

Octubre 19

Men's Health

ELIMINA LA GRASA

Con 4 rutinas infalibles

MATA EL ESTRÉS

Obtén un boost
de serotonina

SEXO Guía para gozarlo al aire libre

#Fitfluencers

REPORT
ESPECIAL

Así se ganan la
vida en las redes

P. 84



Blíndate
frente a
un ataque
cardíaco

P. 38

4
PIZZAS
DIGNAS DE
CHEAT MEAL



COSTA RICA 1900 COLONES • PANAMA 3.50 BALBOAS

HOMBRE
MH

FERRATO®



BROCHE GIRATORIO
PARA AJUSTE FÁCIL Y RÁPIDO

Code A
270-1622



TALÓN ACOJINADO
QUE BRINDA MAYOR COMODIDAD



SUELA
ULTRALIGERA



Code B
270-1424

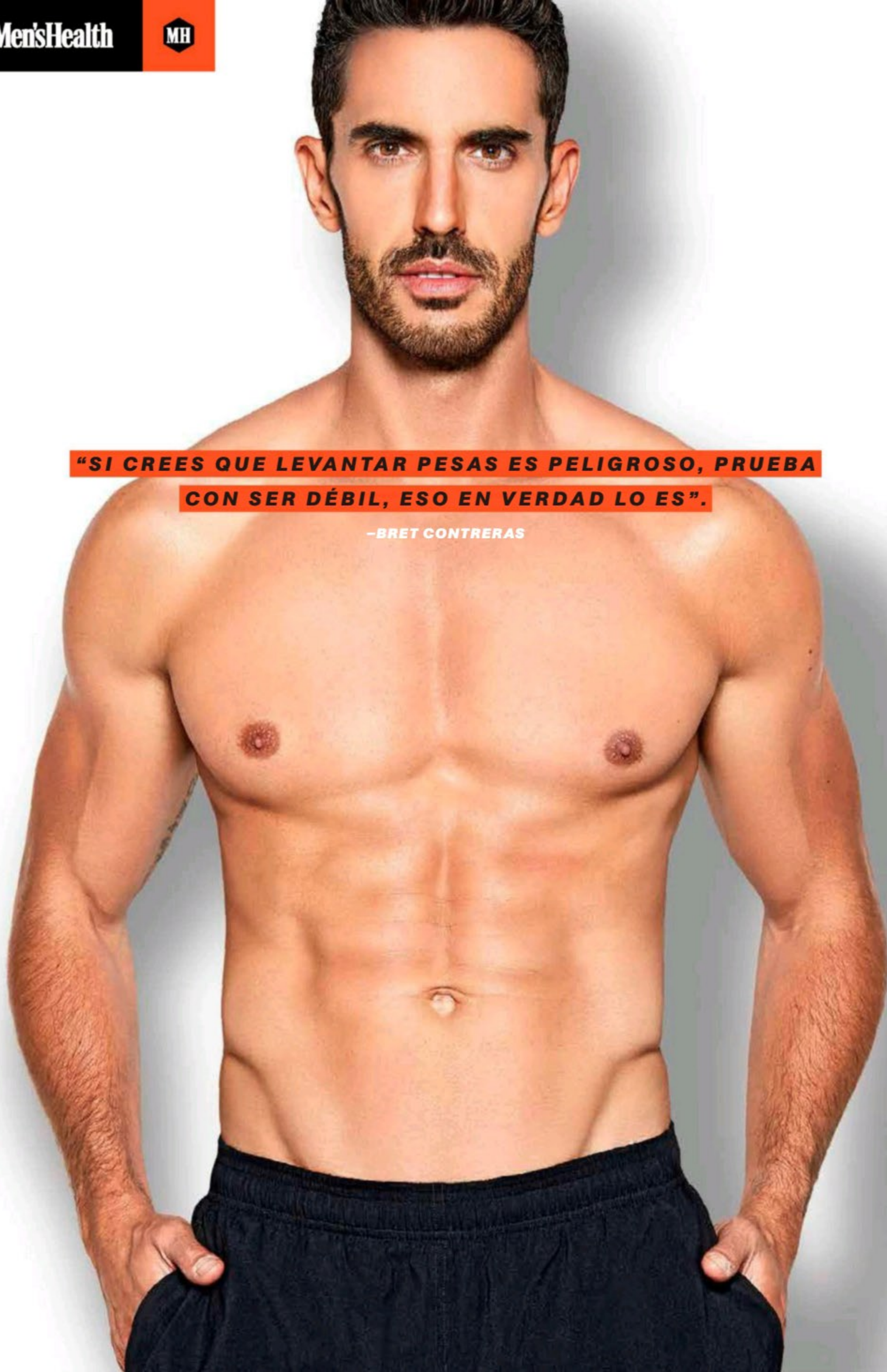
Compra en línea:
www.ferrato.com

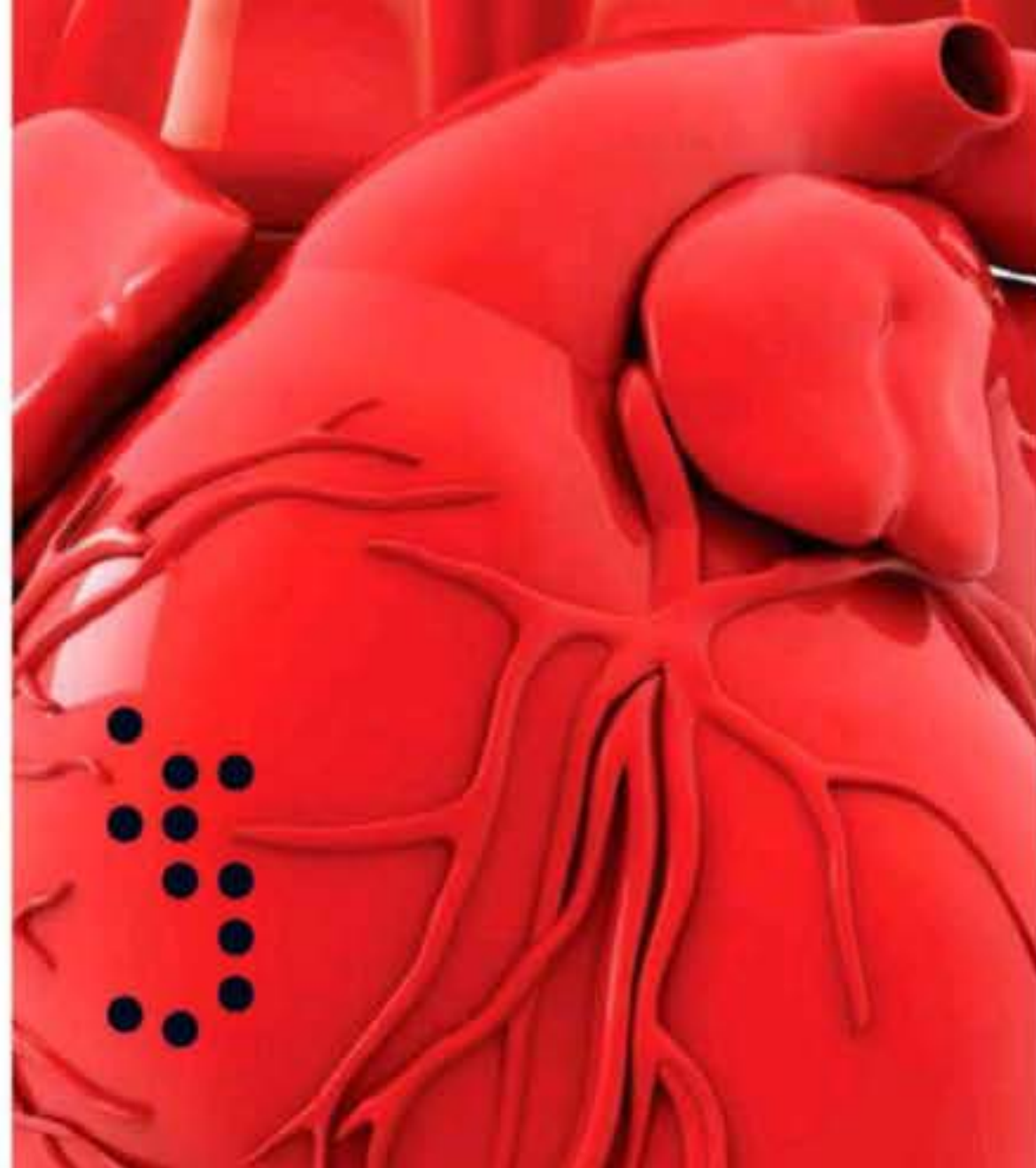
BÚSCALOS EN CATÁLOGOS
•andrea®

Adquiérellos al:
477 788 5300, Lada sin costo

**"SI CREES QUE LEVANTAR PESAS ES PELIGROSO, PRUEBA
CON SER DÉBIL, ESO EN VERDAD LO ES".**

-BRET CONTRERAS





DATOS ÚTILES

10 Mundo *MH*. El equipo global de la revista responde tus dudas.

12 Adiós llantas: la historia de Jake, quien perdió 47 kilos.

14 Papá buena onda: así reaccionó un padre cuando su hijo pequeño empezó a explorarse.

16 Conoce los beneficios para la salud de tener sexo regularmente.

SALUD

28 Este músculo es el culpable de tu dolor de espalda.

30 Reducir tu tiempo de uso del celular podría beneficiarte. Dan Harris lo explica.

34 Consigue un boost de serotonina (es completamente legal, lo prometemos).

38 Cada vez más hombres jóvenes sufren ataques cardíacos. ¡Protégete!

NUTRICIÓN

42 Salmon turbocargado. Se trata de la mejor forma de obtener tu dosis de proteínas.

46 Endulzantes artificiales. ¿En verdad son el enemigo que nos han contado?

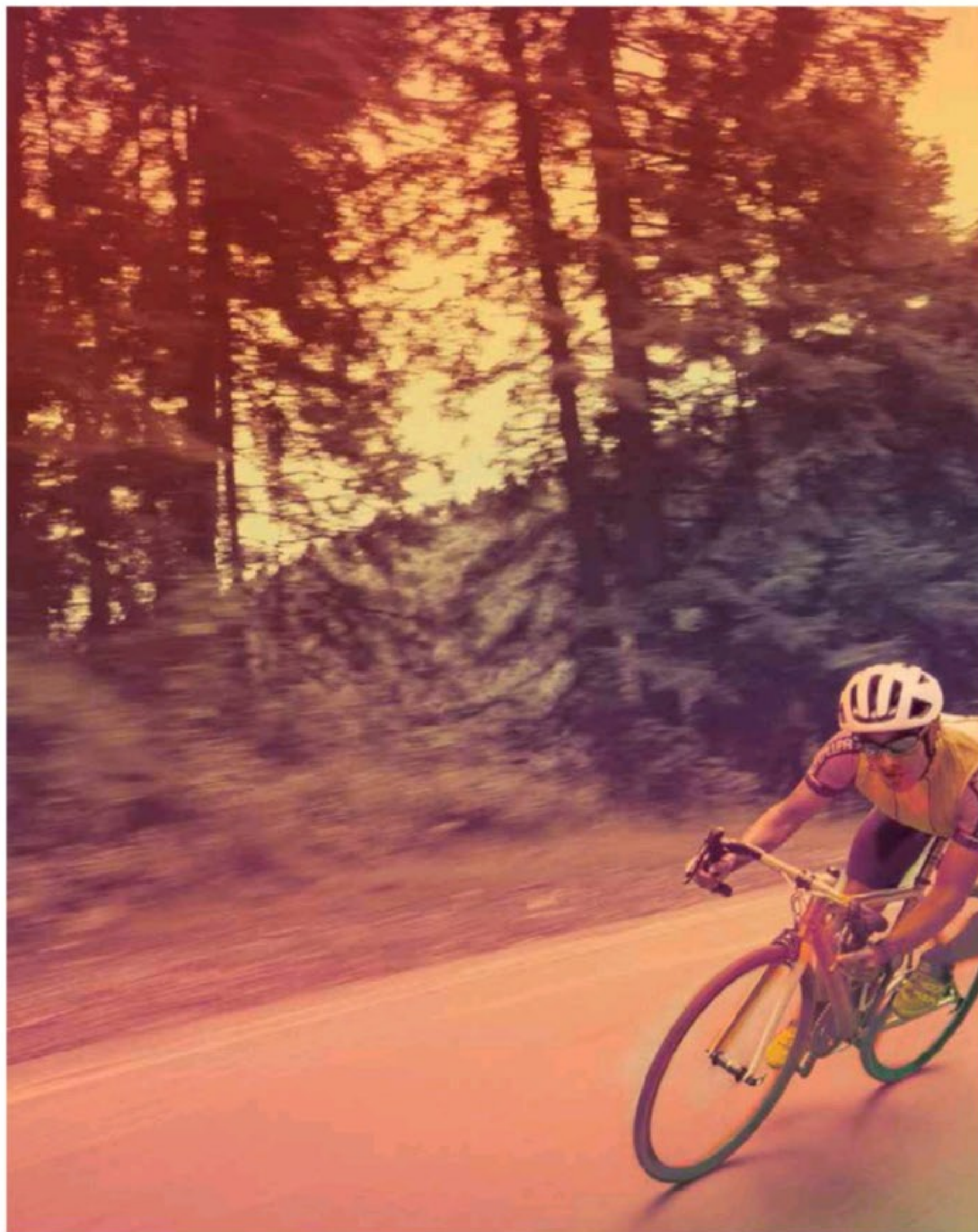
48 ¡Bienvenido al flexitarianismo! Puedes disfrutar los beneficios de una dieta vegana sin renunciar a la carne.



GUESS

1981
LOS ANGELES

THE NEW FRAGRANCE FOR WOMEN AND MEN



CARTA EDITORIAL

8 Todos (¡absolutamente todos!) tenemos vidas imperfectas; siempre hay obstáculos que sortear y cosas que mejorar. Y eso, amigo, es lo que le da sabor a la vida.

FITNESS

54 Guía de running para los hombres que detestan correr.

► **58** Conoce Valle de Bravo sobre dos ruedas, te decimos cómo.

62 Cambia una sesión de HIIT por una clase de movilidad. Tu cuerpo lo agradecerá.

110 ¿Quieres un abdomen increíble? Claro que lo quieres. Te decimos cómo obtenerlo con sólo siete ejercicios.

SEXO

64 ¿La clave para obtener la atención de todas las mujeres? Debes lucir accesible y poco intimidante. Hazlo así.

68 Lo más divertido sobre acampar no es sólo asar salchichas. Te decimos qué necesitas para gozar al máximo del sexo al aire libre.

HISTORIAS

74 Entramos al quirófano de un doctor especializado en remover senos masculinos (sí, son algo real).

78 Investigamos cómo las grandes compañías tecnológicas recopilan nuestros datos (y lo que podemos hacer al respecto).

► **84** Nace una estrella de Instagram. Pasamos un día completo con un #Fitfluencer para conocer sus secretos.



PERSONAJES

90 Cumpliendo un sueño: Pedro Prieto, nuestro modelo de portada, es un ejemplo de determinación y fortaleza.

► **94** Conversamos con el clavadista mexicano Iván García a su regreso de los Juegos Panamericanos.

96 Ulises Jr., una de las figuras más importantes del fitness a nivel mundial, platicó en exclusiva con *MH*.



AMERICA

P E R R Y E L L I S

SALUD ES BELLEZA 133300EL950304



MÉXICO Men's Health.

Víctor Martínez Ranero
Director Editorial

Daniela Servín
Redactora

ARTE
Joao Huerta Santana
Coordinador de Arte

Antonio Talamantes
Paulina Sánchez
Adriana Corach
Traductores

DIGITAL
Alejandro Villatoro Vázquez
Editor Web

CONTENIDO EDITORIAL

Roberto Moran
Director

DIRECTOR DE AUDIENCIAS PRINT

Jorge Morett
Director

VENTAS

Priscila Martínez Solorio
Coordinadora Comercial
Joaquín Colino Sánchez Ventura
Director Comercial y Desarrollo de Negocios

RELACIONES PÚBLICAS

Fabián Amione
Gerente

MARKETING

Fabiola Arrillaga Treviño
Directora
Alejandro Ávalos Angulo
Coordinador

DIGITAL

Jorge Taboada
Director

MEJORA CONTINUA Y OPERACIONES

Guillermo Caballero
Director

ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS

Rosario Sánchez
Directora

EDICIONES GLOBALES / EDITORES EN JEFE

 Alemania Wolfgang Melcher	 Kazajistán Irina Utesheva
 Australia Luke Benedictus	 Malasia Eugene Phua
 Ghana Godfred Akoto Boafo	 Hungría Máté Pásztor
 Bulgaria Vladimir Konstantinov	 Polonia Aneta Martynow
 China Gao Zhen	 Portugal Pedro Lucas
 Croacia Kresimir Sego	 Reino Unido Toby Wiseman
 España Jordi Martínez	 Turquía Fatih Büyükbayrak
 Estados Unidos de América Richard Dorment	 Rumania Mihai Ghiduc
 Nigeria Osagie Alonge	 Rusia Maxim Semelyak
 Grecia Vassilis Georgakakos	 Serbia y Montenegro Ivan Radojic
 Holanda Ronald Janus	 Singapur Kelvin Tan
 Italia Aldo Ballerini	 Sudáfrica Jason Brown
 Tailandia Chatchawin Unhanun	

Baréin, Catar, Emiratos Árabes Unidos, Kuwait, Carlin Gerbich

EDITORIAL TELEVISA

RODOLFO VARGAS

Director General



Número telefónico para
venta de suscripciones:
800-222-2000

Atención a suscriptores:
800 REVISTA
(738-47-82)

¿Dudas? ¿Opiniones? Queremos saber lo que piensas. Nuestro equipo de asesores y columnistas está para ayudarte. Escríbenos a: contactomhlatam@gmail.com

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

Steven R. Swartz
President and chief executive officer, Hearst

Simon Horne
Senior Vice President/Managing Director Asia Pacific & Russia

Richard Bean
Director of International Licensing and Business Development

Kim St. Clair Bodden
Senior Vice President/Editorial & Brand Director

Chloe O'Brien
Deputy Brands Director

Shelley Meeks
Executive Director, Content Services

MEN'S HEALTH MÉXICO

© MEN'S HEALTH. Marca Registrada. Año 26 N° 09. Fecha de publicación: 01-10-19. Revista mensual, editada y publicada por EDITORIAL TELEVISA, S.A. DE C.V., con domicilio en Av. Vasco de Quiroga N° 2000, Edificio E, Col. Santa Fe, Del. Álvaro Obregón, C.P. 01210, Ciudad de México, tel. 52-51-20-00, por contrato de licencia celebrado con RODALE, INC. Editor responsable: Jorge Antonio Morett López. Número de Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Título MEN'S HEALTH: 04-2019-080610350800-102 de fecha 06 de Agosto de 2019, ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título N° 8135, de fecha 13 de septiembre de 1994, Certificado de Licitud de Contenido N° 8358, de fecha 24 de abril de 2002, ambos con expediente N° 1/432/94/10581, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., con domicilio en Calle Lucio Blanco N° 435, Colonia San Juan Tlhuaca, Alcaldía Azcapotzalco, C.P. 02400, Ciudad de México. Tel.: 52-30-95-00. Distribución en zona metropolitana: Unión de Expendedores y Vendedores de los Periódicos de México, A.C., con domicilio en Calle Guerrero N° 50, Colonia Guerrero, Alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06350. Tel.: 55-91-14-00. Impresa en: Reproducciones Fotomecánicas S.A. de C.V. con domicilio en Durazno No. 1 Col. Las Perlas Tepic Xochimilco, CDMX. C.P. 16010 Tel.5334-1750

EDITORIAL TELEVISA S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos. ATENCIÓN A CLIENTES: a toda la República Mexicana tel. 800 REVISTA (7384782). Exportado por Editorial Televisa, S.A. de C.V. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial del contenido e imágenes de la publicación sin previa autorización de Editorial Televisa, S.A. de C.V.

IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MEXICO.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.
ALL RIGHTS RESERVED.
© Copyright 2019.

ISSN 1665-3807

MEN'S HEALTH ES UNA PUBLICACIÓN DE
EDITORIAL TELEVISA, S.A. DE C.V.



an original
Penguin[®]
BY
Munsingwear



CIUDAD DE MÉXICO | CANCÚN | CUERNAVACA | CULIACÁN | GUADALAJARA | PUEBLA | MÉRIDA | METEPEC | MONTERREY | QUERÉTARO

**WHAT YOU WEAR
FOR THE GOOD TIMES.**

#BeAnOriginal | originalpenguin.com.mx

Somos nuestros fracasos

A pesar de lo que nos quiere hacer creer Instagram, no existen las vidas perfectas. No hay una sola persona para la cual los días sean una eterna sucesión de victorias; un desfile permanente de éxitos y metas logradas. ¿Existe la suerte? Sí, absolutamente (algunos le llaman destino), y estamos a su merced. Pero hay algo aún más poderoso que ésta: el poder de ver los fracasos y los obstáculos como oportunidades. Aquel que nunca se ha sentido abrumado por sus circunstancias, probablemente nunca ha dado un paso fuera de la zona de confort y, en consecuencia, nunca ha conseguido algo extraordinario.

