish: (507)6676-2269  
English: (507)6618-4288  
[wyfung@prestigepanamarealty.com](mailto:wfung@prestigepanamarealty.com)



*a personalized real estate experience...*  
Visit us at [www.prestigepanamarealty.com](http://www.prestigepanamarealty.com)



## LOUNGE & BAR

[WWW.MIAPARADISE.COM](http://WWW.MIAPARADISE.COM)

CALLE AGUILINO DE LA GUARDIA  
ANTIGUA DISCOTECA MOAT

**MIA PARADISE LOUNGE & BAR** es un nuevo concepto en diversión nocturna en Panamá, enfocados en darle prioridad a las damas, les traemos a ellas eventos exclusivos para que pasen la mejor de las noches. Hemos reunido la experiencia de los socios y propietarios de Mia Paradise con el mejor servicio y ambiente para hacer de esta discoteca la preferida por todos!

**MIA PARADISE LOUNGE & BAR** abre sus puertas en PTY después de un gran éxito en la ciudad de Miami, un lugar pensado y diseñado para las damas; contamos con un alto standard de confort, exclusividad y servicio.

En Mia Paradise somos especialistas en eventos de todo tipo: conciertos, lanzamientos, fiestas empresariales, fiestas de navidad, fiestas de fin de año. Contamos con tres áreas VIP para su deleite y el de sus acompañantes y para garantizarle a su fiesta o evento el éxito total!

**MIA PARADISE LOUNGE & BAR** cuenta además con un espacioso salón con tarima de artistas, bar y piscina ubicada en el centro de la discoteca, lo cual le brinda un ambiente de primera al estilo Miami.

En Mia Paradise ofrecemos la mejor rumba internacional: los miércoles son de música colombiana, los jueves presentamos a los mejores dj de música electrónica en tarima, los viernes no te puedes perder tus noches de salsa con la presentación exclusiva de Roberto Delgado y su Orquesta, y los sábados lo mejor de la música Crossovers para todo el mundo.

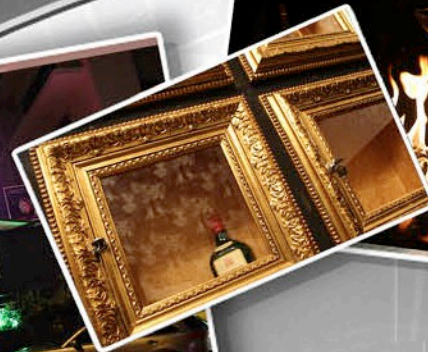
Les ofrecemos además un show de bartenders de primera, bebidas espectaculares que no puedes dejar de probar como lo son el Coctel Mia Paradise y el coctel Punto G.

**MIA PARADISE** the best party place  
for people like you!

Teléfono: 265-MIAP (6457) o 6605-8959

Horarios: Miércoles a sábados desde las 5:00 p.m.

# JUEVES DE ELECTRONICA



MIA PARADISE LOUNGE & BAR



Quake 4 TDM 4th place - Winter Cup 2008  
Quake 4 TDM 1st place - Clambake EU  
Quake 4 TDM 1st place - ESL EU  
CS:S Quarterfinals - GIGA Grandlam  
CS:S 1st place - EAS first division  
CS:S 1st place - ESL  
CS:S 2nd place - ESL International  
CS:S 1st place - ESL  
CS Germany 1st place - EAS first division  
FIFA 06 1st place - The Cup of the World  
Act of War 1st place - ESL

## COCTELES DE BIENVENIDA PARA ELLAS



## PROMOCIONES EN TRAGOS Y BOTELLAS

## LOS MEJORES DJ'S



# TRAVESÍA EN EL CRUCERO HORIZON DE PULLMANTUR

El 14 de Octubre de 2011 llegó a Panamá el Crucero HORIZON de la línea española Pullmantur para hacer la segunda temporada partiendo del Puerto de Colon 2000. Para el equipo de Scaparate fue un verdadero placer poder realizar este viaje espectacular!



**E**l mejorado itinerario "Antillas y Caribe Sur" permite a los pasajeros disfrutar más tiempo de las playas, excursiones y compras en Aruba, Curacao, Cartagena y Panamá.

El HORIZON continuara sus salidas todos los viernes desde Colon, con un itinerario de 8 días y 7 noches en el que se visitaran los puertos de Cartagena en Colombia, Aruba por 2 días, La Guaira en Venezuela, Curacao y 1 día de navegación para disfrutar del Spa, las piscinas, jacuzzi y actividades del barco.

El HORIZON continua operando con el sistema "Todo Incluido" con bebidas alcohólicas ilimitadas, desde un café hasta una bebida exótica, todo sin costo alguno para los clientes, el "Plan Familiar" que incluye niños gratis\* hasta los 16 años, compartiendo cabina con 2 adultos y además los 3ros y 4tos pasajeros pagaran solamente el 50% del costo de la cabina.

Otra de las ventajas es que el HORIZON esta creado para este mercado con música y espectáculos 100% con ambiente latino, totalmente en idioma Español lo cual garantiza unas vacaciones únicas. Además no necesitas visa americana.

Contará con entretenimiento y diversión aseguradas con todo tipo de ofertas de ocio para las edades de todos sus pasajeros: guarderías y salas de juegos para niños y niñas, actividades divertidas para adolescentes, acogedores bares y cafés con música en vivo, gimnasio con equipo moderno, centro de belleza, 3 piscinas y jacuzzi al aire libre, casino con ruletas y mucho juegos de azar donde probar suerte.

Para reuniones familiares, viajes de quinceañeras, de graduación, lunas de miel o simplemente viajar en compañía de tus amigos, no hay mejor opción que viajar en el HORIZON de Pullmantur.





### CARTAGENA DE INDIAS

Cartagena de Indias o Cartagena es una ciudad colombiana, capital del departamento de Bolívar. Cartagena ha desarrollado su zona urbana, conservando el centro histórico y convirtiéndose en uno de los puertos de mayor importancia en Colombia, así como célebre destino turístico. En Cartagena de Indias puedes recorrer el Centro amurallado, calle, plazas y playas

### ARUBA

Forma parte de las pequeñas Antillas y es un territorio autónomo que perteneció al Reino de los Países Bajos. Está situada en el Mar Caribe a 25 km al norte de la península venezolana de Paraguaná. Es importante la actividad turística de la isla. Aruba es denominada "La isla Feliz". No puedes dejar de visitar Palm beach donde están todas las cadenas hoteleras más importantes, el faro, el parque nacional, el submarino Atlantis, todas sus hermosas playas y centros comerciales.



### CURACAO

Es la isla más grande de las Antillas Holandesas. Se ubica cercana a las costas venezolanas. Willemstad es la principal ciudad e importante puerto natural. La principal industria -en la economía de la isla- es el refinado del petróleo que se trae de Venezuela. Tiene importancia también la producción minera, especialmente la sal y el fosfato de cal. Pero quizás el producto por el que más se conoce a la isla (además del turismo ideal en esta isla del Caribe) son los licores de diversos colores. Debes visitar el Puente sobre la bahía y puerto natural de Curacao, Cueva abierta por las olas en la costa norte de la isla, el sea aquarium y todas sus playas son ideales para realizar todo tipo de deportes



**RESERVA YA** para aprovechar los descuentos por "Compra Anticipada" que permite un ahorro al pasajero de hasta el 25 % del costo de la cabina.

Para mayor información contactar con COLUMBIA TOURS Representante autorizado de PULLMANTUR

para Panamá, Guatemala, Honduras, El Salvador y Nicaragua

info@columbiatours.com.pa

Tel.:(507) 301-3330

Urbanización marbella, calle 54, Duplex 4B (detrás de Felipe Motta)

www.columbiatours.com.pa

# Las Cuatro Leyes de la Naturaleza

La Naturaleza nos enseña como conseguir el Desarrollo Sostenible. Los principios básicos de la sostenibilidad de los seres vivos indican unas propiedades necesarias para que un ecosistema pueda mantenerse indefinidamente. Son 4, los cumplen los ecosistemas naturales y no son satisfechos por la mayoría de los ecosistemas artificiales en donde el hombre vive o donde el hombre ha intervenido demasiado.