Al pensar en esto viene a mi mente un comercial de televisión que se convirtió en un clásico. Con un tono tranquilo y reflexivo, una voz en off dice lo siguiente: “He fallado más de 9,000 tiros en mi carrera. He perdido casi 300 juegos. En 26 ocasiones, han confiado en mí para que lance el tiro ganador y he fallado. He fallado una y otra y otra vez en mi vida. Esa es la razón por la que tengo éxito”. El narrador, como ya habrás adivinado, es un tal Michael Jeffrey Jordan. Aunque en el anuncio Jordan enumera únicamente sus fracasos en el terreno deportivo, también los ha tenido en el financiero y el personal. Por supuesto, ninguno de ellos hace mella en su legado como uno de los atletas más dominantes en la historia del deporte. Podríamos someter a cualquier otra figura cuya vida sea en apariencia perfecta al mismo análisis. ¿Dwayne Johnson? Fue desalojado en varias ocasiones de los departamentos que rentaba con su familia. En cierta ocasión, al regresar a casa descubrió que su patrimonio consistía en sólo siete dólares (ahora gana en promedio 89 millones por año). ¿Brad Pitt? Él sin duda tiene una vida perfecta, ¿cierto? Como ha admitido recientemente, ha tenido que someterse a un tratamiento para superar la dependencia del alcohol y la marihuana. Los tres hombres han tenido



Víctor Martínez Ranero
DIRECTOR EDITORIAL

 **Instagram**
@vicmranero

Email
victormhlatam@gmail.com

éxitos rotundos, pero también han probado el fracaso y lejos de aminorar su prestigio, esto les ha otorgado una dimensión humana que los enriquece como personas. Son, al igual que tú y yo, individuos imperfectos.

La lección que desde mi punto de vista habría que extraer de todo esto es que no debemos escondernos de nuestros fracasos (personales, laborales o de cualquier otro tipo); hay que abrazarlos. Todos necesitamos sentirnos derrotados de vez en cuando, esa es la única forma de crecer. La clave está, por supuesto, en no permanecer en ese estado.

Como mencionaba al comienzo, el único que nunca fracasa es aquel que no intenta nada.

Una cosa que compartimos los lectores

y los que hacemos esta revista es que nos gusta intentar cosas nuevas; disfrutamos ponernos a prueba con retos y actividades que nos emocionen e intimiden en la misma medida. No tenemos miedo a quedarnos cortos en nuestros objetivos porque sabemos que siempre habrá otra oportunidad de conseguirlos, el punto está en intentarlo. Ese es el espíritu de esta publicación: se trata de una guía práctica para plantearse metas ambiciosas y trabajar duro para conseguirlas. Si lo que buscas es un simple adorno para la mesa del comedor, quizá te funcione mejor un libro sobre arte contemporáneo. Si, por otro lado, quieres averiguar hasta dónde pueden llevarte sus capacidades, esto es justamente lo que necesitas. Bienvenido.

EL RENDIMIENTO SE VUELVE PERSONAL

GOGGLES COVERT

ENTRENAMIENTO + AGUAS ABIERTAS

El primer goggle de cuerpo completo **con puente de nariz Precision Fit** que te da un nuevo nivel de personalización y claridad en el agua.

CARACTERÍSTICAS

1 PERSONALIZACIÓN SUPERIOR

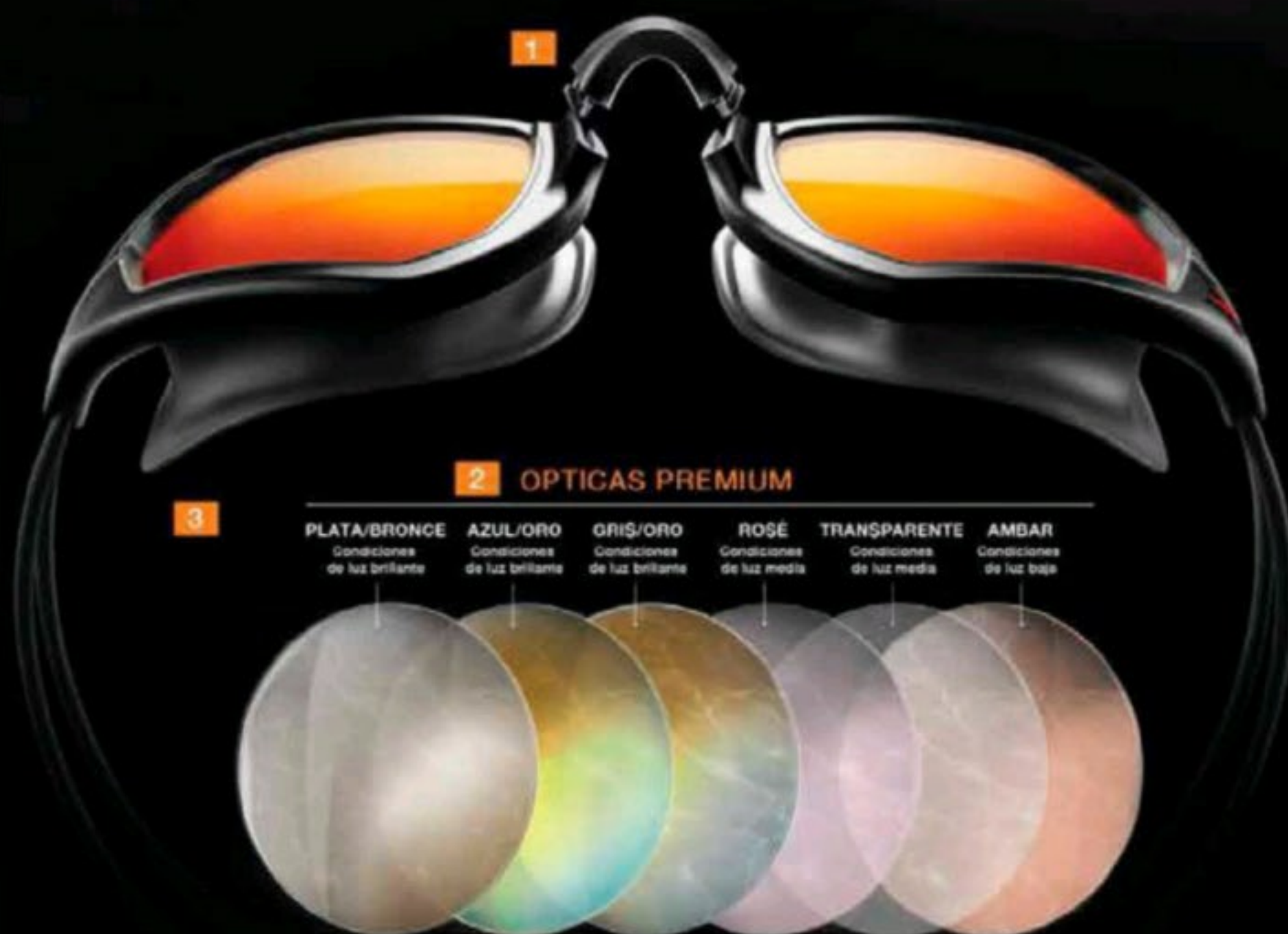
Confianza y personalización. El primer goggle de cuerpo completo ajustable con **Precision Fit en el puente de la nariz** que se ajusta a cualquier tipo de cara.

2 CLARIDAD EN CUALQUIER CONDICIÓN

Ópticas premium que funcionan bajo cualquier condición y te brindan claridad dentro y fuera del agua.

3 COMFORT INCREIBLE

Sus sellos híbridos te dan una comodidad máximo sin dejar que pase el agua y cuidando no dejar marcas alrededor de los ojos.



El equipo de *Men's Health* a nivel global se compone de decenas de personas y la suma de su experiencia es lo que hace grande a esta marca. Este mes, el Director de la edición de Estados Unidos hace una aparición para responder una pregunta que los lectores alrededor del mundo se hacen constantemente.

¿CÓMO PODEMOS hacer los hombres que tenemos vidas ocupadas (trabajo, familia, etc.) para encontrar tiempo para entrenar?

Matt

¡NO TE PREOCUPES, MATT! Sólo programa una alarma para las 6:00 am, baja a tu gimnasio en casa donde tu entrenador te esperará y esfuérzate antes de que los niños se despierten y tu esposa o tu chef personal te preparen el desayuno. Espera, ¿qué? ¿Tienes que estar en el trabajo a las 6:00 am? ¿No eres una persona que funcione bien por la mañana, tus hijos se despiertan temprano y no tienes dinero para un gimnasio en casa y mucho menos un entrenador personal? Diablos. Puedo ver por qué tendrías problemas para hallar el tiempo.

Para la mayoría de nosotros, en verdad es duro. Hay hombres a los que les funciona levantarse a las 6:00 am, pero para tipos como yo, que luchamos para balancear "trabajo, familia, etc.", y para quienes el descanso es algo difícil de hallar, usualmente no funciona.

Lo que sí puede funcionar es un pequeño truco mental que algunas veces utilizo. No pienso en el ejercicio como una obligación, sino como una oportunidad. Comienza pensando qué le falta a tu vida. ¿Crees que ya no te estás divirtiéndote como antes? Encuentra una liga nocturna o de fin de semana de basquetbol. ¿Necesitas algo de paz y tranquilidad? Prueba con el yoga. ¿No ves a tus amigos con suficiente frecuencia últimamente? Agenda una carrera en grupo o una rodada con ellos.

Lo cual trae a colación un tema que frecuentemente puedes ver en *Men's Health*, algo para lo que todos deberíamos hacer un poco más de tiempo: crear y preservar amistades.

Una pequeña historia: el año pasado, me mudé a una nueva ciudad, y no conocía a nadie. Tenía muchos amigos de mi viejo vecindario con quienes hablaba vía DM, pero cerca de casa, tenía aproximadamente cero amigos, a menos que cuentes al conductor del tren de las 7:42. Me sentía... y esto es algo difícil de escribir... solo. Pero hice algo al respecto.

Me uní a un equipo de basquetbol. Conocí a un grupo de hombres que juega tenis cada semana. Me inscribí a una clase de HIIT con otros padres locales. Cada una de mis nuevas amistades fue forjada gracias al sudor.

Últimamente se ha hablado mucho sobre el hecho de que los hombres no tienen amigos, y cómo esto daña nuestra salud y autoestima. Y hay algo de verdad en eso (como todo aquello relacionado con los hombres y las mujeres, es algo complicado, pero es cierto, a la mayoría de nosotros nos vendría bien algo de conexión en nuestras vidas). También es cierto que la mayoría de nosotros podríamos beneficiarnos de sudar un poco más, especialmente si nos sentimos abrumados por el trabajo y la familia. Quizá al enfocarte más en ambas prioridades, encontrarás el tiempo para hacer ejercicio. Y podrías hacerte de uno o dos amigos nuevos en el proceso.

Sé que eso es más de lo que pedías, Matt, pero hay mucho en juego en este tema. La cuestión es tanto de prioridades como lo es de tiempo.

Richard Dorment, director editorial
Men's Health US



DESAYUNO DE CAMPEONES

P. Mi esposa piensa que mi desayuno es extraño, y mis hijos se burlan de mí. Lo que como es avena tradicional + proteína de suero de leche baja en azúcar + polvo de betabel + polvo de baobab + polvo de matcha + polvo de maca + cáscaras de psyllium + canela, jengibre y nuez moscada + cúrcuma + moras azules salvajes + crema de almendra. ¿Qué piensas? ¿Es bueno para mí? ¿Me va a matar?

R. ¡Es genial para ti! Me encanta la variedad de ingredientes nutritivos que hay ahí, los cuales te brindan fibra y antioxidantes. También hay un buen balance de proteínas y carbohidratos. Si fuera a agregar algo, serían algunas semillas de hemp para tener grasas saludables. Para aquellos que no tienen tiempo para preparar un banquete como éste, con avena, semillas de hemp, moras y un poco de leche será suficiente. No es tan llamativo pero es perfecto para arrancar el día.

En cuanto a tu propia receta, Jeff, deja que tu esposa y tus hijos se rían el tiempo que quieran.

—CHRIS MOHR, PH.D., R.D.,
ASESOR DE MEN'S HEALTH



¿Tienes una pregunta para Richard, Víctor o algún otro miembro de la comunidad MH? Hazla llegar a nosotros a través de nuestras redes sociales.



¿CÓMO HIDRATAR TU PELO?

Danna Paola
Actriz y cantante internacional

“Nunca creí que un shampoo control caspa dejara mi pelo tan lindo e hidratado. Me da toda la confianza para llevar la cabeza en alto.”

Probablemente has escuchado que el aceite de coco es un **"must have"** en las rutinas de belleza, gracias a sus propiedades, abarca diferentes beneficios que van desde efectos antioxidantes y suavizantes en la piel, hasta resultados súper hidratantes que dejan tu cabello con un brillo natural al aplicarlo.

Inspirados en este ingrediente, Head & Shoulders y Danna Paola te presentan el 1, 2, 3 de su nueva colección Hidratación Aceite de Coco para un pelo hasta **100% libre de caspa*** hidratado, suave y brillante.

¿SABÍAS QUÉ?

En algunas culturas, el coco es denominado **"El árbol de la vida"** gracias a las propiedades que posee.

1 LIMPIA

“Deja mi pelo suave y brillante”

Sus ingredientes protegen contra la resequedad, el quiebre y ayudan a prevenir las puntas abiertas.



2 HIDRATA

“Es mucho más que un acondicionador común”

Su fórmula exclusiva con ingredientes hidratantes, ayuda a prevenir la resequedad de la raíz y a acondicionar intensamente las puntas para que tu cabello luzca saludable.



3 DEFINE

“Con la crema para peinar le digo jadiós al frizz!”

La primera crema para peinar ayuda a controlar el frizz desde la raíz hasta las puntas y protege de la caspa.



*Caspa visible con uso regular



Regresa el frío

Se terminó el verano. La ventaja es que de nuevo puedes empezar a experimentar con capas para armar distintos atuendos. Una de las prendas más versátiles es la chamarra tipo "bomber" como la que puedes ver arriba. Combínala con una playera para un look casual de fin de semana o una camisa para el trabajo o una cita. Para encontrar distintos modelos, visita mx.ferrato.com



APODÉRATE DE LA CIUDAD

Si eres un runner apasionado que ama devorar kilómetros en la jungla urbana, entonces tenemos una recomendación que hará muy felices a tus pies. Adidas presentó recientemente un nuevo integrante a su familia de calzado para running, se trata de los PULSEBOOST HD. Estos tenis cuentan con la versión más reciente de la tecnología de amortiguación y retorno de energía Boost. Ofrece una pisada cómoda y receptiva, ideal para quienes golpean el pavimento todos los días. La suela Continental Adaptive Traxion te permite cambiar de dirección rápidamente (en caso de que tengas que esquivar a un niño, scooter, perro, bicicleta o cualquier otra cosa). El upper está confeccionado con un tejido transpirable que se adapta a la forma de tu pie y que permite la transpiración. Entre los detalles que nos encantaron está la etiqueta reflectante con las coordenadas de tres ciudades que si eres un verdadero runner significan mucho para ti: Berlín, Nueva York y París. Además, cuentan con un CÓDIGO QR que al escanear, te lleva a una lista de reproducción de Adidas en Spotify. Consiente a tus pies y que nada te detenga. Consigue los tuyos en adidas.mx/feeltheboost



ESTADÍSTICAS DE JAKE PATRICIO:

EDAD: 26

UBICACIÓN:

San Francisco, California

OCUPACIÓN:

Gerente regional de tecnologías de la información

PESO PREVIO:

158 kilos

PESO ACTUAL:

111 kilos

CLUB ¡ADIÓS LLANTAS!

El contratiempo

Practiqué deportes durante la preparatoria y la universidad; sin embargo, posteriormente me dediqué sólo a trabajar y no salía mucho al aire libre. El problema fue que seguí comiendo como si todavía practicara algo, incluso ya no haciendo nada de actividad física. Me volví consciente de la forma en que la gente me miraba o se comportaba conmigo. Me di cuenta de que me tomaban menos en serio. Tuve muy poca interacción social y mi estado de ánimo decayó -pasaba la mayor parte del tiempo en el trabajo o en casa.

La llamada de alerta

Me subí a una báscula en el trabajo que utilizamos para pesar mercancías, pesé 158 kilos y entré en shock. Se me dificultaba subir algunos escalones y mis amigos y familiares comenzaron a preocuparse debido a que me costaba trabajo respirar. Estaba enojado conmigo mismo por tener esas dimensiones; estaba enojado por que no era feliz. Quería arreglarlo.

La comida

La comida fue lo primero que arreglé. Lo hice en tres fases: una dieta cetogénica estricta, una dieta baja en carbohidratos y la que actualmente hago, una dieta baja en carbohidratos diferente, centrada en una comida al día. A través de cada una de estas fases, consumí sólo mil 800 calorías y un día a la semana podía descansar y comer 2 mil 500 calorías y un poco de alcohol. Tuve que luchar contra el hambre, pero la comida no procesada me mantuvo lleno por más tiempo.

De tres a cinco litros de agua diarios también fueron vitales.

El ejercicio

Casi al mismo tiempo que comencé con la dieta, empecé a ir al gimnasio tres veces por semana. Comencé con dos días para el tren superior y uno para el tren inferior; mi objetivo era recuperar la fuerza con la que contaba durante mis días universitarios. Después de varias semanas, decidí subirme a la caminadora y terminar cada entrenamiento corriendo dos kilómetros. Cuando me estancué, recordé lo que me funcionó durante la universidad: los deportes de equipo. Así que todos los martes y jueves, practiqué rugby con un equipo local.

La recompensa

La constancia es difícil. Había días en los que lo único que quería al salir del trabajo era acostarme a dormir, lo que me mantuvo constante fue el hecho de saber que sólo vería resultados si me apegaba al plan. Nunca tuve un objetivo de peso en mente; sólo quería estar en mejor forma. Cuando empecé a notar los resultados, cuando empecé a usar el cinturón en un ojal menos, me sentí muy bien. Me hizo darme cuenta de que los cambios que estaba haciendo estaban funcionando y que podía cambiar mis hábitos y a mí mismo. Empecé a sentir confianza en mí mismo de nuevo. Ahora me siento mucho mejor, mi estado de ánimo es mejor y soy más positivo. También estoy menos cansado y mi fuerza ha aumentado. Me siento más feliz, me veo mejor, y lo más importante, ¡todavía no he terminado!



25 GRAMOS DE PROTEÍNA

QUE ALIMENTAN TU ESFUERZO

El yoghurt ideal para antes o después
de hacer ejercicio, desayuno o snack.

- ◆ 0% AZÚCAR AÑADIDA
- ◆ 0% ENDULZANTES ARTIFICIALES
- ◆ BAJO EN GRASA
- ◆ DESLACTOSADO



NUEVO



EL YOGHURT ES FUENTE DE PROTEÍNA.



PAPÁ BUENA ONDA

Las joyas de la familia

*Cuando su hijo pequeño comenzó a explorarse, el editor de Men's Health US, **PAUL KITA**, tuvo que reflexionar un poco.*

MI HIJO, THEO, tiene 19 meses de edad y acaba de descubrir su pene. Coloco a Theo en la mesa para cambiarlo, le quito el pañal, y sus manos se dirigen de inmediato a esa zona, donde presiona, frota, tira y empuja con asombro y felicidad.

Su único chiste en este mundo al que acaba de llegar es darse un golpe con la palma de la mano derecha justo en la entrepierna. Eso lo hace reír descontroladamente.

Naturalmente, yo también me río porque amo la comedia sutil y de buen gusto. Y me siento identificado: "Sí, hijo, los penes son misteriosos y simpáticos, sólo espera a que puedas orinar de pie; entonces te divertirás más que nunca". Pero eso viene con algo de responsabilidad también. Su madre y yo queremos que crezca con un sentido de bienestar sexual,

mientras que también deseamos que no se le ocurra jugar al titiritero de escroto en la próxima fiesta de cumpleaños de sus amigos.

Por supuesto, los profesionales saben cómo podemos ayudar a Theo en esto. Los pediatras dicen que la autoexploración es algo normal. Algunos incluso la llaman "descubrimiento", lo cual le brinda un aura de aventura a lo que hace mi hijo. La American Academy of Pediatrics afirma que la exploración genital usualmente comienza alrededor del primer año de edad y es completamente normal.

¿Por qué no me siento completamente normal entonces? Llamé a Justin Richardson, M.D., director del Columbia University Center for Psychoanalytic Training and Research. Es coautor del libro *Everything You Never Wanted Your Kids to Know About Sex (But Were Afraid*

They'd Ask). El Dr. Richardson va al grano.

"¡Sientes pena!", me dice. Inmediatamente me siento apenado. "Así es como fuiste educado. Te sientes avergonzado. Quieres voltear a otra parte. Es así como la pena se transmite de una generación a otra". Y, de hecho, ver hacia otro lado es la forma en que la mayoría de los padres reacciona ante el "descubrimiento" de sus hijos, de acuerdo con el Dr. Richardson. "Lo que le comunicas a tu hijo al hacer esto es que a pesar de que hay sentimientos positivos atados a tocarte a ti mismo, no es algo que valga la pena compartir".

Ahora mismo, que Theo es muy joven, el Dr. recomienda que mi esposa y yo establezcamos ciertas reglas.

Primero, cuando Theo se toque, continuamos interactuando con él, sonriendo y prestándole atención. "Eso se siente bien, ¿no es así?", podemos decir. Luego pasar a otra cosa. Le ponemos el pañal, lo levantamos de la mesa y a pensar en algo más. No nos aferramos a lo que sucedió, pero tampoco lo ignoramos.

En segundo lugar, llamamos a las cosas por su nombre. Mi esposa y yo le llamamos "pipí" al pene de Theo, y de inmediato él comenzó a hacer lo mismo. Sin embargo, aunque es más divertido de decir, "pipí" no es "pene". Cualquier sustantivo que busque darle la vuelta a las cosas ("partes privadas"), puede crear una barrera para una sexualidad saludable, de acuerdo con la AAP. El Dr. Richardson recomienda decirle "pene" y "testículos" a estas partes, para que Theo lo aprenda también.