1. Los ecosistemas **RECICLAN** todos sus elementos de modo que se libran de los desechos y reponen los nutrientes, formando parte de un ciclo coherente. Muchas veces el hombre establece el flujo (de nutrientes, materiales...) sólo en un sentido provocando problemas de agotamiento en unos lugares y de contaminación en otros.

Por ejemplo, los residuos de los productos orgánicos que utiliza (basura orgánica), en vez de devolverlos al suelo (abono) son depositados masivamente en basureros o tirados a las aguas (ríos y mares) donde contaminan muchísimo (eutroficación). Por otro lado, como las tierras de cultivo están muy explotadas se requieren abonos y como los anteriores se tiran, se recurre a abonos químicos que, usados en exceso, contaminan las aguas subterráneas y de ahí gran parte de la cadena alimenticia, aparte de la contaminación en el lugar de extracción, transporte... Hay que recordar que con la basura orgánica y con los residuos de las plantas de tratamiento de las aguas negras se puede hacer el mejor abono, reciclando los nutrientes, como hace la Naturaleza..

2. Los ecosistemas aprovechan la **ENERGÍA SOLAR** como fuente de energía. En cambio el hombre utiliza otras fuentes de energía contaminantes (nuclear, petróleo...), incluso

para la producción de alimentos (basados en la energía solar), para actividades como preparación de los campos, fertilización, control de plagas, cosechado, procesado, conservación, transporte...

Recordemos que en la Naturaleza prácticamente el 100% de la energía utilizada se obtiene del Sol a través de las plantas verdes (productores), que realizan la fotosíntesis usando la energía solar y otros compuestos (agua, dióxido de carbono, nitrato, fosfato, potasio...) para crecer. Por otra parte, los consumidores son en la Naturaleza aquellos que no producen materia orgánica, sino que utilizan la creada por los productores en el proceso llamado respiración celular por el que devuelven a la Naturaleza el agua y el dióxido de carbono que almacenaron los productores y utilizan la energía obtenida de esa reacción química para vivir.

Observe que en la Naturaleza los productores y los consumidores se necesitan para poder vivir, reciclan entre ambos los materiales y utilizan para todo la energía solar. Esta es una de las razones más importantes para defender los bosques y crear nuevos. Las plantas limpian el aire que ensucian los coches, fábricas... ¡ánimate a plantar árboles!

3. El **TAMAÑO** de las **POBLACIONES** de consumidores debe permitir la regeneración de los alimentos consumidos (que no haya pastoreo excesivo). Como vimos antes en la Naturaleza los seres vivos se comen unos a otros excepto los productores. Estos niveles son llamados alimentarios o tróficos. Pues bien, sólo una pequeña parte de los alimentos pueden pasar al nivel trófico superior, por lo que en cada nivel trófico debe haber menos individuos para garantizar la sostenibilidad (debe haber menos leones que gacelas). Sin embargo, especialmente en los últimos años el hombre está provocando un desequilibrio global, debido a un crecimiento desmedido de la población humana que provoca una ingente pérdida de biodiversidad, deforestación, pesca y ganadería excesiva... en definitiva un consumo excesivo de todo en general.

En particular, el consumo excesivo de carne se hace insostenible al ser tantos humanos generando ese consumo. En Estados Unidos, la mitad de las hectáreas cultivadas son para producir alimento para animales (sin contar lo invertido en la alimentación de mascotas domésticas). Para producir un kilo de carne de vaca se necesitan 16 kilos de granos y forraje. Dicho de otra forma, los vegetales necesarios para que una persona coma carne vacuna son suficientes para que 16 personas pudieran mantenerse comiendo directamente esos vegetales. Esa relación de 16:1 para la carne vacuna, varía

en otros alimentos, como el cerdo (6:1), el pavo (4:1), la gallina (3:1) o los huevos (3:1). Además, para que la carne producida sea barata se maltrata a los animales (hacinamiento), se les medica en exceso, se les administra alimento poco natural y se les engorda artificialmente.

4. La **BIODIVERSIDAD** debe mantenerse. Cada ser vivo tiene un código genético (ADN) único (excepto gemelos y clones) que garantiza la variedad y la riqueza de adaptación en caso de cambiar o alterarse las condiciones de vida. Conforme se reduce una población concreta, se reducen también las posibilidades de adaptación en el futuro. Incluso, si una especie es rescatada del borde de la extinción y su número se restablece, tendrá una uniformidad genética que será muy vulnerable (ante una enfermedad, por ejemplo).

La agricultura moderna, también impone monocultivos que son muy vulnerables ante plagas y enfermedades, por lo que se abusa de pesticidas contaminantes. Las variedades transgénicas (OMG, Organismos Manipulados Genéticamente) agravan ese problema aparte de generar otros en algunos casos (alergias, daños a otras especies...) y la dificultad de asegurar su validez. Gran parte de los medicamentos proceden de plantas silvestres y aún quedan por explorar el 98% de la flora. A pesar de todo esto, la biodiversidad está perdiendo diariamente multitud de especies animales y vegetales.

De ahí la importancia de conservar los bosques, ríos y mares, que es donde se conserva la biodiversidad natural. Por lo mismo, las autopistas o autovías para coches separan poblaciones de individuos evitándose las bondades del intercambio genético entre las distintas poblaciones.





# arrendadora / económica

" # 1 EN ALQUILER Y VENTA DE AUTOS "



**Viaje Seguro ya que tenemos  
100% de protección total en  
caso de accidentes**

Somos los únicos que le brindamos protección en casos de: vuelco, colisión y fuga, objeto fijo, rayas, abolladuras, parabrisas delantero, trasero, vidrios laterales, direccionales, Halógenas, Llantas, rines, exoneración del deducible y mucho más... La edad mínima para alquilar es de 21 años...

**Alquilamos en efectivo y con tarjeta de crédito...**

**Sucursales a Nivel Nacional:**

**Panamá - Aeropuerto de Tocumen - Chorrera - Chitré - Chiriquí - Santiago  
Nueva Sucursal de Alquiler y Venta de Autos ubicada en Calle 5ta Parque Lefevre**

**RESERVACIONES: (507) 229-5257 Y GRATIS (507) 800-5257**

**reservaciones@arrendadoraeconomica.com**

**www.arrendadoraeconomica.com**

# Consumo de cafeína y glucosa mejoran la eficiencia cerebral

POR: COMUNICACIÓN CORPORATIVA  
KETCHUM / PANAMÁ

Un nuevo ensayo, realizado por investigadores de la Universidad de Barcelona, y recientemente publicado en la revista *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, sugiere que la ingesta combinada de cafeína y glucosa puede mejorar la atención sostenida y la memoria de trabajo, al aumentar la eficiencia de las áreas cerebrales que sustentan estas dos funciones.

La investigación, "Glucose and caffeine effects on sustained attention: an exploratory fMRI study", encontró que los sujetos que tomaron la combinación de cafeína y glucosa necesitaron una menor activación cerebral de las áreas responsables de la atención y de la memoria de trabajo para obtener el mismo rendimiento que los otros participantes.

El estudio afirma que el cerebro puede ser más eficiente bajo los efectos de la cafeína y la glucosa tomadas simultáneamente, necesitando menos recursos para obtener el mismo rendimiento que los sujetos que tomaron placebo o cafeína y glucosa por separado.

Para el análisis de la activación cerebral se utilizó la imagen por resonancia magnética cerebral funcional (IRMf), una técnica que permite la visualización del funcionamiento cerebral de forma no invasiva.

Se destaca que para comprender a mayor

profundidad los efectos combinados de ambas sustancias, son necesarios más estudios en los que se utilicen muestras más grandes y diferentes niveles de cafeína y glucosa.

## EFFECTO ESTIMULANTE DE LA CAFEÍNA

Tal como lo señalan los investigadores T. Roehrs y T. Roth en su estudio "Caffeine: sleep and daytime sleepiness" (Cafeína: sueño y sueño diurno), la cafeína es un estimulante de uso común que tarda aproximadamente 30 minutos en alcanzar unos niveles plasmáticos máximos.