La última regla es dejar de pensar en el "descubrimiento" como una fase o una etapa. "¿Dirías que aprender el abecedario es una etapa?", me pregunta el Dr. Richardson. "Es algo fundamental, no es una fase". Conforme Theo crezca, también entraremos en más detalle con él su madre y yo.

Más adelante, cuando tenga tres años, le diremos qué es apropiado y cuándo. Por ahora, Theo apenas puede comprender que su pene existe, y que tocarlo genera una reacción.

En vez de mandarle mensajes contradictorios, mi esposa y yo le decimos las cosas como son. Eso no significa que cada cambio de pañal deba ser una seria lección de anatomía. Los genitales son divertidos, después de todo.

Hablando de lo cual, tengo un nuevo chiste que quiero enseñarle a mi esposa. Me lo mostró un bebé.



Paul Kita es editor de Men's Health US

CUNA DE LOBOS.



OCTUBRE 7 | LUNES A VIERNES 9:30 P.M. |  las estrellas

FÁBRICA
DE SUEÑOS


Televisa

REESCRIBIMOS
LA HISTORIA

Ponte cariñoso para alargar tu vida

Cada vez más investigaciones muestran que el sexo regular puede agregar años a tu vida y agudizar tu cerebro. ¡A darle!

CON MUCHA FRECUENCIA hacemos énfasis en lo que podemos hacer por los demás. Es cierto, los beneficios para la salud del altruismo están bien establecidos: puede reducir el colesterol (Harvard) y el riesgo de padecer Alzheimer (Universidad de Calgary). Sin embargo, no todos los beneficios deben provenir de sacrificios. La investigación sugiere que un poco de amor propio también puede hacer maravillas.

Un estudio realizado por epidemiólogos de la Universidad de Bristol y Queen's University Belfast reveló que el sexo regular puede reducir a la mitad las posibilidades de muerte por cualquier causa durante un período de 10 años. Los investigadores encontraron que por cada 100 orgasmos que tiene un hombre en un año, su riesgo de mortalidad disminuye hasta en un 36%.

El papel del sexo como una panacea para la salud va más allá de la liberación de hormonas de la felicidad. La investigación, publicada en *Plos One*, sugiere que el sexo estimula el crecimiento de las células cerebrales en el hipocampo, la región asociada con la memoria, ayudando potencialmente a prevenir el avance de la demencia. A esto agrégale que tener relaciones sexuales al menos dos veces por semana puede reducir a la mitad el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y que eyacular regularmente puede reducir significativamente tu probabilidad de padecer cáncer de próstata, y la sensación de invencibilidad que sientes inmediatamente después de terminar tendrá mucho más sentido.

Este trío mortal es responsable de la muerte de más de 160 mil hombres al año, sólo en México. En pocos (pero suficientes) minutos, el sexo puede reducir estos riesgos a la salud. Así que hazlo como si tu vida dependiera de ello.

MANIPULANDO EL TIEMPO

Hicimos cálculos con las elecciones que pueden extender tu vida -o acortarla.

-  **+6.4 AÑOS**
Usar hilo dental todos los días
-  **+5 AÑOS**
Jugar golf regularmente
-  **+3 AÑOS**
Comer nueces 5 días a la semana
-  **+2 AÑOS**
Convertirte en padre
-  **+11 MESES**
Volver a la escuela
-  **+7 HORAS**
Correr una hora
-  **-2 MESES**
Tener un kilo de sobrepeso
-  **-7 AÑOS**
Fumar 20 cigarrillos al día

TIEMPO EXTRA

TIEMPO REDUCIDO



NO HAY FORMA MÁS PLACENTERA DE OBTENER MAYOR LONGEVIDAD

LLÉNATE DE ADRENALINA EN

ESTADIO

CINEMEX

PANTALLAS
GIGANTES

TRANSMISIÓN
HD EN VIVO

AMBIENTE
DE ESTADIO



DISFRUTA LOS PARTIDOS
DE LUNES Y JUEVES POR LA NOCHE



ESPN

CONSULTA CALENDARIO Y CINES SEDE EN CINEMEX.COM



Cinemex

la magia del cine

#RetoMH

SI ENTRAS AL GIMNASIO PROMEDIO, de inmediato podrás advertir que hay dos categorías principales de hombres: están aquellos que son montañas de músculos y son capaces de cargar una gran cantidad de peso en movimientos tradicionales de fisiculturismo como la sentadilla con barra; y por otro lado están aquellos que tienen una resistencia extraordinaria y pueden hacer cientos de burpees sin perder el aliento. Si los primeros se enfrentaran al entrenamiento de los segundos, colapsarían por la falta de aire; si éstos últimos intentaran cargar lo mismo que los hombres fuertes, probablemente tendrían problemas para completar una sola repetición. Pero tú no eres como la mayoría, ¿cierto? Si has seguido los retos mensuales de *Men's Health*, entonces tienes un cuerpo capaz de lidiar con cualquier cosa, de manera que tanto los forzudos como los amantes del HIIT te ven con respeto porque saben que estás a su nivel. Eso es lo que queremos poner a prueba en esta edición.

EL RETO:

100 REPETICIONES DE SENTADILLA CON BARRA TAN RÁPIDO COMO PUEDAS.

Suena sencillo, ¿no lo crees? **LO INTERESANTE ES QUE CADA VEZ QUE TENGAS QUE BAJAR LA BARRA, TENDRÁS QUE HACER 10 BURPEES.** *Eso significa que debes ser estratégico al decidir cuántas series harás. Darle un descanso a tus piernas significa hacer arder tus pulmones.*

Se trata de un reto muy demandante, así que la fatiga será un factor que complique la ejecución conforme pase el tiempo. Es muy importante que en cada repetición de sentadilla tengas en cuenta los puntos clave de una técnica correcta.

LO QUE NECESITARÁS:



1
rack de sentadillas



1 barra cargada con un peso equivalente al 60% de tu máximo para una repetición. Es decir que si puedes hacer 1 sentadilla con 225 lbs (dos discos de 45 lbs por lado), para el reto usarás 135 lbs (un disco por lado).



1
cronómetro



Si aceptas este reto, no olvides compartir tus resultados en Instagram usando el hashtag **#RetoMH** y etiquetando a **@menshealthmx**.
Víctor Martínez (@vicmranero), Director de MH, será el encargado de enfrentarlo. **¿Puedes superarlo?**

LO QUE DEBES TOMAR EN CUENTA:

01

LA MIRADA

Debe permanecer al frente en todo momento para alinear el cuello con la columna.

01

05

LA ESPALDA

Debe permanecer siempre recta. Para eso, concéntrate en elevar el pecho.

05

04

04

LA CADERA

Se desplaza hacia atrás antes de flexionar las rodillas.

03

02

LAS RODILLAS

No deben colapsar hacia el interior, empujalas activamente hacia afuera.

02

03

LAS RODILLAS

No deben superar el nivel de las puntas de los pies.



1. FITNESS

Me inscribí en un gimnasio que abre las 24 horas del día, pues trabajo dos turnos y casi siempre salgo a las 11 de la noche. ¿Qué tan recomendable es entrenar a esa hora?

MARTÍN

Los gimnasios “24 horas” brindan la posibilidad de ejercitarse en cualquier momento de la madrugada. Esta opción se ha creado con la finalidad de atender a aquellas personas con horarios laborales ajustados, quienes no disponen del tiempo necesario para ejercitarse por las mañanas, las tardes o las noches. Expertos en fitness coinciden que entrenar por la madrugada no tiene efectos adversos en la salud, siempre y cuando el organismo se adapte de manera correcta. Armando Rotzinger, reconocido médico del deporte, asegura que **experimentar una adaptación biológica previa será esencial para obtener los mismos beneficios que haciendo ejercicio en horarios habituales**. Por su parte, Marco Antonio Guevara, académico de la Facultad de Medicina de la UNAM, señaló que **no es conveniente ejercitarse por la madrugada, ya que puede ocasionar trastornos severos del sueño**. Mi recomendación es: mientras realices una alimentación equilibrada, y duermas de 7 a 8 horas diarias, tu cuerpo responderá favorablemente a este horario.

NUTRICIÓN

2 Me han dicho que el pan de linaza es una opción para la gente que busca perder peso. ¿Es verdad?

LUIS ADRIÁN

La semilla de linaza es considerada una de las más saludables, gracias a su alto contenido en fibra, ácidos grasos, antioxidantes, así como vitaminas del grupo B y E. Expertos en nutrición aseguran que este cereal, consumido en sus distintas variantes: semillas enteras, molidas, aceites, harinas y cápsulas, es un excelente aliado a la hora de perder peso. “**No sólo es favorable para combatir el estreñimiento, sino que además evita el sobrepeso al regular el apetito por la sensación de saciedad que genera, sin contar que reduce los niveles de colesterol, protege el corazón de enfermedades, regula la presión arterial, entre otros innumerables beneficios**”, asegura Martín Cázares, reconocido nutriólogo. Si tu objetivo es incluir esta opción para evitar la obesidad, evita aquellas alternativas que contengan azúcares añadidos.





FITNESS

3 POR RAZONES LABORALES DUERMO POCO, Y MI RENDIMIENTO AL MOMENTO DE ENTRENAR DISMINUYE. ¿QUÉ TAN RECOMENDABLE ES INGERIR UNA BEBIDA ENERGÉTICA PARA OPTIMIZAR MI ENTRENAMIENTO?

EVAN

Las bebidas energéticas contienen sustancias estimulantes que ayudan a disminuir la fatiga. La mayoría tiene cafeína y vitaminas como ingredientes principales, aunque también pueden incluir guaraná (planta utilizada para prevenir el cansancio), taurina (suplemento que mejora la resistencia) y ginseng (contribuye a reducir el estrés). Estudios realizados por la Universidad de Cambridge revelan que las bebidas energizantes pueden presentar de 100 a 250 mg de cafeína por porción. La cafeína es un alcaloide que actúa sobre el sistema nervioso central, inhibiendo los neurotransmisores encargados de generar sensaciones de cansancio o sueño, y potenciando aquellos relacionados con las sensaciones de bienestar y concentración. **Mis recomendaciones son:** **1/** Puedes consumir bebidas energéticas siempre y cuando moderes tu ingesta. **2/** Una alimentación balanceada mejorará tu rendimiento en el gym. Incluye raciones generosas de proteínas e hidratos de carbono en tu dieta. **3/** Nada como el descanso para recuperarte. Entrenar agotado sólo hará que te sientas más exhausto, sin lograr cambios y avances significativos en tu físico.



SALUD

4 ¿Por qué me duele el cuello cuando practico abdominales?

RODRIGO

Experimentar dolor de cuello es una molestia común a la hora de realizar abdominales. La respuesta es sencilla: la cabeza pesa entre 3 y 5 kilogramos, y es justamente en el cuello donde recae el apoyo en cada repetición abdominal. **Mis recomendaciones son:** **1/ Procura** separar la barbilla del pecho durante todas las repeticiones. **2/ Evita** colocar tus manos tras nuca. Mantenlas sobre el pecho, o bien, coloca tus manos y brazos en los costados. **3/ Realiza** ejercicios para fortalecer el cuello, como giros de cabeza hacia la derecha y la izquierda; y de arriba a abajo. **4/ Cuida** la respiración. Respirar de manera correcta ayuda a relajar los músculos, evitando la tensión. Llevar a cabo las sugerencias anteriores no sólo ayudará a disminuir el dolor, sino que le dará mayor efectividad a tus ejercicios abdominales.

UNA BUENA RESPIRACIÓN,
MEJORA TU RENDIMIENTO

CONSULTE A SU MÉDICO.

Agua de mar clínicamente probada para el cuidado de la nariz
Ayuda en la descongestión, adelgaza el moco, limpia e hidrata
Mejora la salud nasal y la calidad de vida
Fórmula 100% natural
Sin efectos secundarios, segura y bien tolerada

1 A 2 APLICACIONES
2 O 3 VECES AL DÍA



Sinomarin®

Auxiliar en la descongestión nasal
Solución hipotónica de agua de mar

TAYLOR HILL

Taylor Hill se convirtió en el ángel más joven en unirse a las filas de Victoria's Secret; hoy tiene tan solo 23 años. Aunque ahora impacta con su belleza en las pasarelas, Taylor asegura que no era muy popular en la escuela, los chicos no le hacían caso e incluso sufrió algo de bullying por ser tan alta y delgada. Nosotros apostamos a que fue su sencillez y naturalidad lo que la hizo pasar de ser una desconocida a la dueña de la alta costura. Si te la topas por las calles de Nueva York o París (son como tu segunda casa, ¿no?) puedes seguir estos consejos para conquistarla en segundos.



2

COMPRA ENTRADAS PARA EL AMERICANO

Ver fútbol americano es uno de sus hobbies, y apoya al equipo de su ciudad, los Broncos de Denver. Aunque no tienes que volar para atraparlos en un partido, pueden verlo desde casa con su perro Tate y comiendo una buena hamburguesa.

1

INVÍTALA A ENTRENAR CROSSFIT

Taylor ama hacer CrossFit con su entrenador en Los Ángeles, y le encanta aprender sobre nutrición y lo que le funciona mejor a su cuerpo. Si no eres fan del CrossFit puedes proponerle una caminata o cualquier actividad al aire libre, siempre te dirá que sí.



SUS FAVORITOS

Comida: pepinillos

Lugar en el mundo:
Japón y su cama

Vestimenta: Levi's vintage y una camiseta cómoda

Celebración: Navidad

Canción para el ejercicio: "Pour Some Sugar on Me" de Def Leppard

3

PREGUNTA POR SU FAMILIA

A ellos les debe la persona que es ahora, y agradece su apoyo para ayudarla a mantener los pies en la Tierra. De esta forma, se mantiene fiel a sí misma y vive cada día como si fuera una persona normal. Debe ser difícil teniendo 13 millones de seguidores en Instagram...

4

SÉ SU COMPAÑERO FIT

La modelo atribuye su estilo de vida saludable al apoyo que recibe de parte de todo su equipo. Asegura que todo es mucho más fácil cuando tiene alguien con quien entrenar o escoger lugares saludables para comer, ¡así que ya sabes cómo te querrá tener cerca!

5

REGÁLELE UN LIBRO

Con ella no van las fiestas ni el shopping hasta morir. Es una auténtica come libros, asegura que puede terminar uno en un solo día. Para un plan de fin de semana, proponle quedarse en casa a ver *Seinfeld* o *Dead to Me* en Netflix. Misión cumplida.

Sabemos que est1s aqú por el fitness, pero tambi3n te presentamos 15 datos curiosos sobre una gran variedad de temas para que impresiones a tus amigos.

1

ELEVAR EL DEDO MEDIO HA SIDO UTILIZADO COMO GESTO INSULTANTE DESDE HACE POR LO MENOS 2,400 AÑOS. APARECE EN ANTIGUOS TEXTOS GRIEGOS Y ROMANOS.

2 La suma total de los n1meros de una ruleta es 666.

3 Las palomitas de máz son uno de los productos con mayor porcentaje de utilidad (m1s de 1,200%). Una bolsa tiene un costo de aproximadamente 7 pesos y puede venderse por hasta 100.

4 Un estudio reciente encontr3 que las personas que comen alimentos picantes tienden a vivir m1s. El consumo de chile est1 asociado con una reducci3n total de mortalidad del 13%, principalmente en muertes a causa de enfermedades cardacas o infartos.

i FUCK

5 Un estudio reciente encontr3 que los hombres no suelen sentirse intimidados por las mujeres con alto nivel educativo en Tinder. Ellos indicaron tener mayor inter3s en perfiles ficticios de mujeres que revelaban un nivel de escolaridad de maestŕa que de licenciatura.

6 T́picamente, los l1pices son amarillos. Esto se debe a que en el siglo XIX, el mejor grafito proveńa de China. Los fabricantes los pintaban de amarillo (un color asociado con la realeza en la cultura China) para indicar alta calidad.

7 Un ingeniero de Volvo invent3 y patent3 el cintur3n de seguridad de tres puntos en 1959. En vez de lucrar con el diseño, la marca liber3 la patente para que pudiera ser usada por otras compańas automotrices.

8 El sol pierde alrededor de 6 millones de toneladas de masa cada segundo debido a la fusi3n nuclear y el viento solar. A pesar de esto, s3lo ha perdido aproximadamente 0.05% de su masa en los 1ltimos 4,500 millones de ańos.

9 Kobe Bryant es el jugador que m1s tiros ha fallado en la historia de la NBA con 14,481. A pesar de esto, consigui3 promediar 25.4 puntos por partido en sus 19 ańos de carrera con un porcentaje de anotaci3n de 45.3%.

10 En 2010, Finlandia fue el primer pás en garantizar el acceso a internet de banda ancha a sus ciudadanos como un derecho.

11 A largo plazo, el duelo por una ruptura amorosa, afecta m1s a los hombres que a las mujeres.

12 De acuerdo con el pent1gono, 71% de los estadounidenses de entre 17 y 24 ańos no son elegibles para formar parte del ej3rcito. Esto debido a que son demasiado obesos, no cuentan con la escolaridad ḿnima o tienen antecedentes penales.

13 Un estudio de 2014 encontr3 que beber una o dos copas de vino con la cena provoca que la gente coma un 25% m1s.

14 Si un auto con conducci3n aut3noma provoca un accidente, el dueńo no es el encargado de pagar por los dańos, sino la compańa fabricante.

15 El sentido del olfato del perro es 100 mil veces m1s poderoso que el del ser humano. Los sabuesos tienen aproximadamente 300 millones de receptores de olor, mientras que los humanos tenemos alrededor de 5 millones.



✕ JIMMY, EL CANTINERO ✕

¿Tienes alguna pregunta para Jimmy?
Envíala a contactomhlatam@gmail.com



Asesoría sobre mujeres, trabajo y otras cosas que vuelven locos a los hombres.

JIMMY, HE ESCUCHADO QUE EXISTEN EVENTOS DEPORTIVOS QUE INCORPORAN CERVEZA, COMO "BEER YOGA" Y "BEER MILES". ¿QUÉ OPINAS DE ESTO?

Salvador

Por un lado, me parece bien que la gente haga más ejercicio, sin importar de qué actividad se trate. Por el otro, me parece que si tienes ganas de beber una cerveza –uno de los más grandes placeres que pueden experimentarse de forma 100 por ciento legal–, lo que deberías hacer es simple y sencillamente destaparla y sentarte en un sitio con buena vista. No hay necesidad de darle un giro "saludable" a absolutamente cada cosa que hagas. ¿Te preocupan las calorías? Disfruta tu cerveza (o dos o tres) y más tarde haz 100 burpees o corre 10 kilómetros. Dale su tiempo a cada cosa.



Soy un rockero de corazón y la chica con la que estoy saliendo (que me encanta) quiere que la acompañe a un concierto de los Backstreet Boys. Se me retuercen las entrañas con solo pensarlo. ¿Qué hago?

Eduardo

Escucha, amigo. Desde los albores de la humanidad, el hombre ha tenido que hacer cosas que no desea con tal de mantener feliz a su pareja, ¿y sabes qué? Es un gran trato. Si somos completamente honestos, el hecho de que esas extraordinarias criaturas estén dispuestas a prestarnos atención es auténticamente un milagro, y no deberíamos darlo por sentado. Entiendo que escuchar dos horas de pop meloso de los 90 no esté en lo más alto de tu lista de deseos, pero si tienes que cantar "I want it that way" 400 veces con tal de que ella sea feliz, canta, ¡maldita sea!

Getty Images | Michael Dodge / Fotógrafo autónomo



Mobilat®

POLISULFATO DE MUCOPOLISACARIDO, ÁCIDO SALICILICO

El arte del Mobimimiento

En contusiones, Mobilat®:

- 🔴 **Reduce** la inflamación
- 🔴 **Disminuye** el dolor articular
- 🔴 **Efecto benéfico** en la aceleración de la reabsorción de los hematomas

Nueva imagen



Aplicar en las articulaciones afectadas de **2 a 4** veces al día

Concordia
www.laboratoriosconcordia.com.mx

Reg. No. 59340 SSA VI Aviso Cofepris 183300202C2193

¿En verdad puedes “revertir” las arrugas?

Seguramente has visto algo llamado “retinol” mencionado varias veces en las páginas de esta revista y en cualquier publicación de productos de grooming. Pero ¿realmente funciona? **GARRET MUNCE** hace (y responde) algunas preguntas importantes sobre este microscópico ingrediente.

1 ► ¿QUÉ ES EXACTAMENTE EL RETINOL?

Es básicamente vitamina A, la cual el cuerpo usa de diferentes maneras, según el dermatólogo Dan Belkin. “Los ojos la usan para la visión y la piel para regular la regeneración”. El ciclo vital de nuestras células es corto, unos 28 días. Según envejecemos, nuestros cuerpos necesitan más tiempo para realizar el proceso, dejando más células muertas y generando menos nuevas. El retinol y los retinoides ayudan a acelerar el ciclo y a mantener el ritmo de regeneración.

2 ► ¿CUÁL ES EL GRAN PROBLEMA CON LAS CÉLULAS MUERTAS?

Desprenderte de células viejas y producir nuevas puede significar menos acné, poros más limpios, incluso mejor tono de piel, y sí, menos arrugas.

3 ► ¿Y LOS RETINOIDES?

Los retinoides son compuestos químicos similares a la vitamina A que han sido desarrollados para actuar como retinol a nivel celular, sólo que nuestro cuerpo no necesita romperlos para obtener sus beneficios. Dado que son más potentes que el retinol puro, los productos con retinoides normalmente sólo se consiguen con receta médica.



4 ► ENTONCES, ¿EL RETINOL PUEDE HACER QUE MI PIEL SE VEA MEJOR?

La mayoría de los dermatólogos piensa que sí. “Es uno de los caballos de batalla que tenemos en el cuidado de la piel”, dice el dermatólogo neoyorquino Dendy Engelman. El Dr. Belkin añade, “no hay muchos ingredientes activos que sean realmente efectivos, pero el retinol es uno de ellos”. Hay pruebas de que funciona tanto para prevenir problemas como para tratarlos. Según los doctores Belkin y Engelman, el retinol puede incluso ayudar a prevenir el cáncer de piel –forzando a la célula a regenerarse rápidamente.

7 ► ENTONCES, ¿CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE USAR EL RETINOL?

Viene en varios formatos, desde cremas hasta sueros y aceites. “Si eres propenso a la irritación, busca uno con un porcentaje bajo de retinol”, dice Dr. Belkin, “y busca alguno con base de crema, mejor que en gel”. Aplícalo después de lavarte la cara, justo antes de acabar con un hidratante, y sigue las instrucciones de la botella. “Los hombres tienden a usar demasiado, lo que incrementa la sensibilidad”, dice el Dr. Engelman. “Usando más no harás que funcione mejor”.

6 ► ¡EXCELENTE!

Otra cosa: “el mayor efecto secundario es la descamación de la piel, enrojecimiento e irritación”, dice el Dr. Belkin. Le toma unas cuatro semanas a tu piel acostumbrarse al retinol, así que ambos doctores recomiendan comenzar poco a poco. Empieza usándolo una vez a la semana, y luego incrementa la frecuencia lentamente.

5 ► ¿HAY ALGO DE QUÉ PREOCUPARSE?

La gran precaución: Tienes que usar protector solar. “El retinol te hace más sensible al sol y te puedes quemar más fácil”, dice el Dr. Belkin.

¿QUIERES INTENTARLO?

Los precios de los productos de retinol varían bastante dependiendo del tipo y de qué otros ingredientes estén incluidos. De los cientos que hemos probado, aquí tienes cuatro de los mejores (y más fáciles de usar).



ALASTIN SKINCARE RENEWAL RETINOL. Su fórmula tiene antioxidantes para ayudar a calmar la piel sensible.



PAULA'S CHOICE 1% RETINOL BOOSTER. Un suero súper ligero con una dosis saludable de retinol.



NEUTRÓGENA RAPID WRINKLE REPAIR SERUM. Resulta que uno de los mejores es también uno de los más baratos.



DIFFERIN ADAPALENE GEL 0.1%. Este aliado contra el acné ya no se vende exclusivamente con receta médica.

¡HAGAMOS COMBO!

INTERNET

blue TELECOMM
INALÁMBRICO



EL INTERNET
SIMPLE

CONTRATA ENCHUFA CONÉCTATE



TELEVISIÓN

skyHD o **VeTV**

HASTA 160 CANALES DE TV Y EVENTOS EXCLUSIVOS

DESDE
\$369⁽¹⁾
AL MES

MARIO BAUTISTA

55 4040 0202

SUJETO A DISPONIBILIDAD TÉCNICA

bluetelecomm.mx

Vigencia del 1 de octubre al 30 de noviembre de 2019. (1) Promoción registrada ante PROFECO; precio promoción mensual del combo VETV + Blue Telecomm inalámbrico con 1 equipo y 5 Mbps. La zona de cobertura del servicio prestado por el Concesionario es: el territorio de los Estados Unidos Mexicanos. Términos y condiciones en www.bluetelecomm.mx, llamando al 55 4040 0202 o con tu Distribuidor Autorizado.



El músculo misterioso detrás del dolor de espalda

Cerca del 80% de las personas padecerá dolor de espalda en algún punto de su vida, y casi ninguno habrá escuchado hablar sobre el músculo que puede provocarlo.

DAVID FERRY te ayuda a solucionarlo.

ESTA VEZ FUE un levantamiento de peso muerto. Estaba en el suelo del gimnasio, medio encorvado y luciendo como un animal herido, con temor a ponerme de pie. De nuevo. La última vez sucedió mientras movía un sillón; antes de eso fue cuando me agaché para buscar algo debajo del asiento del auto; antes pasó cuando me levanté de la cama con un mal movimiento. Se extendía frente a mí un futuro que ya me era familiar: una o dos semanas en el sofá, en agonía y con mal humor, un mes de recuperación tediosa y, como sucede con aproximadamente 80 por ciento de la población, una vida entera de saber que probablemente volverá a suceder.

Pero antes de poder estirarme y arrastrar mi cuerpo fuera del gym, un entrenador llamó a Dara Lampe, una de

las terapeutas masajistas del gym. Me jalaron a una mesa cercana y Lampe me preguntó si alguna vez me habían dado un masaje para tratar mi dolor de espalda. Por supuesto que no, pensé. Ningún músculo puede producir este dolor tan terrible. Como sucede a muchas personas con dolor de espalda, yo estaba seguro de que tenía un problema de disco. Los discos herniados —cuando los cojines gelatinosos que están entre las vértebras se abultan o se salen de lugar y entonces éstas se contraen sobre los nervios— afectan al doble de hombres que de mujeres. Son responsables del tipo de angustia que lleva a casi medio millón de personas a realizarse cirugías de fusión de columna cada año, aunque los estudios muestran que estas intervenciones quirúrgicas rara vez ayudan a un tercio de los pacientes. Los discos

herniados parecen ser algo grave, y cada vez que mi espalda me dejaba inmovilizado, me convencía de que eran los culpables. Nunca pensé en los músculos de mi espalda.

Lampe, un rayo de luz, asintió con empatía. Luego me rodó, enterró un nudillo debajo de mi costilla inferior y eso me causó un dolor sumamente intenso. Lampe había encontrado mi cuadrado lumbar (CL), un músculo poco conocido que desempeña un papel importante en el dolor de espalda. Maldije mientras manipulaba la parte de mi espalda en la que un boxeador daría un golpe al riñón, y sentí un arcoíris de agonía y alivio. Lo que aprendí fue una revelación que cambiaría mi relación con mi columna —y que podría reducir el dolor que miles de hombres padecen cada año.

El mito de los discos

Como sucede con la col rizada y las Kardashians, los discos herniados reciben mucho más atención de la que merecen. Lo cierto es que los músculos, ligamentos y la artritis son responsables de cerca del 85 por ciento de los episodios de dolor de espalda. “Sólo un pequeño porcentaje de pacientes tiene un disco herniado, e incluso un porcentaje inferior tiene uno que requiera una cirugía”, explica el doctor en medicina Matthew Varacallo, cirujano ortopédico especializado en medicina deportiva y reconstrucción de articulaciones en Penn Highlands Healthcare en DuBois, Pensilvania. Las búsquedas de Google pueden hacerte pensar que tienes un disco herniado, admite Lampe, “pero yo diría que el CL es el músculo más ignorado cuando se trata de dolor de espalda baja”. El Dr. Varacallo añade, “Nadie viene y dice ‘tengo un CL contraído’”. Pero deberían hacerlo.

El CL es uno de los músculos más profundos del tronco. (Técnicamente, son CLs, en plural, ya que hay uno a cada lado de la columna). Sale de la vértebra que está debajo de la caja torácica y baja hacia la cresta iliaca, sobre la punta del hueso de la cadera. Es como un cable de tensión que mantiene tu columna recta y el tronco estable. No está diseñado para hacer el trabajo solo ya que le ayudan los glúteos y los otros músculos del tronco.

A menos que suelas trabajar sentado en un escritorio, claro. Gracias a la mala postura y a pasar mucho tiempo sentado, estos músculos de apoyo prácticamente no hacen nada a lo largo del día, así que tu CL trabaja más y más para compensar por la inactividad. Si te paras o haces un levantamiento de peso muerto, el CL, que ahora está tenso por trabajar solo, tiene que hacer más trabajo. Pero no está diseñado para eso, así que lo sientes a manera de espasmo o dolor de espalda baja.

Entonces, ¿qué haces cuando estás en una situación como la mía, tirado en el piso del gym y aterrado por tener que levantarte? El masaje enfocado de Lampe ayudó a reducir los espasmos del CL (me hizo un par de masajes adicionales en las dos semanas siguientes) y redujo mi tiempo de recuperación. Pero esa no fue una solución a largo plazo. Aunque aún me paso el día sentado en el escritorio, intentando no arquearme sobre el teclado, hago pausas para hacer estiramientos de CL (a la derecha) para mantenerlo ágil y menos susceptible a espasmos.

También estoy trabajando con un entrenador en los ejercicios (también a la derecha) para trabajar los estabilizadores del tronco y los músculos de la cadera, además de hacer sentadillas con peso para trabajar mis glúteos e incontables pulls de laterales para trabajar la espalda alta. Nadie dirá “¡Qué atractivo CL!” después de no verme por un tiempo. Pero si el tiempo que dedico a ese músculo evita que caiga derrotado, podré seguir entrenando todo lo demás.

CALMA A TU CL

Daniel Giordano, D.P.T., C.S.C.S., cofundador de Bespoke Treatments en la Ciudad de Nueva York y asesor de MH, trata a muchos pacientes con dolor de espalda provocado por el cuadrado lumbar, que con frecuencia se trabaja de forma inadecuada. Esto es lo que receta para corregir la situación:

ESTÍRATE ASÍ



MANIPULACIÓN DE PELOTA DE MOVILIDAD:

► Recuéstate boca arriba, con las rodillas dobladas y los pies en el piso, y pon una pelota de lacrosse del lado derecho de tu columna, unos dedos arriba de tu hueso pélvico. Sube la rodilla derecha al pecho, mantenlo cinco segundos y libera. Repítelo 10 veces, cambia de lado.



ESTIRAMIENTO EN LINEA LATERAL:

► Párate con los pies separados al ancho de la cadera, lleva el pie derecho detrás del izquierdo, plántalo como si marcara aproximadamente las ocho. Estira la mano derecha hacia el techo e inclínate desde la cadera y cintura ligeramente hacia la izquierda. Sostenlo cinco segundos. Repítelo 10 veces y cambia de lado.



ESTIRAMIENTO DE CL 90/90

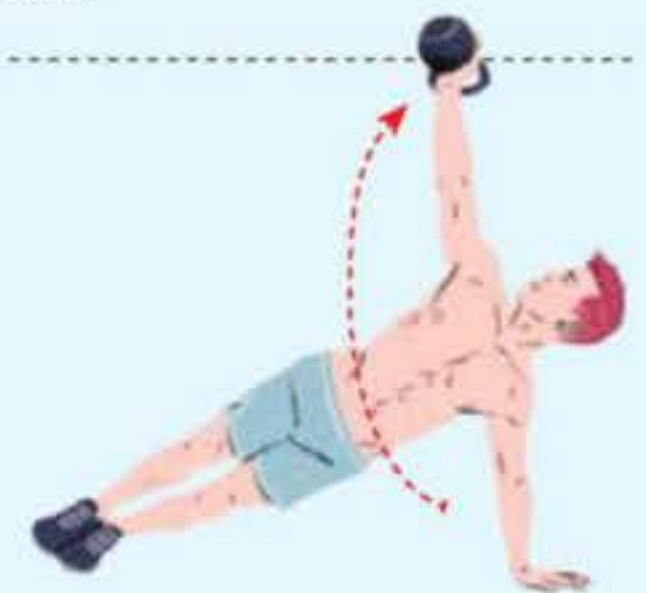
► Siéntate en el piso con las rodillas dobladas a 90 grados, con el pie derecho detrás de ti y el izquierdo frente a tu rodilla derecha. Con el pecho erguido y la pelvis hacia el piso, levanta la mano derecha sobre tu cuerpo. Haz 10 estiramientos de cinco segundos; cambia de lado.

TRABAJA BIEN TUS MÚSCULOS



PLANCHA CON ARRASTRE DE PESA RUSA:

► Ponte en posición de plancha, con los pies separados al ancho de los hombros. Coloca una pesa detrás de la mano izquierda y usa la mano derecha para arrastrarla por el piso debajo de tu pecho. Mantén la cadera y hombros alineados; no arquees la espalda. Repítelo del otro lado. Esa es una repetición. Haz tres series de ocho.



PLANCHA LATERAL CON ROTACION:

► En posición de plancha lateral elevada, levanta una pesa ligera. Gira el torso para subir la pesa en el aire y luego rótagla hacia abajo. Sigue la pesa con la vista. Haz tres series de ocho repeticiones de cada lado.



CAMINATA DE GRANJERO

► Carga una pesa rusa de unos 10 kilos con una mano junto a tu cuerpo. Manteniendo el torso recto y la cadera y hombros alineados, da 10 pasos, luego gira y regresa. Cambia de mano después de cada repetición. Si pierdes estabilidad, terminaste. Lo ideal es dar 10 pasos ocho veces.

¡Ok, ok! Dejaré mi teléfono

No se trata de renunciar por completo a tu celular, pero esforzarte para reducir tu uso un poco podría ayudarte.

COMO PRESENTADOR DE NOTICIAS, sospecho que tengo una relación disfuncional con mi teléfono –mi manía de estar constantemente checando Twitter o mi correo electrónico me hace menos productivo, me hace sentir intranquilo y me aleja de mi mujer y mi hijo de cuatro años. Sin embargo, a pesar de ser consciente de ello, algunas veces descubro que mi brazo se mueve como un zombie hacia mi bolsillo para sacar mi teléfono. Esto es especialmente paradójico dado que, aparte de ser reportero, por un lado soy un promotor del mindfulness y por el otro soy el creador de una app para... tu teléfono.

Para bien o para mal, no soy el único que hace un uso compulsivo de su teléfono. Una encuesta de Gallup encontró que el 81% de los usuarios de smartphones mantienen el teléfono cerca de ellos “casi todo el tiempo durante las horas en las que están despiertos”. Casi uno de cada 10 adultos dueños de smartphones admite checar el teléfono durante el sexo. La conclusión es que estamos literalmente aferrados a nuestros dispositivos y pasamos una enorme cantidad de tiempo mirando una pantalla.

¿Qué significa para nuestra salud mental? Hay indicadores de que el uso del teléfono –especialmente entre quienes utilizan redes sociales– tiene correlación con altos niveles de ansiedad y depresión. Pero es demasiado pronto para evaluar el impacto completo de la revolución digital, incluso cuando una incontable cantidad de artículos nos invita a poner boca abajo nuestros teléfonos. El smartphone salió al mercado en 2007, y una docena de años después no hay suficiente información para estudiar todos sus posibles efectos. En la era del smartphone, nosotros los humanos estamos, como un amigo mío dijo, realizando un ex-

perimento global y en tiempo real con nuestros cerebros. Mientras tanto, Apple ha añadido Screen Time a iOS para que la gente pueda controlar la frecuencia con que usan su dispositivo, y Google ha presentado una colaboración similar con Digital Wellbeing para Android. Estamos intentando retomar un poco de control.

Para poder poner en orden mi propia vida digital, entrevisté a Catherine Price –periodista especializada en ciencia y, según admite, adicta a la tecnología en recuperación. Además es autora de *How to Break Up with Your Phone*. Había un par de problemas que quería atender, como mi relación sísifea con mi bandeja de mensajes –no importa cuán duro sea, intento mantenerla bajo control, pero los mensajes se siguen acumulando, volviéndome loco y haciéndome sentir miserable. También quería cerrar la distancia que mi teléfono pone entre la gente que me importa y yo –como mi

hijo y mi mujer o mis compañeros de trabajo y amigos. Quería parar de perder el tiempo. ¿Mi tendencia de agarrar el teléfono cuando estaba aburrido –o, más problemáticamente, cuando estaba agobiado con un proyecto de trabajo– estaba reduciendo mi habilidad de enfocarme en el trabajo creativo que necesito hacer?

Mi primera pregunta para Price: ¿qué tendría que hacer para lograr estos objetivos? ¿Tendría que lanzar el aparato por la ventana? “Romper con tu teléfono no significa eliminarlo de tu vida”, me dijo. “Se trata de mirar tu teléfono y darte cuenta de qué relación crees que sería saludable para ti, y luego crearla”.

Price me hizo responder un test de compulsión smartphonica diseñado por David Greenfield, Ph.D., psicólogo de la University of Connecticut School of Medicine. Respondí unas cuantas preguntas de sí o no, tales como “¿Te encuentras pasando más tiempo textando y mandando tweets o emails que hablando con la gente en persona?” y “¿Cuando comes, está tu teléfono en una mesa distinta a aquella en la que estás comiendo?”

¿El resultado? Fallé el test (por cierto, me dijo que la mayoría de las personas no lo pasa, lo que ilustra qué tan penetrante es el problema).

Debo decir que Price y yo tuvimos esta entrevista en mi casa. Inmediatamente después de presentarme los resultados del test, comenzó a guiarme para que





hiciera cambios radicales.

Primero, me hizo buscar una nueva “cama” para mi teléfono dentro del armario. Este, decretó, sería el lugar donde lo mantendría todo el tiempo. De esta forma, cuando quisiera ver mis notificaciones, tendría que pararme incómodamente dentro del armario. Además, así si me despertaba en la noche, tendría menos posibilidades de querer agarrarlo y verlo.

Lo siguiente, tomó mi teléfono y apagó todas las notificaciones –también borró las apps de redes sociales y mensajería. Ahí fue cuando me puse un poco nervioso. Price me advirtió que esto tendría algunas consecuencias físicas. Nuestros teléfonos desencadenan la liberación de un neurotransmisor llamado dopamina, el cual nos hace sentir felices y nos hace engancharnos. Cuando no puedes checar tu teléfono, tu cuerpo comienza a liberar hormonas de estrés porque quiere satisfacer esa necesidad. Price dice que las notificaciones exacerban ese problema. Cada vez que escuchas ese “ding”, tus niveles de dopamina se elevan. “Y esta es la razón porque la que creo que cuando la gente se toma un respiro de sus smartphones, ya sea por una hora o por 24... normalmente se sorprenden de qué tan tranquilos se sienten, en el sentido de que han dejado una carga que no sabían que llevaban consigo”.

Finalmente, hizo que mi teléfono fuera lo más aburrido posible, poniéndolo completamente en blanco y negro

–transformándolo más en una herramienta que en una tentación constante. Incluso quitó la foto de mi hijo de la pantalla para reducir la “conexión emocional” que tenía con mi teléfono.

Rápidamente, comencé a ver algunos cambios. Me di cuenta de que al no estar sumergido en el flujo de datos mientras camino, las cosas se sentían más reales: la luz de la mañana en nuestro departamento, el sonido de las risas de mi hijo mientras jugábamos, el destello en los ojos de mi gato mientras descansa. Y cuando eventualmente revisaba mi correo, casi siempre veía que no me había perdido de mucho (si fuera demasiado urgente, la gente me llamaría, indicó Price).

Fuera del departamento, descubrí que estaba checando mi teléfono con menos frecuencia, lo que contribuyó a reducir

la sensación de agotamiento constante que me invadía.

Parte de mi abstinencia era resultado de una reducción dramática de los pitidos y las notificaciones emergentes, que habían sido apagadas. Pero era también resultado del énfasis de Price en usar mis habilidades de meditación para darme cuenta cuando estaba teniendo un impulso irracional de mirar mi teléfono y dejarlo pasar (ella también medita). Como consecuencia, me di cuenta que en aquellos momentos de espera a lo largo del día, mientras aguardo que llegue el elevador o cuando estoy sentado en la sala del aeropuerto, era menos propenso a desperdiciar el tiempo viendo la pantalla.

También empecé a experimentar una suerte de orgullo cuando notaba cuán hipnotizados estaban los demás en sus teléfonos (Price me advirtió que esto sucedería).

Han pasado unos cuantos meses desde mi encuentro con Price. Admito que he recaído en muchos aspectos. Mis chequeos aleatorios han vuelto. También tengo un nuevo teléfono y no podía dejarle la pantalla en blanco y negro. Dicho esto, el teléfono permanece gran parte del tiempo en su “cama” cuando estoy en casa. Esto significa que mi hijo casi no me ve con él. Lo cual es increíble. Así que, aunque aún tengo mucho por trabajar, mi vida digital en general ha mejorado mucho. Además, continúo disfrutando de mi dosis ocasional de orgullo.

DAN HARRIS es presentador de Nightline en ABC y de la edición de fin de semana de Good Morning America. Es el autor del 10% de Happier y Meditation for Fidgety Skeptics.

¡UN CONSEJO EXTRA DE DAN!



Hablé con Catherine Price en el podcast “10% Happier”; chécalo si quieres más consejos sobre cómo pasar de una “relación obsesiva” a “amigos con beneficios” con tu teléfono. Ya que estás en ello, **busca el podcast de Men’s Health en Spotify**. Presiona “play” deja tu teléfono sobre el comedor y continúa con tus actividades mientras aprendes sobre fitness y salud.

Rompiendo el silencio

Como psiquiatra, todo el tiempo le pido a la gente que enfrente su depresión... sin embargo, me tomó mucho tiempo hablar de la mía.

POR GREGORY SCOTT BROWN, M.D.



Hace aproximadamente cuatro años, durante mi primera entrevista para la residencia, justo después de terminar la escuela de medicina, un experimentado médico con penetrantes ojos azules y barba gris me dijo: “He leído tu solicitud. Ahora dime: ¿realmente por qué quieres ser psiquiatra?”.