Por su parte, expertos de la National Sleep Foundation de EE.UU. indican que una cantidad de cafeína equivalente a dos tazas de café, restaura el rendimiento cognitivo y rebaja la somnolencia. Caso contrario, un consumo diario elevado de esta sustancia puede reducir su eficacia.

Otras investigaciones publicadas en la revista científica *Sleep*, afirman que la combinación de una siesta de 2,5 horas antes de un turno de noche, junto al consumo de cafeína al inicio de dicho turno, tiene efectos positivos en el estado de alerta.

## ACERCA DE LA CAFEÍNA

La cafeína es consumida desde hace siglos por muchas culturas y actualmente es posible

## CANTIDAD DE CAFEÍNA

Producto	Porción	Cafeína/porción (mg)
Chocolate (45% cacao)	1 barra (43 gr)	31
Chocolate con leche (11% cacao)	1 barra (43 gr)	10
Café (cafetera)	207 ml	80-175
Café descafeinado	207 ml	5-15
Café expresso	44-60 ml	100
Té negro	177 ml	50
Té verde	177 ml	30
Bebida gaseosa	355 ml	34
Bebida energética	250 ml	80

encontrarla en las semillas o en las frutas de más de 60 plantas.

Según la nutricionista costarricense Larisa Páez, la cafeína es segura y su consumo moderado en personas sanas no está asociado a efectos adversos para la salud. Además, recomienda la ingesta diaria de 200mg a 300mg para un adulto, o su cantidad contenida en unas 3 tazas de café, o en cinco bebidas gaseosas de cola.

La investigación de la Universidad de Barcelona demostró, una vez más, que la ingesta moderada de cafeína tiene efectos benéficos para el estado de ánimo y el rendimiento mental de algunas personas. "En el caso de las mujeres embarazadas o en período de lactancia, deberán consultar a su médico en lo referente al consumo de cafeína", sostiene la especialista.

Además, agrega que la cafeína es un estimulante suave no adictivo, cuya vida dentro del organismo es de tan sólo 5 horas.

La Asociación Médica Americana concluye que todas las bebidas hidratan y contribuyen a la ingesta total de líquidos, incluidas aquellas que contienen cafeína, tales como el café, el té, el chocolate y las bebidas gaseosas.

Su consumo deberá formar parte de un estilo de vida activo y saludable que equilibre la ingesta de alimentos y bebidas con la práctica de actividad física.



¡CUIDANDO  
TU SALUD  
SIEMPRE!

---

**A** FARMACIAS  
ARROCHA



**ARROCHA**  
Algo nuevo para ti *Siempre!*

Albrook - Albrook Mall - Ricardo J. Alfaro - Vía Argentina - Transístmica - Calle 50 - Los Pueblos - Los Andes - Obarrio - Vía España - Paitilla  
Costa del Este - Perejil - Centenario - Villa Lucre - Central - Calidonia - Chiriquí - Chitré ■ PROXIMAMENTE Westland Mall - Arraiján

# Cómo prevenir el cáncer de piel

Dr. H. Penagos G., MSc, Director Médico Clínica de la Piel y Estética Penagos S.A.

**E**l cáncer más común que afecta al ser humano es el de la piel. Desde 1950 éste constituye una epidemia mundial. En Panamá también ha ido en aumento y ahora lo vemos en edades desde los 35 años, cuando lo normal era de 50 en adelante. Afecta por igual a hombres y mujeres, es excepcional en niños, excepto cuando tienen algunas enfermedades de nacimiento.

Todos los CP son curables si se detectan a tiempo de allí que estemos interesados en su prevención y detección precoz.

## SIGA LOS SIGUIENTES CONSEJOS:

1. Cualquier lunar que aumenta de tamaño, pica o sangra debe ser revisado por un profesional médico idóneo.
2. Cualquier herida o úlcera en la cara (sobre todo en nariz) que no sana en 15 días debe ser revisada.
3. Si usted tiene ojos claros, pelo claro y piel blanca tiene más susceptibilidad a CP y si tiene 1 ó 2, con más razón debe examinarse la piel.
4. Si tiene lunares en palmas, plantas, areola del pezón, genitales externos debe vigilarlos, cualquier cambio, debe ser revisado, pues es zona de melanomas.
5. No permita que un médico le quemé un lunar sin que pueda explicarle que sabe que es solo un lunar, generalmente los especialistas en esto somos dermatólogos o cirujanos oncológicos.
6. Lunares amarillos en la piel del cuero cabelludo (nevo sebáceo de Jadasson) pueden ser precancerosos y deben ser extirpados preventivamente.
7. Lesiones como queratosis actínicas, leucoplasia (boca, labio, lengua, genitales) deben ser tratadas pues son precancerígenas.