Repetí mecánicamente un currículum que él ya conocía: mi paso como estudiante de música de Juilliard, la Universidad de Rice, Johns Hopkins, viajes a China y Sudáfrica. Hablé sobre gratificantes encuentros con pacientes en la escuela de medicina. Así como de contactos que él podría conocer en Harvard. Y anécdotas.

Sin embargo, no dije la verdad: sé lo que se siente estar del otro lado.

Soy psiquiatra, esposo, afroamericano y orgulloso defensor del bienestar. Todos los días veo pacientes y les digo: habla, sácalo. Pero, hace una década cuando sufría de depresión, no dije una palabra. Los hombres somos criados para ser fuertes. No debemos mostrar emociones. No debemos llorar. Y esto nos está matando. El suicidio es ahora la segunda causa de muerte de los hombres de entre 20 y 30 años, y la tercera de los hombres entre 30 y 40 años.

En esa reunión sentí miedo. Miedo de ser juzgado como débil, lo que parecía descalificador. Era como si este médico pudiera ver a través de mí. Entonces, me escondí detrás de mi éxito. Me sentí pequeño, estúpido y asediado.

Mi depresión surgió cuando estaba en la universidad, y vino y se fue durante mis veintes. Durante ese tiempo, funcioné; las cosas mejoraban por un tiempo y luego empeoraban. La depresión puede ser, como este caso, episódica, llegando en oleadas que se alternan entre emociones intensas y entumecimiento. Sin embargo, no pude hablar de eso.

Así de poderoso es el estigma; erosiona nuestro instinto humano de pedir ayuda y sobrevivir. El estigma ha impedido que las historias sobre salud mental se hagan públicas, a pesar de que todos somos

vulnerables a este problema.

Después de meses de silencio, me estaba ahogando y ya no podía fingir. Mi familia sabía que algo andaba mal, porque me estaba aislando y me ponía cada vez más delgado. No dormía bien. “Hijo, es hora de buscar ayuda profesional”. Y en ese momento, no me importaba lo suficiente como para oponer resistencia.

El primer terapeuta que vi pasó una hora haciéndome preguntas. “¿Qué te trajo aquí?”. “Una ruptura, una transición profesional, estoy perdido”. En realidad, no recuerdo qué le dije. Era artificial, corporativo y extraño. Lo vi una vez. Me dio su tarjeta de presentación y me hizo prometer que me cuidaría. No regresé. Meses después, fui con una psiquiatra que no dejaba de revisar su computadora. Estaba revisando su lista de pendientes. Tampoco regresé.

Necesitaba hablar pero pensaba que no podría. En cambio, comencé a moverme. Redescubrí el yoga, y algo desbloqueó en mí que me ayudó a empezar a hablar. Pude compartir lo que estaba pasando con las personas más cercanas a mí. Y comencé a mejorar.

PRIMERAS PALABRAS

Tener una discusión sobre la depresión puede parecer peor que vivir con ella. Existe el riesgo de que, al divulgar información personal, la conversación no salga bien. La gente nos juzgue o se sienta incómoda. La depresión te dice constantemente que te quedas callado.

Sabía cómo hablarlo, sólo que lo había olvidado. Durante el primer año en la facultad de medicina, sólo hablaba abiertamente sobre mi depresión con un buen amigo. Pasábamos horas hablando sobre el hogar, la vida y las ambiciones, o simplemente nos desahogábamos. Confié en él, y me pareció apropiado decirle que “hubo un momento en mi vida en que estaba en un lugar realmente oscuro”. “¿Qué quieres decir?”, preguntó. Compartí mi historia con él. Era como cualquier otra conversación que habíamos tenido, y por primera vez entendí que mi batalla personal con la salud mental no tenía que ser un secreto familiar. Sin embargo, este discurso fue sólo el primer paso para superar mi propio estigma, con el que seguí luchando durante años. Ahora sé que la única forma de acabar con el estigma es tener conversaciones productivas sobre salud mental. Para romper el silencio. Una conversación a la vez.

Los lugares donde los hombres se sienten seguros hablando no siempre se ven como la oficina de un terapeuta. Los miembros del clero ofrecen no sólo un oído, sino también esperanza, la cual casi siempre se pierde al sufrir depresión severa y es importante para restaurar el proceso de curación. Regularmente, los grupos de terapia no tienen un requisito sobre cuánto tienes que hablar, por lo que puede que sea más fácil asistir. Las prácticas ligadas al bienestar, como el yoga y la meditación, pueden ayudar a las personas a desarrollar formas útiles de adaptación, como las técnicas de respiración.

Los hombres no saben por dónde empezar la conversación, incluso cuando entran en mi oficina. La verdad es que estas conversaciones comienzan en cualquier parte. Si tuviera que regresar en el tiempo a esa entrevista para mi residencia, diría: “Me deprimí y me recuperé. Y mi experiencia me dio una comprensión empática de los pacientes que habitualmente atendemos”. Esa habría sido mi cualificación más relevante... y mi mayor logro personal.

Cada vez que hablas de depresión, erosionas el estigma, el tuyo y el de los demás.

**LA
DEPRESIÓN
ESTÁ EN
TODAS PARTES**

32.5%

DE LOS MEXICANOS MAYORES DE 12 AÑOS SUFRE DEPRESIÓN OCASIONAL.

66.9%

AFIRMA SENTIR DEPRESIÓN ALGUNAS VECES POR AÑO.

9.9%

DICE SENTIRLA TODOS LOS DÍAS.

Fuente: INEGI

**AUMENTA
TU**

SPOT



El CBD no es el único camino libre de pastillas para mejorar tu estado de ánimo.

POR LOUEE DESSENT-JACKSON Y SCARLETT WRENCH

NO TODO REMEDIO de bienestar natural se deriva del cannabis. Hay muchas maneras de incrementar tus niveles del químico regulador de la felicidad sin pagar el precio del CBD. Si consideras, por un lado, que conforme se acerca el invierno los días son más cortos y por el otro que somos bombardeados con noticias terribles a todas horas, probablemente te venga muy bien ese empujón. Descubre ocho opciones que no son fármacos y no contienen cannabis.

1



Pasa tiempo afuera...

► Una investigación publicada en el *International Journal of Environmental Research and Public Health* sugiere que sentirte conectado con el exterior genera cambios fisiológicos inmediatos, incluyendo una reducción en la presión arterial y un aumento de serotonina. Algunos médicos incluso están prescribiendo tiempo en la naturaleza a sus pacientes. No tienes que salir a hacer ejercicio –basta con dar un paseo en el parque. Simplemente sal.

2

...y báñate de luz

► La terapia de caja de luz –utiliza un aparato de uso en interiores que imita la luz natural– ha demostrado combatir la depresión estacional y no estacional. Toma nota y mejor aprovecha la luz real: sal al aire libre o trabaja junto a una ventana con mucha luz para que sientas la luz del sol en tu piel durante unos minutos.

3

Recuerda

► Según los investigadores de la Universidad de Montreal, recordar momentos felices puede elevar la serotonina. Probablemente se trate de un proceso activo, no solamente un efecto placebo. Cuando los investigadores del MIT activaron centros de recuerdos positivos en los cerebros de ratones, los roedores deprimidos y estresados se comportaron como ratones que nunca se habían deprimido.

4

Escuchar tu canción favorita por 14,658 vez

► Esa sensación que percibes cuando la música va in crescendo es señal de que estás produciendo dopamina, un neurotransmisor de recompensa relacionado con la serotonina. Un estudio publicado en *Nature Neuroscience* encontró que la dopamina se incrementaba en un nueve por ciento en personas que escuchaban música que los emocionaba.



5

¡Dúchate con agua fría!

► Según un estudio publicado en el *North American Journal of Medical Sciences*, un chapuzón en agua fría puede incrementar los niveles de dopamina. No necesitas meterte en una tina llena de hielo: incluso una inmersión a 14° C ofrece ciertos beneficios.

6

Déjalo todo en el gym

► La alegría que sientes después de hacer una carrera fuerte o una sesión intensa de HIIT tiene un poder antidepresivo. Una investigación reciente publicada en *Preventive Medicine* sugiere que existe una conexión entre un aumento de niveles de serotonina y el ejercicio aeróbico y de fortalecimiento muscular. Comprométete y acelera en la última vuelta.

7

Come una botana de triptófano



► Una investigación temprana pero prometedora indica que las dietas ricas en el aminoácido triptófano pueden ayudar a elevar los niveles de serotonina y reducir los síntomas de depresión y ansiedad. En un estudio de la universidad de North Dakota, los investigadores ofrecieron a los sujetos una dieta rica en triptófano que incluía queso mozzarella, productos de soya, semillas de calabaza y claras de huevo durante cuatro días, luego les brindaron una dieta baja en el compuesto por la misma cantidad de días. Cuando ingirieron más triptófano, mostraron menos ansiedad y menos síntomas depresivos.

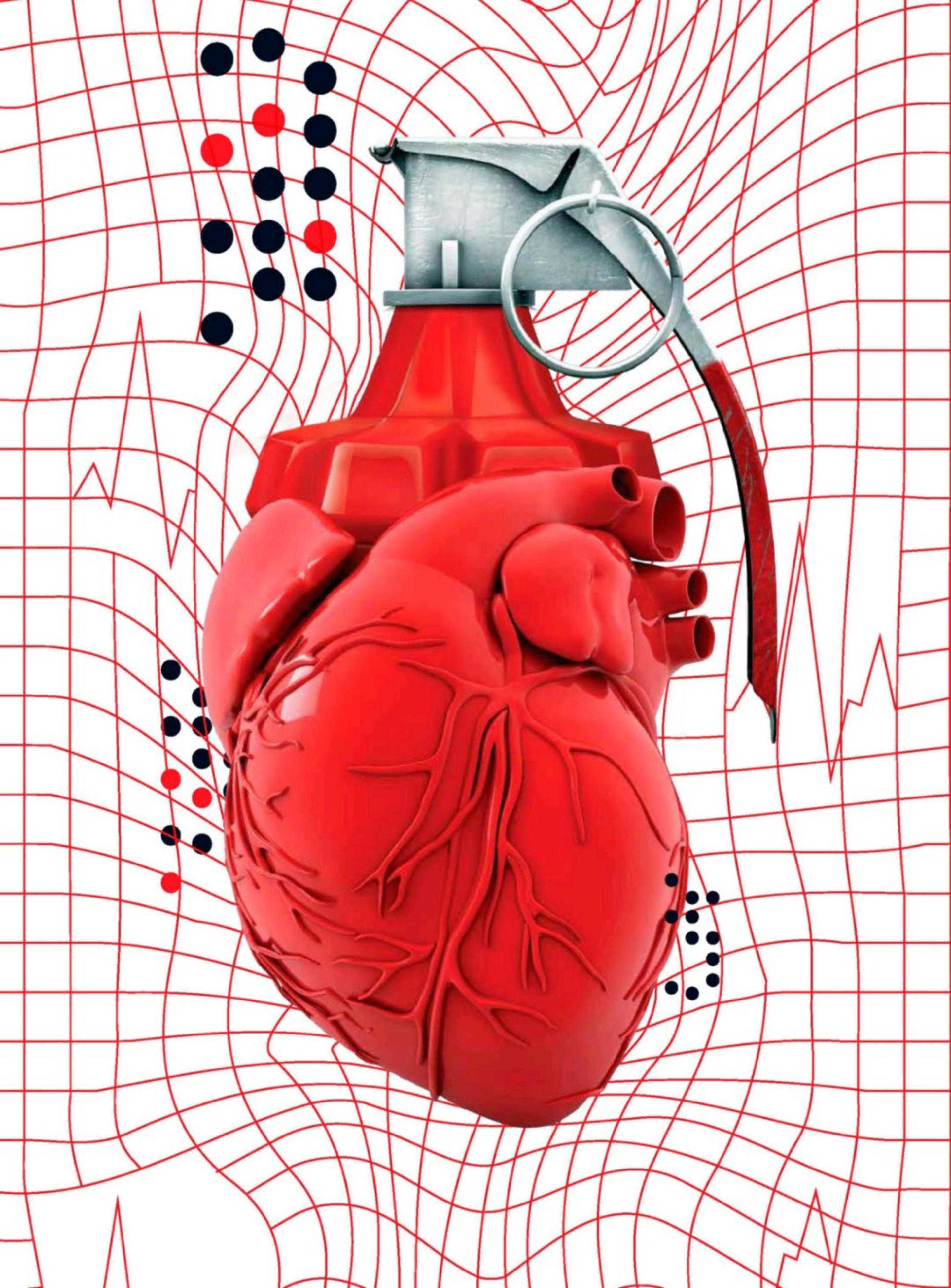
8

Fíngelo

► Algunos maratonistas de élite utilizan una técnica llamada "sonrisa periódica" para romper la barrera de dolor. El simple acto de sonreír ayuda a liberar hormonas como dopamina y serotonina, las cuales pueden aliviar el estrés. Un estudio realizado en la Universidad Wayne State incluso descubrió que quienes sonríen con más intensidad en las fotos viven más. Si no sonríes por naturaleza, hay una investigación extraña que demostró que las personas que se ponen una pluma entre los dientes (con la punta viendo hacia el frente) activaron los músculos utilizados para sonreír lo suficiente como para que su cerebro pensara que una caricatura era más graciosa que cuando pusieron la pluma entre sus labios.

LA OTRA HORMONA DE LA FELICIDAD

SE CREE QUE LA HORMONA y neurotransmisor oxitocina ayuda a liberar serotonina, así que puede ser que también ayude a aumentarla. Apodada el "químico de los lazos" y la "hormona del amor", sube con el contacto de piel con piel, como cuando tomas de la mano a alguien, lo abrazas, o recibes un masaje. Si no se te antoja nada de eso o no te es posible tenerlo de manera inmediata, unas cobijas pesadas pueden generar resultados similares.





Ataques cardiacos: nadie está a salvo

Las cifras están aumentando en hombres menores de 40 años. PETER MOORE habla con las jóvenes víctimas y con los médicos que intentan detectar qué está sucediendo.

HACE OCHO AÑOS, cuando Tyrone Morris estaba a punto de cerrar la tienda de la que era gerente en Milwaukee, llegó al final de un pasillo y se encontró una pistola de 9mm apuntando directo a su cabeza.

“Ya sabes qué hora es,” le dijo el asaltante. “Es hora de darme todo el dinero de la tienda o te mataré”. Morris le entregó el dinero, pero el peligro no acabó ahí. “Mi corazón latía tan rápido,” recuerda. “No podía respirar y sentía dolor en el pecho”. Aunque había jugado básquetbol en la universidad y casi había llegado a profesional, su peso había aumentado de 86 a 145 kilos a lo largo de sus veintitantos años y había ignorado otros problemas de salud durante meses –falta de aire, presión en el pecho, aumento de peso inexplicable, dificultad para correr por la cancha en los partidos de basquetbol. Tres días después del asalto, finalmente llamó a una clínica y descubrió que tenía una enfermedad de corazón grave. A los 33 años. Y es uno de muchos hombres que nunca se imaginaron que tendrían un ataque cardíaco en sus treintas.

“Solía ser increíblemente extraño ver a alguien de menos de 40 años tener un ataque al corazón –y algunas de estas personas ahora tienen veintitantos o treinta y tantos”, comenta el doctor en medicina Ron Blankstein, cardiólogo preventivo en el Brigham and Women’s Hospital en Boston. “Basándonos en lo que vemos, estamos avanzando en la dirección equivocada”.

Lo sentimos, debimos empezar con la buena noticia: si eres un adulto cuarenton, la probabilidad de que tengas un ataque cardíaco es tan baja como lo ha sido por décadas. (¡Gracias, lipitor!) Incluso en personas mayores –los de más de 65– ha habido una reducción del 40 por ciento en hospitalizaciones por ataque cardíaco en los últimos 20 años. Pero de acuerdo con un estudio presentado en una reunión del American College of Cardiology llevada a cabo la primavera pasada, las personas que aún no llegan a los 40 están rompiendo esa tendencia con las tasas de ataques al corazón más altas de la historia.

El número de víctimas de entre 20 y 30 años ha aumentado a lo largo de las últimas dos décadas, y los científicos incluso han encontrado aterosclerosis,

daño a las arterias y bloqueos que provocan padecimientos cardíacos graves, en arterias de hombres adolescentes y en su segunda década de vida. ¿Qué está provocando estas terribles estadísticas? Los expertos tienen cuatro teorías:

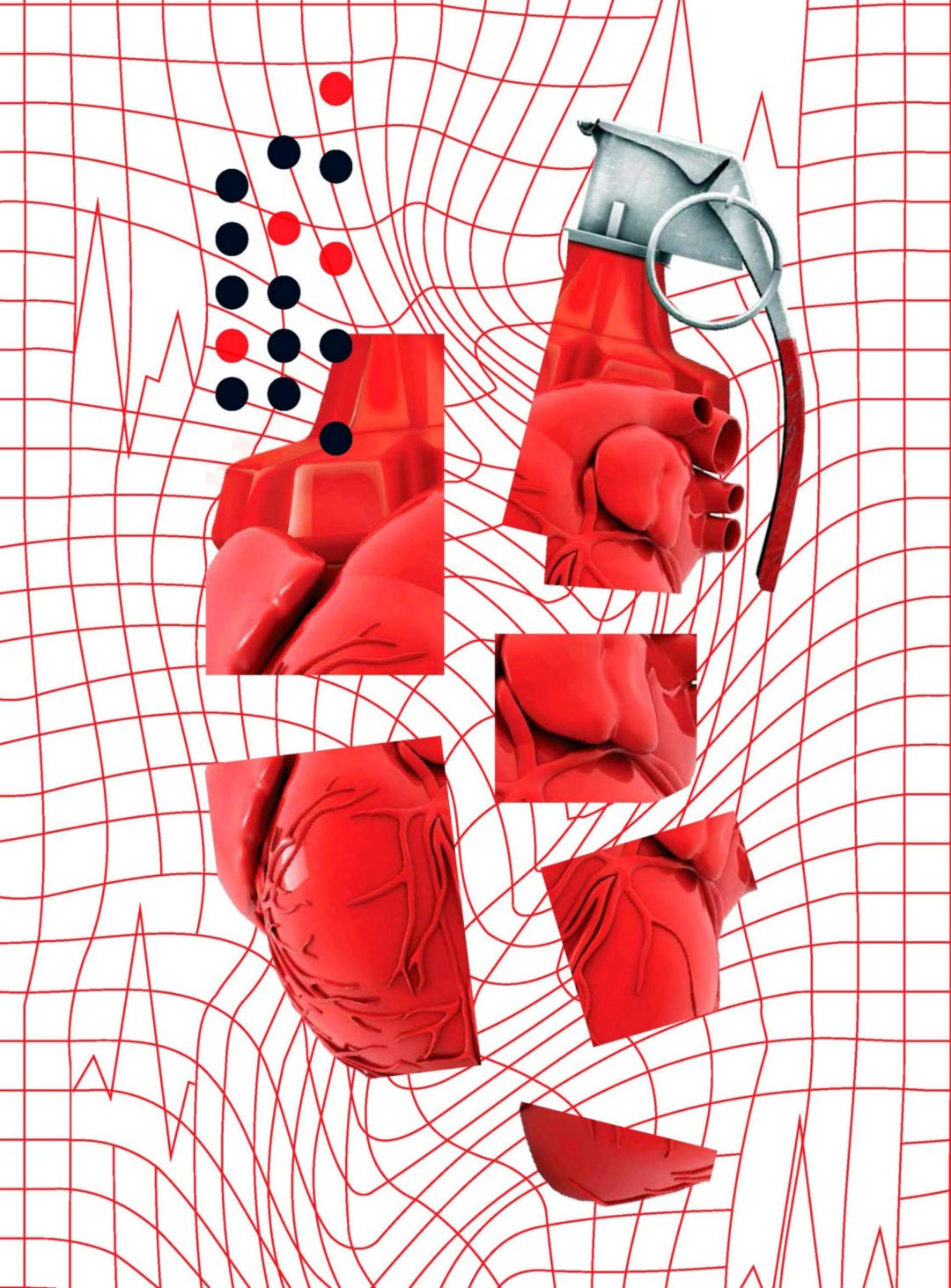
Estamos engordando a más temprana edad, y nos quedamos así.


EL PORCENTAJE de niños y adolescentes obesos se ha triplicado desde 1970, y perder ese peso al llegar a la adultez no es sencillo por muchos motivos, incluyendo el hábito de consumir comida rápida. Una encuesta de los CDC encontró que los hombres de entre 20 y 39 años tienen 82 por ciento más probabilidad de ingerir comida rápida que los hombres de más de 60 años, lo cual quiere decir que ingieren más calorías sin muchos nutrientes. Una reducción generacional de la actividad física, provocada por pasar más tiempo frente a las pantallas y detrás del volante, también hace difícil perder el peso y endurece las arterias.

Esos kilos adicionales son rudos con tu corazón, no sólo porque hacen que todo tu cuerpo se esfuerce más. La grasa en la parte media del cuerpo puede liberar químicos que causan inflamación,

“ Solía ser increíblemente extraño ver a alguien de menos de 40 años tener un ataque al corazón –y algunas de estas personas ahora tienen veintitantos o treinta y tantos.”

—RON BLANKSTEIN, M.D.





lo cual puede provocar que las acumulaciones de las arterias se desprendan, tapen más arterias de la parte baja del cuerpo e impidan que la sangre fluya a tu corazón.

Los hombres más jóvenes están fumando –y usando vaporizadores– más.

CLARO, las tasas de fumadores, en general, se han reducido, en especial en la población de mayores de 65 años, quienes por fin están dejando el hábito. Pero entre las personas de 25 y 44 años, hay muchos fumadores –el doble de los que hay en la generación anterior– y su salud cardiovascular lo demuestra.

De acuerdo con un estudio reciente de *BMJ*, basta con un cigarro al día para aumentar el riesgo de un hombre de padecer enfermedad arterial coronaria en un 50 por ciento. Y la gente que cree que puede evitar ese riesgo al usar un vaporizador, solamente se está engañando. Los usuarios de cigarrillos electrónicos aumentan su riesgo de padecer enfermedad de corazón un 40 más que los que no los usan; el riesgo de embolia aumenta en un 71 por ciento.

El estrés golpea antes.

AUNQUE CADA generación jura que está viviendo el momento más estresante de la historia, una encuesta de la American Psychological Association encontró que las personas de 22 a 39 años pertenecen al grupo más estresado de todos. El estrés puede agravar la inflamación en arterias coronarias, lo cual puede generar coágulos sanguíneos. También provoca presión arterial alta y malos hábitos de salud, incluyendo comer para sentir confort, beber en exceso y abandonar los entrenamientos. Es un problema global: un estudio realizado en 52 países descubrió que las personas que reportaban un estrés permanente en el trabajo o el hogar tenían más del doble de riesgo de padecer ataque al corazón.

Simplemente piensa en Trymaine Lee, un corresponsal de MSNBC en Estados Unidos quien estaba intentando ser un padre involucrado a la vez que desempeñaba su trabajo al máximo. “Escribo sobre todo tipo de historias fuertes –crímenes, balaceras contra personas de color desarmadas– pero guardaba todo eso en una caja, e intentaba no pensar en ciertas cosas”. El estrés en el trabajo y el ajetreado calendario de viajes que tenía provocaba que hacer ejercicio con regularidad y comer

sano fuera difícil, lo cual ejercía mayor presión en su corazón. Quizá el órgano ya era vulnerable a este problema, ya que el riesgo de padecer enfermedad de corazón es desproporcionadamente más alto en afroamericanos.

Probablemente todo eso se sumó al bloqueo de casi 100 por ciento que lo despertó a media noche en julio de 2017, cuando tenía 38 años, haciéndolo sentir como si tuviera una pelota de playa en el pecho inflada hasta el punto de casi explotar. Fue al hospital temiendo estar a punto de morir. Ahora que lo superó, cuida lo que come cuando está en casa y de viaje, no se guarda los problemas y pasa tiempo con su esposa y su hija de siete años.

Hay una tendencia a ignorar los riesgos y síntomas obvios

LOS SÍNTOMAS de ataque al corazón que alarman a un hombre de 70 años no generan lo mismo en alguien de 30 años –incluso los clásicos como náuseas persistentes y sudoración severa, o la sensación de presión en el pecho– porque está seguro de que no está padeciendo un ataque al corazón.

Incluso los médicos pueden mostrar negación relacionada con la edad. De acuerdo con el Dr. Blankstein, es menos probable que receten estatinas reductoras de colesterol o aspirina para prevenir coágulos a hombres jóvenes. Si tu médico no te está poniendo atención, hazlo tú; si tus factores de riesgo y pruebas médicas muestran que eres candidato a padecer del corazón, asegúrate de hablar sobre qué cambios requieres.

Tyrone Morris tuvo suerte, aunque tardó tres días en llamar a una clínica. Ahora está en la lista de trasplantes de corazón y usa una bomba implantada llamada HeartMate3, porque su órgano está permanentemente afectado. Bajó de peso, otra vez empezó a jugar básquetbol, y se cambió a un trabajo que le genera menos estrés al abrir su propio restaurante, BigCountry's BBQ en Milwaukee.

Ser joven cuando tienes tu primer ataque al corazón no quiere decir que te recuperarás como si nada: la posibilidad de tener otro (o una embolia o morir) es tan elevada como lo es en hombres mayores. Así que todas esas cosas que hace tu papá: los entrenamientos, interesarse en comer bien, analizar qué reduce el estrés... hazlas también.



DESCUBRE TUS RIESGOS

Éste es un buen momento para cuidarte de aquello que trabaja en contra de tu corazón.

FACTORES DE RIESGO QUE PUEDES CAMBIAR

- ☐ Presión arterial alta (superior a 120/80)
- ☐ Niveles dispares de colesterol (LDL superior a 100mg/dL; HDL menor a 40 mg/dL)
- ☐ Exceso de peso (circunferencia de cintura superior a 80 cm)
- ☐ Diabetes (a veces no es previsible)
- ☐ Uso recreativo de drogas
- ☐ Fumar
- ☐ Inactividad física
- ☐ Altos niveles de estrés
- ☐ Abuso de alcohol
- ☐ Dieta poco saludable

FACTORES DE RIESGO QUE NO PUEDES CAMBIAR

(así que realmente tienes que cuidar las de arriba).

- ☐ Historial familiar de enfermedad de corazón
- ☐ Mayor edad



Salmón turbocargado

NECESITAS al menos 30 gramos de proteína y 10 gramos de fibra en cada comida para ayudarte a desarrollar músculo y sentirte satisfecho. El filete de salmón salvaje rojo, el cual se vende fresco un par de meses al año, aporta lo primero. Prueba las deliciosas guarniciones que te recomendamos para obtener la fibra. **POR PAUL KITA**



LA PROTEÍNA

La carne del salmón rojo es de color naranja brillante debido a una dieta que incluye kril, una poderosa fuente de ácidos grasos omega-3. Una porción de 90 gramos de salmón rojo tiene 800 miligramos de omega-3 por sólo 133 calorías. Esta misma porción, también aporta 23 gramos de proteína.

CÓMPRALO

Pídele a la persona detrás del mostrador de pescados y mariscos que meta un dedo en el salmón. Es en serio. "Es importante verificar la textura de la carne", dice Doug Adams, chef-propietario de Bullard en Portland, Oregon. "Un pescado fresco tiene una carne firme y no quedarán hendiduras por los dedos o, peor aún, perforaciones".

COCÍNALO

Filete de salmón rojo a las hierbas y cítricos

Esta receta lleva una técnica parrillera al interior de la cocina. "El pescado se ahuma lentamente debajo de una cama de elementos aromáticos y jugosos, con un toque de humo de cedro", dice Adams.

LO QUE NECESITARÁS

3	TABLAS DE CEDRO PARA ASAR (SUFICIENTES PARA SOPORTAR EL FILETE DE SALMÓN)
1/4	DE TAZA DE AZÚCAR MORENA
1	NARANJA, RALLADA Y EN RODAJAS
1	LIMÓN, RALLADO Y EN RODAJAS
1	FILETE GRANDE (APROXIMADAMENTE 1 KG) DE SALMÓN SALVAJE ROJO CON PIEL
1	TAZA DE HOJAS DE ENELDO
1	CEBOLLA REBANADA

1. Precalienta el horno a 190°C (375°F). Cepilla 1 lado de cada tabla de cedro con aceite de oliva. Coloca las tablas, con el aceite hacia arriba, sobre una bandeja para hornear y métela al horno.

2. En un tazón pequeño, mezcla unas pizcas grandes de sal, el azúcar morena y la ralladura de los cítricos. Frota esta mezcla por el lado rojo del pescado.

3. Retira con cuidado la bandeja para hornear. Acomoda las rodajas de los cítricos en las tablas, coloca el filete encima y

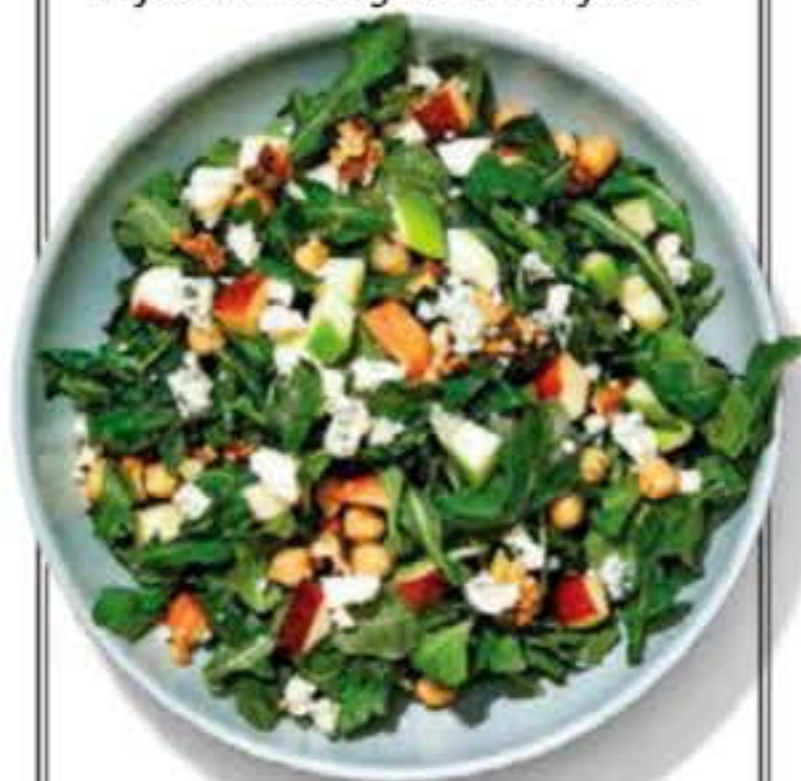
cúbrelo con las hierbas y luego la cebolla. Hornea hasta que el interior del pescado esté ligeramente rosado, de 25 a 30 minutos.

4. Retira con cuidado la bandeja para hornear. Retira los ingredientes y corta el pescado en porciones del tamaño de una palma. Rocía con aceite de oliva, cubre con sal de mar y sirve con limón extra, si lo deseas. Rinde para ocho personas.

POR PORCIÓN:
253 calorías, 32 g de proteína, 9 g de carbohidratos (2 g de fibra), 10 g de grasa.

LA FIBRA

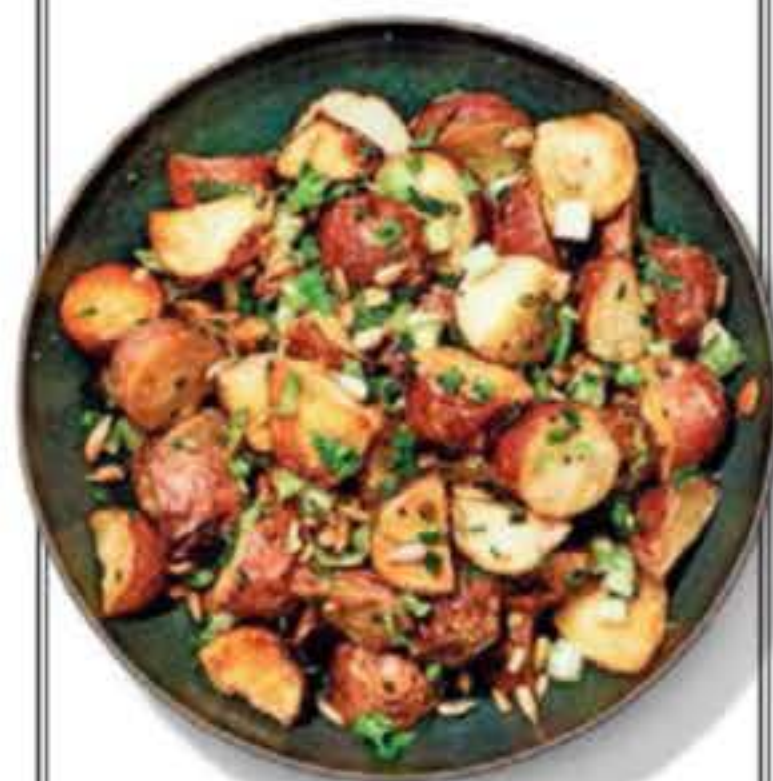
Elige una de las siguientes guarniciones para conseguir tu objetivo de 10 gramos de fibra.



1. ENSALADA DE MANZANA, ARÚGULA, NUECES Y QUESO AZUL

En un tazón grande, mezcla 8 tazas de arúgula, 2 manzanas, sin corazón y cortadas en cubitos; 1/2 taza de garbanzos enlatados, enjuagados y escurridos; 2 cucharaditas de aceite de oliva; y 1 cucharadita de vinagre balsámico. Esparce 2 cucharadas de queso azul desmenuzado y 1/4 de taza de nueces picadas. Rinde para dos.

Por porción: 314 calorías, 8 g de proteína, 36 g de carbohidratos (8 g de fibra), 18 g de grasa.



2. ENSALADA DE PAPAS ROJAS ROSTIZADAS CON DIJON

Asa medio kilo de papas rojas pequeñas, cortadas en trozos chicos, a 190°C (375°F) hasta que se doren. Déjalas enfriar, luego mézclalas con 2 cucharadas de mostaza Dijon; 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana; 2 cucharadas de aceite de oliva; 2 tallos de apio, cortados en cubitos; 1/2 taza de semillas de girasol tostadas y 2 cucharadas de cebollín. Sazona al gusto. Rinde para dos. **Por porción:** 515 calorías, 11 g de proteína, 53 g de carbohidratos (8 g de fibra), 30 g de grasa.

MEJÓRALO

Si tienes algo de tiempo, inviértelo en lograr que tu festín de mar sepa aún mejor. Estas técnicas te respaldan.

SI TIENES...

5

MINUTOS

¿Ves todas esas sobras de cebolla, naranja, limón, eneldo y albahaca que quedaron al hornear el pescado? Recógelas, pícalas un poco y ponlas en un bowl con un poco de aceite de oliva. Mezcla y sazónala con sal y pimienta. Sirve la mezcla como una ensalada junto al salmón.

20

MINUTOS

Coloca un manojo de espárragos, recortados y picados, en una bandeja para hornear y cubre con un poco de aceite de oliva, un poco de sal, pimienta, y la ralladura de 1 limón. Mete la bandeja para hornear en el horno 15 minutos antes de que el salmón esté listo, luego sirve.

1

HORA

Prepara una mantequilla especiada para servir con el salmón. En un tazón, mezcla 1/2 barra de mantequilla ablandada con 2 cucharadas de hierbas picadas (albahaca, eneldo, cebollín, etc.). Forma un tronco con la mantequilla y refrigera hasta que esté firme, aproximadamente 45 minutos. Corta una cantidad del tamaño de un pulgar y deja que se derrita sobre el salmón caliente.

**LABORATORIO
DE SUPLEMENTOS**

Este artículo es una gran fuente de fibra

Sirve para más que ayudarte a ir al baño: la fibra reduce el colesterol, ayuda a la salud estomacal y te satisface. ¿No ingieres los 38 gramos diarios recomendados?

MELISSA MATTHEWS te ayuda a encontrar un suplemento.



1 LLEGA A LA DOSIS MÍNIMA

Intenta ingerir al menos cinco gramos de fibra total en cada porción del suplemento, aconseja la dietista registrada Abby Langer. La etiqueta puede decir fibra "soluble" e "insoluble". La cantidad que el producto contiene de cada una de estas fibras no es relevante siempre y cuando incluya ambas, añade Langer.

5 SOLAMENTE AÑADE (MUCHA) AGUA

No ignores las instrucciones que te sugieren beber agua. "De otra manera la fibra se convierte en un ladrillo en tu panza", provocándote estreñimiento, advierte Langer. Bebe uno o dos vasos de agua con el suplemento, y luego bebe más a lo largo del día. La hidratación es la clave para la regulación (y la felicidad).

2 TEN CUIDADO CON EL GOLPE DE AZÚCAR

Algunas botanas ricas en fibra son más bien postres con un marketing orientado hacia el consumo de fibra (una galleta rica en fibra que encontramos tenía 12 gramos de azúcar por porción). Busca un suplemento con un par de gramos de azúcar por porción como máximo, indica la dietista registrada Arielle Leben, de NYU Langone Health.

4 MÁS NO ES MEJOR

Una súper dosis de 20 gramos de fibra en tu dieta consumidos de forma inmediata puede hacerte sentir inflamado, provocarte gases y/o estreñirte, advierte Leben. Curiosamente, éstas son cosas que probablemente querías evitar al tomar el suplemento de fibra. Empieza a añadir una dosis a tu rutina diaria, ve cómo reacciona tu sistema durante una semana y luego incrementa la dosis conforme requieras.

3 TOMA EN CUENTA TUS GUSTOS

La mayoría de los suplementos se venden en polvo o pastilla. El Metamucil Original Coarse Powder, por ejemplo, aporta seis gramos de fibra total por dos cucharadas copeteadas. No obstante, cinco cápsulas de la misma marca aportan solamente dos gramos. Si puedes consumir el polvo, esa es tu mejor opción.

¿QUÉ ALIMENTOS EQUIVALEN A 38 GRAMOS DE FIBRA?

*Esta es la comida que necesitarías ingerir en un día para llegar a tu meta.
Bono: Esta combinación también es deliciosa.*



=



38 gramos

Endulzantes artificiales **¿maravillosos o mortales?**



Guillermo Silva es entrenador personal certificado por Menno Henselmans y Level 1 Certified por Precision Nutrition.

Es parte del equipo de UnderCover Fitness, director y co-fundador de Undercover Women, un programa de entrenamiento y nutrición en línea exclusivo para mujeres, adaptado a su ciclo hormonal. Encuéntralo en @memosilva.fit



*Según a quién le preguntes, podrás escuchar que los endulzantes artificiales son una excelente alternativa al azúcar o que son el enemigo y hay que evitarlos a toda costa. Para llegar al fondo de esta cuestión, **GUILLERMO SILVA** analiza lo que dice la ciencia.*

» LA INGESTA DIARIA ADMISIBLE (IDA) PARA LOS ENDULZANTES ARTIFICIALES.

1

Aspartame.
(50 mg/kg/d) = 21 latas de refresco de dieta.

2

Acesulfame-Potásico.
(15 mg/kg/d) = 30 latas de refresco de dieta al día.

3

Stevia.
(4 mg/kg/d) = 40 paquetes de stevia al día.

El tema de los endulzantes artificiales es de gran controversia a nivel mundial. El simple hecho de que sean “artificiales” hace que muchas personas automáticamente los asocien con algo dañino. Lo cierto es que el hecho que una sustancia sea sintetizada en un laboratorio no significa que sea más o menos saludable que una natural. Las semillas de una manzana contienen una pequeña cantidad de cianuro, un tóxico mortal, y lo contienen de manera natural.

La mayoría de los endulzantes artificiales han sido satanizados por los medios por ser cancerígenos, provocar sobrepeso y diabetes tipo 2. ¿Qué respaldo existe en estas acusaciones?

La IDA o ingesta diaria admisible es la cantidad de un aditivo añadido en un alimento que se puede ingerir a diario, durante toda la vida de una persona, sin que llegue a representar un riesgo apreciable para la salud. Este número lo determinan las instituciones de salud después de ensayos clínicos y generalmente incluye un factor de seguridad de 100 o más. Esto quiere decir que en los estudios experimentales, aún multiplicado por 100, el consumo de la IDA no generó ningún riesgo apreciable a la salud.

Veamos qué dicen los estudios acerca de algunos de los endulzantes artificiales más usados por la industria como aspartame (refrescos de dieta), acesulfamo potásico y stevia.

En general, a todos los sustitutos de azúcar se les ha relacionado con generar sobrepeso y diabetes tipo 2. Los estudios que llegaron a esta conclusión fueron observacionales,

no experimentales, lo que puede llevar a una causalidad reversible. Esto quiere decir que los individuos que ya son obesos, buscan consumir productos light y no son la causa de la obesidad. Un estudio realizado por el Departamento de Nutrición de la Universidad de Carolina del Norte encontró que las bebidas no calóricas pueden ser tan efectivas para la pérdida de peso como el agua. En conclusión, los endulzantes artificiales son estudiados extensivamente previo a ser aprobados para consumo humano. Muchas entidades de salud a nivel mundial los aprueban, incluyendo la European Food Safety Authority (EFSA), World Health Organization (WHO), US Food and Drug Administration (FDA) y 90 organizaciones más alrededor del mundo. Así que si estos productos pueden ayudarte a llevar una dieta más saludable por mayor tiempo, evitar antojos con muchas calorías y perder peso, no existe razón para evitarlos. Como cualquier cosa, hay que hacerlo con moderación, no tienes por qué poner a prueba la cantidad máxima de refrescos de dieta que se pueden consumir al día (en serio, no lo hagas). ●

Aspartame

Aunque un estudio observacional lo relacionó con tumores cerebrales, encontró también un incremento en tumores cerebrales en personas de más de 70 años que no consumían refrescos de dieta. Además, el National Cancer Institute detectó un incremento en los tumores cerebrales antes de 1973, previo a que fuera aprobado para consumo humano. Pero... ¡hay un estudio que encontró toxicidad en ratas! Es verdad, el estudio, publicado por Oxford University Press, encontró toxicidad en ratas en un consumo de 2-8 g/kg de aspartame al día, ¡que sería el equivalente en humanos a 1,142 - 4,571 latas de refresco de dieta consumidas diariamente por el resto de tu vida! La prensa alarmista aprovechó este dato e hizo público que el aspartame puede matarte... aunque esto signifique que tengas que vaciar un supermercado para que esto suceda.

Es importante mencionar que las personas que padecen fenilcetonuria (PKU), un raro trastorno genético, deberían tener cuidado al consumir aspartame.

Acesulfamo potásico


También conocido como Acesulfame-K, fue aprobado por la FDA en 1988 y es aproximadamente 200 veces más dulce que el azúcar de mesa. Reacciona muy bien a altas temperaturas, por lo que es ideal para productos que tienen que ser cocinados. Es utilizado en más de 4,000 alimentos y bebidas, en más de 90 países. Generalmente es usado en conjunto con aspartame y sucralosa. Un estudio publicado en *PLOS ONE* en 2017 descubrió que este compuesto artificial podría afectar la flora intestinal. El estudio se realizó en ratones, lo cual no siempre genera resultados trasladables a humanos. Además, la dosis fue extremadamente alta y la muestra muy pequeña, únicamente 10 roedores. **Habrà que esperar más estudios en humanos donde se analice su efecto en la flora intestinal.** Mientras tanto, existen más de 90 estudios que no han encontrado ningún riesgo aparente para la salud.