## EPIDEMIOLOGIA DEL CÁNCER DE PIEL EN CHIRIQUÍ, 1986-1995.

Pacientes	638 (64 años por año en promedio)
Edades	Mayores de 50 años
Cáncer más frecuente	
Basocelular	80 %
Epidermoide	16 %
Melanoma	04 %
Sitio más frecuente	
Basocelular	Cara
Epidermoide	Cuello, brazos
Melanoma	Bajo uñas, plantas pies.

\*Fuente: archivo Patología, HRRHL, David.

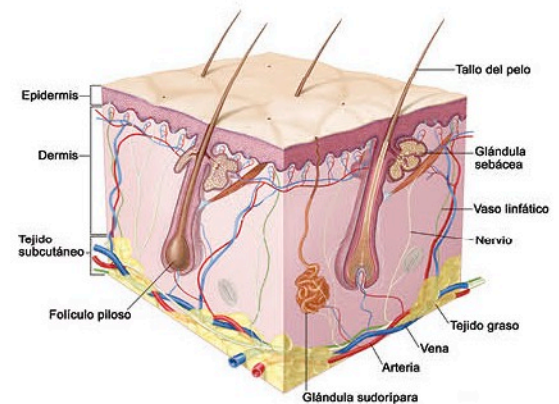
### PREVENCIÓN PRIMARIA: TODOS LOS CP SON DEPENDIENTES DEL SOL, DE MANERA QUE LA FORMA MÁS PRÁCTICA DE PREVENIRLOS ES SABER PROTEGERSE DE ÉSTE, ASÍ QUE:

- No exponga a bebés de menos de 6 meses al sol (ni con protector solar (PS))
- Luego de esa edad, se puede usar PS adecuado:
  - No exponerse al sol entre las 10 AM – 2 PM
  - La protección solar debe ser contra UVB y UVA

- De ser posible resistente al agua ("water proof")
- El PS debe colocarse una media hora antes de la exposición solar planeada.
- Se recomienda a los padres con niños (as) pequeños (as) que se pongan el PS de forma que ellos los vean y así imiten sanamente haciendo una costumbre esta operación.
- En general para piel grasa usar PS en locio

nes o geles y para piel seca cremas o ungüentos.

g. El Sun Protector Factor (Factor de protector solar FPS) solo protege contra las radiaciones UVB, el número recomendado es 30-40, valores mayores no protegen más y son más caros. La protección UVA se mide diferente y debe estar escrita en el envase.



# Clinica de la Piel y Estética Penagos



## DERMATOLOGÍA

ENFERMEDADES DE LA PIEL, EJEMPLO LUNARES QUE CAMBIAN DE COLOR, BORDES, PICAN O SANGRAN. ACNÉ, CAÍDA DE CABELLO, CIRUGÍA DE PIEL, Niños, adultos y adultos mayores.

## COSMETOLOGÍA

Faciales, peelings, hidrataciones, microdermabrasión, electroporación, Crioterapia, vacumterapia, manicure y pedicure con spa, depilación progresiva con cera, exfoliaciones corporales, masajes, tratamientos anticelulíticos, tratamientos reductores, mesoterapia, ultrasonido, tratamiento para manchas, tratamiento antiestrías, rejuvenecimiento facial y corporal.



VEN AL MEJOR  
VERANO DE LATINOAMÉRICA  
CONOCE PANAMÁ



MODA ~ SHOPPING ~ CULTURA ~ TURISMO ~ PARTY

Las Mejores Marcas,  
Productos, Servicios  
del Verano y Turismo  
en un solo lugar.  
**TE ESPERAMOS!**

**FEBRERO**  
**10.11.12**  
**Islas de Atlapa**  
Salones Taboga y Contadora