Stevia

En los últimos años ha habido un boom en el uso de stevia como endulzante y en muchos casos es preferido por ser “natural”. A pesar de esto, un estudio publicado en el *Journal of Agriculture and Food Chemistry* encontró que sí puede afectar la flora intestinal, aunque este efecto es menor. Aún así, su consumo parece seguro dentro de la IDA, la cual es mucho menor que el aspartame. Es difícil calcular la cantidad en cada producto, ya que muchos no reportan la cantidad equivalente de steviol. Una revisión publicada en 2013 en *Food and Chemical Toxicology*, **no encontró ningún efecto genotóxico o cancerígeno en el consumo de extracto de stevia.** Sin embargo, debido a su reciente inclusión, este compuesto no tiene tantos estudios de respaldo como otros endulzantes artificiales, por lo que es recomendable su uso moderado.

¡Veganismo!

(Para el amante ocasional de la carne)



El flexitarianismo ha ganado muchos nuevos seguidores entre aquellos que quieren aprovechar los beneficios de una dieta basada en plantas mientras satisfacen sus impulsos carnívoros. Pero involucra más que solamente eliminar la carne de uno que otro platillo. Aquí te decimos cómo llegar a tus requerimientos nutricionales, con o sin ella.

POR SCARLETT WRENCH | FOTOS MICHAEL HEDGE

El problema con las dietas que responden a un nombre es que suelen tener reglas. Las reglas significan negación, y en *Men's*

Health no nos gusta que se nos niegue nada. La dieta es, por supuesto, fundamentalmente importante para cualquier estilo de vida saludable. Pero las dietas son invariablemente restrictivas e insostenibles. Esa 's' extra significa algo.

El flexitarianismo –veganismo o vegetarianismo con días de trampa no especificados –es un caso especial. ¿Es una dieta? Ciertamente es una moda. De cualquier forma, nos gusta. Es su ausencia de estructura y sus reglas imprácticas lo que la hace tan interesante. Así que, llamémosla mejor una "costumbre".

Está cobrando popularidad. De acuerdo a una encuesta reciente realizada por YouGov, 44% de nosotros estamos haciendo algún intento por reducir nuestro consumo de carne, y las búsquedas online de la palabra "vegano" se han elevado 100% en los últimos dos años solamente. Esto es porque hay una buena razón para eliminar la carne. "Basar tu dieta en plantas es indudablemente bueno para ti. Estudios lo relacionan con una esperanza de vida mayor y un menor riesgo de sufrir condiciones del corazón", dice el experto en nutrición Joe Sexton.

La cosa es que no tiene que ser todo o nada. No importa lo que digan los puristas de las plantas, un filete de res, pollo o pescado no te hará daño. Como Sexton menciona, la carne sigue siendo una gran fuente de proteína saludable. "Volverte vegano puede ser un gran cambio de estilo de vida", dice. "Y el flexitarianismo te da todos estos beneficios –simplemente es más fácil".

Reducir un poco la carne no tiene que ser un juego aburrido. Pedimos a cinco restaurantes top que nos compartieran sus platillos veganos favoritos, todos llenos de sabor y nutricionalmente balanceados. Oh, y también incluimos una opción de carne adicional –ya sabes, en caso de que sea cheat day.

Empezando de cero

Toma un día de descanso de las cenas pesadas y prepárate para tu sesión matutina con un combustible nocturno rico en nutrientes

Ensalada de zanahoria y arroz Inflado

POR SIMON GREGORY DE BLUEBIRD

INGREDIENTES | RINDE 2 PORCIONES

¼	DE CEBOLLA REBANADA
2	ZANAHORIAS LARGAS, PELADAS Y REBANADAS
50	G DE SEMILLAS DE CALABAZA
50	G DE SEMILLAS DE GIRASOL
100	G DE ARROZ SALVAJE
100	ML DE YOGUR DE SOYA
UN PUÑO	DE ZANAHORIAS BABY, PELADAS Y REBANADAS
UN MANOJO	DE HINOJO, EN PEDAZOS
	CALDO DE VERDURAS
	ACEITE PARA FREÍR

Está bien, hazlo..

El atún de aleta amarilla sellado mantendrá este platillo ligero, mientras agrega 30 g de proteína completa –muy útil si planeas entrenar duro mañana.



1. Libera tu ensalada de la vieja fórmula de carne con vegetales. Este platillo caliente combina arroz salvaje, semillas y soya para darte un nutritivo hit de aminoácidos para tus músculos. Primero, sofríe la cebolla en un sartén. Agrega las zanahorias largas y fríe por un minuto, luego cubre los vegetales con el caldo. Hierve las zanahorias baby.

2. Cuando las zanahorias largas estén suaves, hazlas puré en un procesador, agregando un poco del caldo sobrante si es necesario. "Cocinar y procesar hace más fácil absorber el betacaroteno de los vegetales –un nutriente que te protege ante el estrés de entrenar", dice Sexton. Asa el hinojo hasta que dore, y tuesta las semillas por 30 minutos a 180° C para un hit de zinc que eleve tu testosterona. Fríe el arroz en aceite hasta que se esponje. Remueve y saltea las zanahorias baby.

3. Para servir, coloca el puré sobre el plato a tu preferencia –tu eres el artista aquí– y agrega el hinojo y zanahorias baby. Agrega las semillas, el arroz, y luego salpica con el yogur de soya. ¡A comer! Luego, duérmete temprano.

Tu aliado de pérdida de grasa

Esta versión saludable de un clásico prueba que no tienes que devorar kilos de pasta para ir a lo grande con comida italiana

Risotto de apionabo y almendra

POR NICHOLAS BALFE DE SALON

INGREDIENTES | RINDE 4 PORCIONES

- | | |
|-----|--|
| 1 | APIONABO, PELADO (PUEDES SUSTITUIRLO POR PAPA, AUNQUE CONSIDERA QUE SU CONTENIDO CALÓRICO Y DE CARBOHIDRATOS ES MAYOR) |
| 2 | ECHALOTES |
| 2 | TALLOS DE APIO |
| 1 | PUERRO |
| 4 | DIENTES DE AJO |
| 10 | RAMITOS DE TOMILLO |
| 1 | CHORRITO DE ACEITE DE CANOLA |
| ½ | COPA DE VERMÚT BLANCO |
| 1 | PIZCA DE NUEZ MOSCADA |
| 500 | ML DE CALDO DE VEGETALES |
| 250 | ML DE LECHE DE ALMENDRAS SIN ENDULZAR |
| 100 | G DE QUESO DE NUEZ DE LA INDIA |
| 1 | PUÑO DE ALMENDRAS TOSTADAS CON PIEL |
| 1 | PUÑO DE PEREJIL PICADO |

Está bien, hazlo..

Balfe sugiere emparejar este platillo con pierna de cordero. Es una gran fuente de histidina, que elimina la grasa, así que no arruinará tus intenciones saludables.



¿Qué sabe como carne?

Dale a los platillos veganos un poco más de sabor con estos saisonadores.

01 Humo líquido

Una gota o dos hará que tus vegetales y tofu sepan como si vinieran de un auténtico asado argentino.

02 Pasta miso

Cargada con el sabor umami, ésta activa tus papilas gustativas de la misma forma que un jugoso steak.

03 Páprika ahumada

Agrega esta especia a cualquier vegetal que quieras que se parezca un poco más al chorizo.

1. Puede que no sea risotto

como el que solía hacer tu mamá, pero el platillo de Balfe ofrece una alternativa ligera con mucho sabor. Está un paso más cerca del paleo también –el apionabo contiene sólo 12 g de carbohidratos por porción, dice Sexton, comparado con 60 g de una porción de risotto de arroz. Pica los echalotes, el apio, puerro, ajo y tomillo. Cocina a fuego medio en el aceite, y mueve para que no se pegue nada.

2. Rebana el apionabo y

tritúralo en un procesador de comida o pícalo a mano para formar pequeñas piezas en forma de arroz. Agrega esto al sartén con el vermút y la nuez moscada. Cuando el apionabo empiece a suavizar, agrega el caldo, un cucharón a la vez, mezclando al mismo tiempo. Termina con un toque de leche de almendra sin endulzar y cocina hasta que el líquido se absorba.

3. Para una versión

muy en tendencia, cambia todos los quesos y lácteos por su versión de nueces y soya. Más allá de la ayuda ambiental, también tienen menos calorías y contienen más fibra. Las últimas versiones incluso se derriten, así que espolvoréalos o gratinalos en cualquier platillo. Finalmente agrega almendras, y sazón al gusto.

Músculo para llevar

La carne no es el único camino para construir masa muscular. Este ardiente platillo estilo India contiene todo lo que necesitas después de un pesado entrenamiento

Misal con salli de papa

POR ROHIT GHAI DE JAMAVAR

1. Si estás comprando en un supermercado, toma lentejas en lata y harán bien el trabajo. Pero para un impacto óptimo, te recomendamos que lo hagas en modo hipster: las versiones germinadas contienen más proteínas y vitaminas, según reporta el *Journal of Food Science*. Enjuaga las lentejas y cocina de 10 a 15 minutos.

2. Mientras tanto, fríe las semillas de mostaza en un sartén hondo, agrega el comino, cebolla, jengibre (un analgésico natural –útil para cuando sientes los estragos de un día de pierna), hojas de curry y chile. Agrega los polvos de especias, siendo cuidadoso de no quemarlos, y finalmente la pasta de tamarindo y jitomates. Agrega un poco de tomates verdes si te sientes muy experimental –sus altos niveles de tomatidina han probado elevar el crecimiento muscular. Cuando tus lentejas estén listas, agrégalas al sartén y hiérve a fuego lento durante 10 minutos.

3. Para el acompañamiento de papas –extremadamente delgadas– calienta el aceite de canola en un sartén grande y cocina las rebanadas por cinco minutos hasta que se doren. Sirvelas con tu curry misal con panecillos bao para cambiar tu arroz integral usual.

INGREDIENTES | RINDE 4 PORCIONES

250	G DE LENTEJAS GERMINADAS	1	CDITA. DE CHILE ROJO EN POLVO
1	CDITA. DE SEMILLAS DE MOSTAZA	1	CDA. DE CILANTRO EN POLVO
2	CDITAS. DE SEMILLAS DE COMINO	250	G DE JITOMATE FRESCO PICADO
500	G DE CEBOLLA BLANCA PICADA	2	CDAS. DE PASTA DE TAMARINDO
1	CDA. DE JENGIBRE FINAMENTE PICADO	1	PAPA ROJA PELADA Y EN JULIANAS
2-3	HOJAS DE CURRY	160	ML DE ACEITE DE CANOLA
2	CHILES VERDES	4	PANECILLOS GUA BAO
½	CDITA. DE CÚRCUMA EN POLVO		ACEITE DE CANOLA



Está bien, hazlo..

Para cambiar la proporción de proteína-carbohidratos, reemplaza el salli con pollo tandoori. Ambos –pollo y papas– contienen vitamina B6, buena para el bienestar del metabolismo.



Energía verde y fácil

Este platillo engañosamente fácil tiene beneficios escondidos para la salud. Aprovechalo para recargar tu cerebro y tu cuerpo

Rigatoni de zucchini

POR ANTHINAGORAS KOSTAKOS DE MERAKI

INGREDIENTES | RINDE 4 PORCIONES

70	G DE ALMENDRAS SIN PIEL
3	CALABACITAS RALLADAS
60	ML ACEITE DE OLIVA
500	G DE RIGATONI
200	G QUESO SUAVE VEGANO
1	PUÑO DE HOJAS DE MENTA EN TROZOS
3	CDAS. DE JUGO DE LIMÓN
SAL Y PIMIENTA	

Está bien, hazlo..

Agrega unas cuantas rebanadas de panceta o tocino. La grasa saturada es como un bloque de construcción para las células del cerebro, así que puedes consumir un poco de vez en cuando.

1. La palabra

vegano suele asociarse con términos virtuosos como 'limpio' o 'libre de'. Pero, como lo prueba esta receta de rigatoni, sin carne no significa sin alegría. Prepara la pasta de Kostakos la próxima vez que necesites algo que te levante, física o mentalmente. Las almendras están entre las mejores fuentes naturales de biotina, también conocida como b7, la cual es crucial para la regulación de la energía, dice Sexton. Tuéstalas en un sartén, enfríalas y aplástalas.

2. Después, saltea

la calabaza y el ajo durante dos o tres minutos hasta que esté suave. Espiralizar tus vegetales puede hacer que se vean bien, pero rallarlos te brinda las mismas vitaminas –así que ahórrate el problema.

3. Ignora a cualquier experto

que trate de imponer límites en tus hábitos de carbohidratos. Una comida que los incluya mejora los neurotransmisores de la serotonina, mejorando el sueño y la relajación, y funciona mejor cuando se come hasta cuatro horas antes de dormir, de acuerdo a la American Society for Clinical Nutrition. Hierva la pasta hasta que esté al dente, cuele y mezcla con el queso. Sazona y sirve con menta y un poco de limón para darle a tu semana un poco de ánimo.



Eleva tus defensas

Enciende tu sistema inmune y mantén tu energía cargada a tope con este consomé umami

Tobanyaki de hongos

POR CLÁUDIO CARDOSO DE SUSHISAMBA

INGREDIENTES | RINDE 2 PORCIONES

1	KG DE ECHALOTE
5	G DE AJO PELADO Y REBANADO
150	G DE HONGOS (SHIITAKE, OSTRA, SHIMEJI), EN REBANADAS
80	ML CALDO DE VEGETALES
20	ML SOYA PONZU
150	G TOFÚ AHUMADO, REBANADO
1	PUÑO DE CROTONES VEGANOS
1	PIZCA DE CEBOLLÍN
1	PIZCA DE AJO FRITO
1	PIZCA DE ACEITE DE TRUFA
1	PIZCA DE SAL MARINA

Está bien, hazlo..


Cardoso aboga por los sabores terrosos de un rib eye hecho al carbón. Te dará una inyección de B12 también, defendiéndote de los resfriados.



1. Mientras que el caldo de pollo suele llevarse todos los aplausos, no es la única comida que te ayudará a luchar contra un resfriado. Esta combinación de hongos está llena de selenio y cobre, así como vitamina D –todos mejoran la función inmune de tu cuerpo y la producción de energía, dice Sexton. Primero, fríe los echalotes y el ajo.

2. Cuando los echalotes se hayan suavizado, agrega los hongos, empezando por los más grandes. El fungi tiene uno de los niveles más altos de glutamato encontrado en el mundo de las plantas –un aminoácido que les da ese sabor salado, casi a carne (dijimos “casi”). Cuando empiecen a oscurecer, agrega el caldo y soya ponzu; hierva por una hora a fuego bajo.

3. Cuando tu burbujeante caldo esté casi listo, agrega rebanadas de tofu, dejándolas cocinar por un minuto o dos. Sirve el caldo en dos bowls y agrega crotones, cebollín y ajo frito. Termina con aceite de trufa y una pizca de sal. Ahora deja que esos hongos hagan su magia.



Guía de RUNNING para el HOMBRE que ODISIA correr

SI RECORRES el mismo número de interminables kilómetros semana tras semana; si tu ritmo es demasiado rápido para tus capacidades o si tu profesor de educación física te ponía a dar vueltas a la cancha corriendo como castigo, no es de sorprenderse que odies correr. El 46% de las 1,800 personas encuestadas por MH contestaron que también lo odian.

Pero este es el punto: correr ya no trata simplemente de aguantar unos minutos en la caminadora porque “tienes que hacer cardio”. Es una herramienta de acondicionamiento extremadamente eficiente que te brinda beneficios que no puedes conseguir con las pesas. En la actualidad, el acto de correr en sí mismo no es realmente el punto. Es una forma de conectarte con tus amigos; de adueñarte de la ciudad. Correr es un juego, una forma de ponerte a prueba y una manera de encontrarte, o de olvidar.

Realmente no es que odies el running. Odias la manera en la que lo has estado practicando. Y tenemos siete remedios para eso.



► **Correr por la noche puede ser liberador, ya sea una demandante carrera urbana o una sesión grupal de entrenamiento. Si Google no te ayuda a encontrar un grupo de corredores, tu tienda local de running seguramente sí podrá.**

CURA 1:

Correr por la noche

Añade un nuevo nivel de exploración – o competencia – poniéndote los tenis al anochecer.

HAY UNA NUEVA versión de running en la que no te levantas temprano, no pagas cientos de pesos en inscripciones a carreras, y además, la línea de meta, en algunas ocasiones, es un bar. Ni siquiera tiene un nombre, o al menos nadie lo ha normalizado todavía. Es una forma de llevar el running de vuelta a sus raíces y lejos de los grandes patrocinios.

Se trata de los trotes nocturnos. Muchos grupos de corredores empiezan sus rutinas semanales a partir de las 8:00 pm –no demasiado tarde para las personas normales que deben trabajar al día siguiente, sólo lo suficiente como para que el grupo se defina por los destellos de luz que rebotan en los reflectantes de ropa, calzado y gorras.

Pero hay otro tipo de running que te hará

libre. No tiene tanto que ver con la hora del día, sino con la actitud. Estas son carreras underground que se organizan de boca en boca. Pequeños grupos de gente (pueden ser 10 amigos o 100 desconocidos) corren eligiendo la ruta que mejor les parece. No hay calles cerradas ni señalamientos, no hay estaciones de avituallamiento. Algunas de estas carreras, como la que hice desde un bar en Brooklyn hasta otro en Manhattan, son lo más parecido que puedes encontrar al verdadero espíritu del running –moler tu cuerpo contra el pavimento hasta que no puedes más. Las calles están libres del ajetreo y el ruido del día y tú estás ahí fuera solo. Al lado de otros corredores que comparten esta pasión. – **Matt Allyn.**

CURA 2:

NO CORRAS, DESLIZATE, FLOTA Y, ALGUNAS VECES, CAMINA.

COMO el director editorial de un grupo que incluye *Runner's World*, paso la mayoría de mis días rodeado de corredores de verdad, así que lo que te estoy diciendo no es una opinión, sino un hecho aprendido: los corredores reales rara vez parecen estar corriendo. Se deslizan, flotan. Besan el suelo con los dedos de sus pies maltratados como una cortesía a la gravedad más que una necesidad física. Yo, sin embargo, corro como si estuviera en una pelea con un oponente mucho más grande y éste me estuviera dando una paliza.

Pero corro. Es más eficiente que el ciclismo (el deporte que practico yo), y más fácil de practicar cuando te toca viajar. Recomendando ampliamente dejar que una buena carrera te pateee el trasero. Pero no puedes tenerle miedo a caminar. Si sólo corres tan lejos como te permiten tus piernas, no vas a estar ahí fuera lo suficiente para sentirte mucho mejor. Al principio, la única manera en la que podía hacer una carrera de 30 minutos era corriendo, caminando un poco y luego volviendo a correr. Caminar no solo está perfecto, sino que es casi obligatorio. Los corredores de verdad son conscientes de esto y no te humillarán por caminar en vez de correr. Lo que piensen los demás no tiene ninguna importancia. Estás ahí por ti.

–**BILL STRICKLAND.**



CURA 3: AGREGA UN POCO DE CANNABIS

No hay estudios que digan que el THC o el CBD (ambos componentes del cannabis) te ayuden a ser un mejor corredor. Pero eso no detiene a muchos hombres, quienes aseguran que les ayuda a disfrutar más de una larga distancia y a recuperarse mejor. Como era de esperarse, los grupos de corredores pro-cannabis se están expandiendo como la espuma a lo largo del mundo. En países donde es legal, como Estados Unidos, normalmente comienzan sus carreras en dispensarios o tiendas CBD, las cuales enfatizan que el consumo es opcional. "Es una forma de juntar a la gente y mejorar su forma física", dice Thai Richards, fundador de Rage & Release, quien lidera dos veces a la semana los trotes CBD en Nueva York. "Estamos logrando algo empujándonos unos a los otros". **MARTY MUNSON.**



CURA 4: Sprinta y acaba rápido

Olvídate de los 30 minutos. Dalo todo en sólo seis sprints de 100 metros con dos minutos de descanso cada vez (los necesitarás). Con esto habrás acabado con tu rutina de carrera en sólo 15 minutos. Aquí tienes cómo. – EBENEZAR SAMUEL, C.S.C.S.

1. CORE APRETADO

Un core sólido como una roca te permite continuar avanzando con fuerza hacia adelante. Entrena con 'mountain climbers'. Haz tres series, trabajando 30 segundos y descansando otros 30. Evita el error más común: no dejes que se levante tu trasero.

2. BRAZOS EXPLOSIVOS

Usa tus brazos para generar velocidad. ¿Te cuesta trabajo? Siéntate en el suelo, extiende las piernas, luego bracea tan fuerte como puedas, como si estuvieras corriendo. Enfócate en el movimiento de los hombros. Haz tres series de 30 segundos, descansando 30 segundos después de cada una.

3. FUERZA EN LA ESPALDA

No solamente lances tus brazos hacia adelante cuando corras; construye fuerza en la espalda para dirigir los codos hacia arriba. Haz tres series de ocho a 10 remos con mancuerna por lado al menos dos veces por semana.

5. ELEVACIÓN DE RODILLAS

Empuja tus rodillas con fuerza en cada zancada. Practica esto haciendo skipping sin avanzar durante 15 segundos, luego descansa otros 15. Haz tres series. Enfócate en llevar tus rodillas más arriba que tus caderas.

4. PIES FUERTES

La fuerza en los dedos y en los pies es clave para los sprinters. Constrúyela con saltos a la cuerda a un solo pie. Salta durante 45 segundos, luego descansa 15. Haz 3 series.



CURA 5: Corre con amigos

HACE COMO dos años, después de haber ganado unos 7 kilos, le mandé un mensaje a dos amigos a las 8 de la mañana un domingo diciendo "me voy a correr a las 9. ¿Alguno de ustedes se une?". Aunque nunca habíamos corrido juntos, conseguí un "¡Claro!" de uno y un "Está bien" del otro. Luego, el que me mandó el "¡Claro!", me escribió "no entiendo qué está pasando", pero ya era tarde, teníamos un plan. Una hora después, nos encontramos y corrimos 10 kilómetros al paso más lento que había corrido en mi vida, y ahora corremos todos los fines de semana desde ese momento. Ahora es un ritual. Somos mucho más rápidos, pero da igual. Lo seguimos haciendo porque queremos hacer ejercicio, pero también porque no queremos arruinar esto que hemos creado. ¿En qué otra ocasión tres padres de familia pueden tener una hora de conversación ininterrumpida? Esta conversación tiene el beneficio añadido de regular la respiración y mantenernos a un ritmo sensato. Lo que implica que nunca vamos demasiado rápido –e ir demasiado rápido es probablemente una de las razones por las cuales solía dejar de correr. –ROSS MCCAMMON





CURA 6:

Prueba con lo nuevo en tecnología

Las caminadoras ya no son un simple sustituto de las carreras outdoor cuando llueve. La tecnología le ha traído competencia y camaradería a lo que solía ser sólo correr en una cinta en tu casa. Estas tres opciones lo están cambiando todo.

La líder en comodidad y contenido FREEMOTION REFLEX 10.9B

La caminadora con mejor amortiguación del mercado quiere que además de no lesionarte puedas acceder a los mejores contenidos para hacer más amenas tus rutinas en indoor running. La nueva línea Smart Series de Freemotion tiene la posibilidad de conectarse con iFit, una aplicación con más de 10,000 contenidos a lo largo y ancho de todo el mundo que puedes descargar en tu dispositivo, además de sincronizarse con la inclinación de la caminadora para que ésta suba y baje de manera automática según avanza tu entrenamiento. (Si no quieres usar tu teléfono o tableta, la versión 11.9 incluye una pantalla LCD donde disfrutar de los contenidos). Consíguela por 109,000 pesos en www.sportsolutions.com.mx

Corre con amigos distantes: ZWIFT RUNNING

Corre con amigos –aunque uno esté en San Luis Potosí y otro en Tijuana– gracias a esta App. Coloca una tablet o computadora en la caminadora, elige un avatar, y haz que tus amigos lo hagan también. Todos tendrán el mismo recorrido virtual. La app es gratis, pero necesitarás un pequeño dispositivo (por unos 30 USD), el cual colocas en el pie y envía la información de tu ritmo y distancia a la app Zwift.com

Corran juntos: CLASES EN CAMINADORA

¿Recuerdas cuando pensabas que era un poco ridículo meterse en una clase de ciclismo con otras 30 personas? ¿Y cómo unos años más tarde, había listas de espera para estas clases? Las clases en caminadora son lo mismo pero corriendo, y los estudios han aparecido en todos lados. Prueba con Runner 360 en el Everest Wellness Center de Ciudad de México.



CURA 7:

PARTICIPA EN LA CARRERA DEL PAVO

CRECÍ SIENDO humillado por dos hermanos mucho más rápidos que yo. Gracias a que seguimos trayectorias inversas de fitness después de la preparatoria, ellos se volvieron lentos y yo más rápido. Y lo sabía. Así que los invité a la carrera del pavo en nuestra ciudad. Los hice pedazos y se sintió genial. Si sólo vas a correr una vez al año, hazlo en la carrera del pavo que se organiza en el Bosque de Tlalpan en Ciudad de México en el mes de diciembre. Comienza a entrenar ahora para poder destrozar a los miembros de tu familia a los que les has tenido ganas durante años. – **MATT GOULET**

Y SI ESO NO ES SUFICIENTE

1. CORRE POR UNA BUENA CAUSA

Los eventos como la carrera Kardias (febrero cada año) y la carrera Cruz Roja (día 9 de este mes) te permiten sumar kilómetros en apoyo a una causa noble. La ventaja de esto es que te pondrás en forma mientras ayudas a alguien más. Es una gran motivación para entrenar de verdad.

2. CORRE UNA MILLA DE CERVEZA

Empújate una lata. Corre una vuelta en la pista. Repite tres veces más. Esto existe de verdad, completo con reglas y récords. Entra a beermile.com

3. CORRE PARA GENERAR UNA RACHA

Checa cuantos días seguidos puedes correr (aunque sólo sean 10 minutos). El corredor olímpico Ron Hill terminó su propia marca en 2017 después de 52 años y 39 días. Supera eso.

EL MEJOR KIT PARA CORRER.

Aunque no corras como un pro, parecerás uno.

1. Mallas de compresión Under Armour Rush

Están diseñadas para un rendimiento mayor gracias a la tecnología que absorbe la energía que libera tu cuerpo y la devuelve a tus músculos para darte 1% más. 1,299 a 1,499 en underarmour.com.mx

2. Reloj Garmin Forerunner 45

Cuenta con GPS, es fácil de usar y funciona con los planes de entrenamiento adaptables Entrenador Garmin gratuitos. También monitorea tu frecuencia cardíaca día y noche. PPV, buy. garmin.com

3. Tenis Nike Joyride Run Flyknit

Este calzado cuenta con un sistema de amortiguación

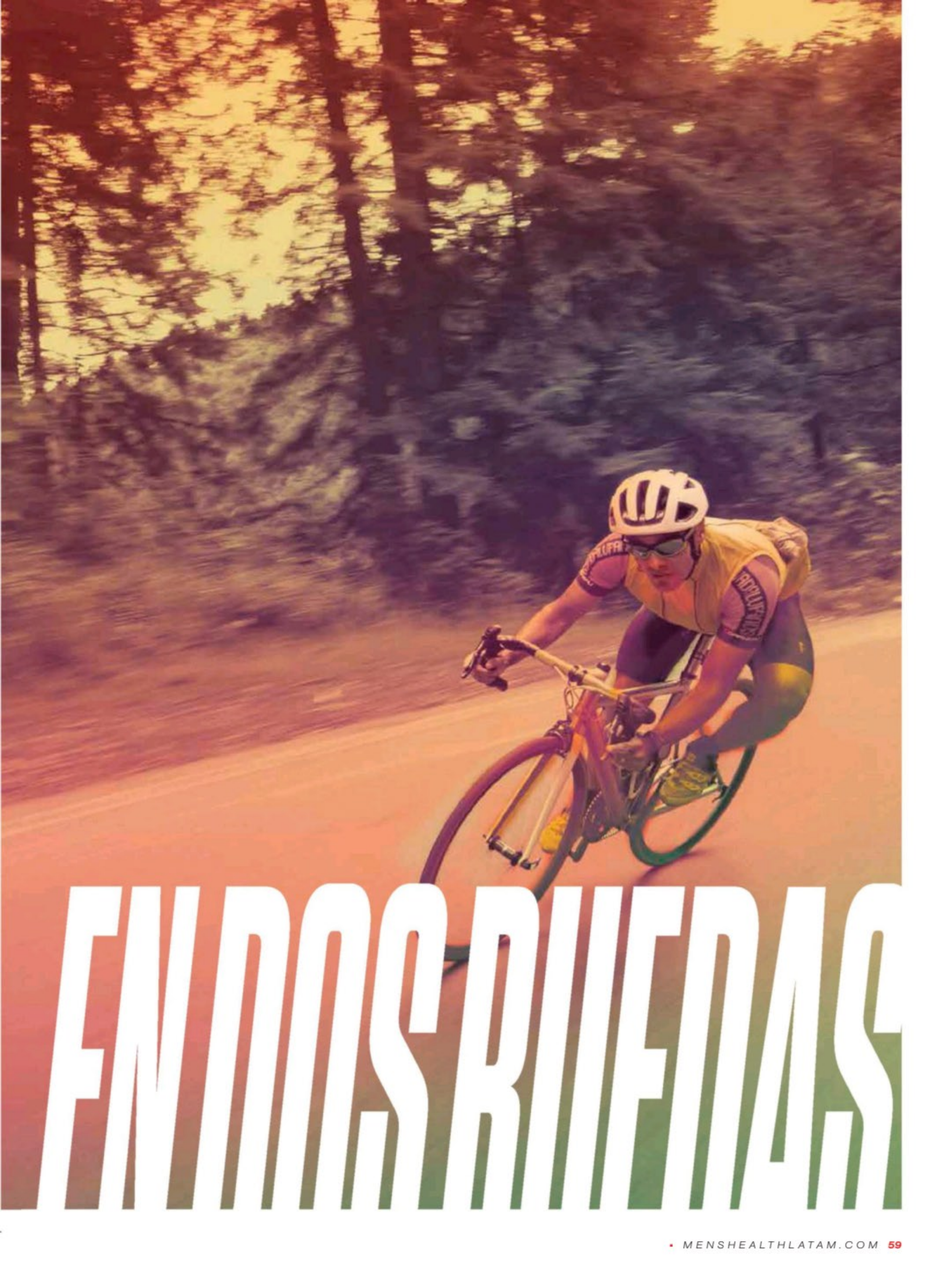
compuesto por miles de micro-esferas. Éstas se adaptan a la pisada de cada corredor y permiten un alto nivel de comodidad. Es un calzado que recomendamos para trotes suaves y carreras cortas. Son ideales para los corredores que apenas comienzan, además lucen increíbles. 3,499 pesos en www.nike.com




VALLE DE BRAVO

Quienes vivimos en las grandes ciudades, y pasamos nuestros días rodeados de concreto y cristal, solemos olvidar que la naturaleza está allá afuera, invitándonos a dejar atrás el estrés y añadir un poco de aventura a nuestras vidas. Afortunadamente para quienes nos encontramos en Ciudad de México, el paraíso está a sólo dos horas y ofrece la combinación perfecta entre densos bosques de pino, arquitectura colonial y, lo mejor de todo para los amantes del deporte, espectaculares rutas de ciclismo. Si amas pedalear y te urge un respiro de la vida citadina, tenemos lo que necesitas.

POR VÍCTOR MARTÍNEZ
FOTOS MARCOS FERRO - CORTESÍA ALTIUS EVENTS



ENDOSRIEDAS

A photograph of two cyclists riding uphill on a dirt road. The cyclist in the foreground is wearing a black jersey with 'HAUTE ROUTE' and '2019' written on the back. The cyclist in the background is wearing a yellow jersey. They are both leaning forward in a racing position. The background shows a steep, grassy hill and some trees.

DADO QUE ESTÁS leyendo esta revista, vamos a asumir que disfrutas enfrentar retos que te saquen de tu zona de confort. Si además eres un ciclista asiduo, probablemente has imaginado alguna vez lo que se sentirá participar en una carrera de varias etapas que te lleve a recorrer cientos de kilómetros. Buenas noticias: este mes llega por primera vez a México Haute Route, el evento multi-etapa para ciclistas nivel amateur más prestigioso del mundo. Este serial, que tiene presencia en Suiza, Italia, Estados Unidos y China, entre otros, añadirá Valle de Bravo a su calendario. Se trata de la oportunidad perfecta para que pongas a prueba tus piernas y conozcas más de cerca este pueblo mágico.

La ruta incluye demandantes subidas, emocionantes descensos y escenarios dignos de postal. El punto más alto que alcanzarán los participantes de este evento, y el más alto de cualquier edición de Haute Route en el mundo en 2019, es de 3,534 msnm, en el volcán Nevado de Toluca. Si eso suena un poco aterrador, no te preocupes, tenemos algunos consejos para ti que te permitirán hacer más manejables las subidas.

En primer lugar, mantén una cadencia de 80 ppm en promedio. Con esto te asegurarás de conservar tu energía y no ceder ante el agotamiento. En segundo lugar, es importante que el ritmo sea incremental. Comienza con desarrollos ligeros que puedas mover con facilidad. Conforme te vayas sintiendo cómodo, puedes empujar un poco y engranar un desarrollo más exigente. No lo hagas al revés porque podrías “quemarte”. Finalmente, te recomendamos establecer algunos puntos intermedios en los que te puedas concentrar visualmente, de manera que dividas la subida en fragmentos más manejables. De lo contrario, al voltear al horizonte y no ver el fin de la subida, sentirás que no estás avanzando.

ME GUSTA LA IDEA, PERO NO ESTOY LISTO PARA UN RETO ASÍ

Todavía no, pero si comienzas a prepararte e instruirte en el apasionante mundo del ciclismo, estarás preparado para la próxima edición de Haute Route. Nuestros compañeros de la revista Triatlón nos compartieron tres consejos para principiantes.



1

**NO PIENSES SÓLO
EN KILÓMETROS**



A todos nos gusta presumir la distancia que marca el GPS después del entreno, pero no creas que sólo se trata de sumar y sumar kilómetros. Las rodadas cortas, pero con mayor altimetría y en terreno ondulado, son muy útiles para entrenar, aunque después de cuatro o cinco horas no hayas pasado de los 60 kilómetros.



2

**PON ATENCIÓN A
TUS SENSACIONES**



Si es la primera vez que sales a hacer una ruta larga y tu cuerpo no responde como esperas, ten en mente que siempre se vale detenerse. Para esto, es muy útil contar con una salida de emergencia. Si eres un principiante, lo más recomendable es hacer la ruta en circuito o llevar un vehículo de apoyo, de esta manera no te encontrarás en medio de la nada cuando no puedas seguir avanzando. Lleva siempre tu teléfono contigo y algo de dinero en efectivo por cualquier eventualidad.



3

**PIENSA EN EL
COMBUSTIBLE**



La hidratación y la nutrición son esenciales durante la ruta. No olvides consumir carbohidratos por lo menos cada 45 minutos. La cantidad de líquido que deberás ingerir depende de la humedad y temperatura, pero una buena regla general es consumir 600 ml cada 45 minutos.



LOS DATOS CLAVE DE HAUTE ROUTE 2019

► **Fecha:**
18 al 20 de octubre

► **Distancia total:**
290 km

► **Desnivel positivo
total:** 7,800m

► **Competidores:**
500

► **Inscripciones:**
hauteroute.org

Tendencia a prueba

Máxima movilidad con una sola herramienta

Con un simple palo puedes conseguir movilidad, estabilidad y fuerza, sin nada de dolor. Para probarlo, **BEN COURT** se puso manos a la obra.

“**IMAGINA QUE ESTÁS TRATANDO** de romper a la mitad el palo usando el 80 por ciento de tu fuerza máxima de agarre”, indica la gerente creativa de clases grupales de Equinox, Dana McCaw, quien entrena a un grupo de 20 hombres y mujeres en una clase nueva llamada Best Stretch Ever. “Ejerciendo la misma cantidad de fuerza, trata de acortar el palo, jalando hacia el centro”.

Se supone que debo odiar este palo, un pedazo de plástico naranja y negro que técnicamente se conoce como Stick Mobility. Es tan resistente que puede soportar mi peso, pero lo suficientemente flexible como para deformarse. Y se supone que debo romperlo, doblarlo, destruirlo... Sin embargo, el único sentimiento que fluye a través de mí es el amor.

Esa es la idea. La clase de acondicionamiento físico promedio consiste en incinerar calorías en busca de un six-pack. Sin embargo, Best Stretch Ever es parte de un creciente movimiento de acondicionamiento físico enfocado en la recuperación activa, el cual llena de energía al cuerpo en vez de empapararlo con sudor inducido por HIIT. “Esto será todo menos una experiencia de regeneración pasiva. Es un enfoque proactivo para conseguir un entrenamiento profundo de estiramiento, fortalecimiento y movilidad”, promete McCaw. “¡Te sentirás bien! Esta clase no es para masoquistas”.

Está dividido en dos secuencias de entrenamiento de 15 minutos que son la antítesis del CrossFit; no estoy acabando con mis músculos, sólo sintiendo cómo se mueven. Y lo logro gracias al palo, la herramienta perfecta para quienes batallamos para tocarnos los dedos de los pies. Lo uso para estabilizar mi cuerpo, en vez de luchar por mantener el equili-

brio, mientras me concentro en profundizar cada estiramiento.

Comenzamos simplemente colocando el palo a unos centímetros de distancia de nosotros, flexionando las caderas, inclinándonos hacia adelante y apoyándonos él. Es como una versión de pie de perro viendo hacia abajo, pero McCaw nos indica que sigamos tratando de romper el accesorio. Tiene algo de flexibilidad, lo que nos permite inclinarnos y profundizar el estiramiento con cada respiración. Pero, no sólo estamos estirando, los músculos de los hombros se activan también al jalarlo.

Después, realizamos algunas variantes de desplantes. Siento que mis rígidas caderas se aflojan cuando me lanzo hacia adelante y me doblo por la cintura, además, tirar del palo obliga a mis abdominales y glúteos a activarse. Estoy estirando los músculos tensos mientras fortalezo los demás.

No hay nada nuevo en integrar palos a los estiramientos: los yoguis han trabajado con palos de madera durante milenios. Fue un curso de yoga con un palo en 2015, precisamente, lo que inspiró la creación de Stick Mobility por parte de tres entrenadores personales certifica-



LOS NÚMEROS

BEST STRETCH EVER

Dónde: Clubes Equinox

Duración: 30 minutos

Calorías quemadas: 240

Frecuencia cardíaca en reposo: 60 lpm

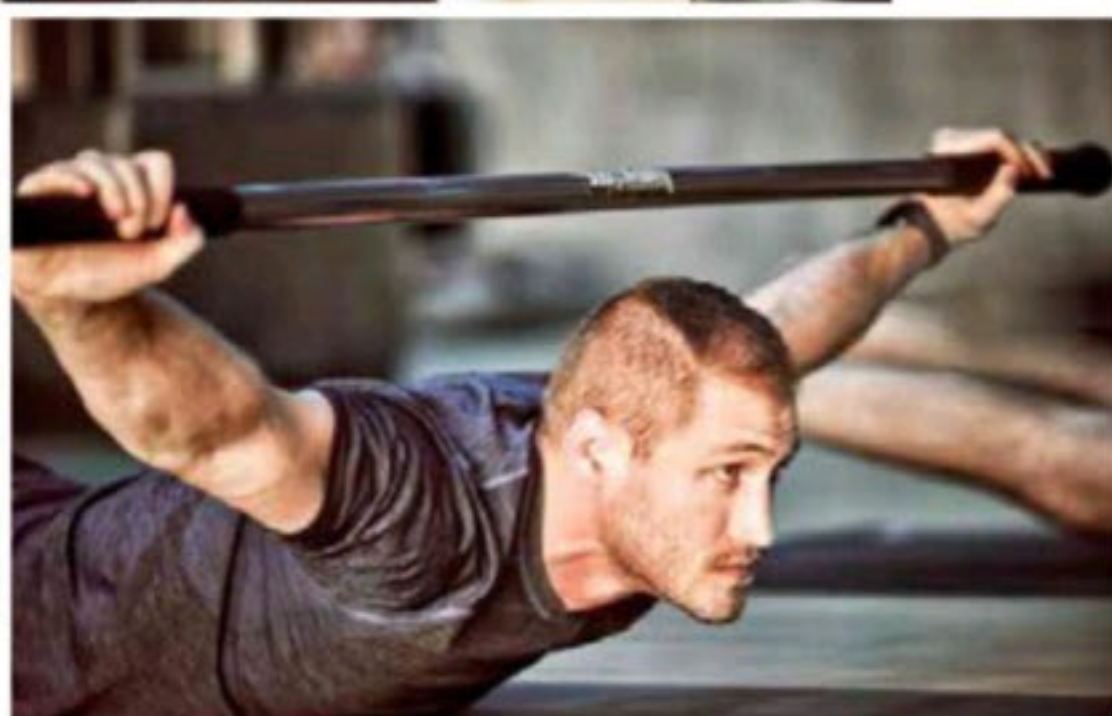
Frecuencia cardíaca máxima: 90 lpm

▲ Best Stretch Ever, una nueva clase grupal de Equinox, tiene una meta distinta al resto de las sesiones de sudor: quiere que te vayas a casa lleno de energía.

dos de NorCal Functional Fitness: Dennis Dunphy, Neal Valera y Mitch Taylor. Intrigados por la forma en que un palo le agregaba mayor desafío al yoga básico, el trío buscó inventar un

sistema de movimientos que utilizara un palo fuerte y flexible para mejorar la fuerza y la movilidad. Comenzaron con palos de madera (demasiado rígidos), luego probaron tuberías de PVC (propensas a romperse), antes de diseñar finalmente el palo ultra flexible con agarres en los extremos que estoy usando en clase. (¿Quieres uno? Adquiere uno por 69 USD en stickmobility.com).

Inicialmente, los entrenadores utilizaron el palo con los clientes para mejorar los ejercicios de calentamiento, enfriamiento y rehabilitación. Después, se corrió la voz. Los Bengalíes de Cincinnati y Los Dodgers de Los Ángeles comenzaron a usarlo. Surgieron en Instagram imágenes de jugadores de la NFL como Antonio Brown; de la estrella de la NBA, Ben Simmons; y del golfista de la PGA, Paul Casey. “A los atletas de élite les



gusta porque es simple, eficiente y mejora sus rangos de movimiento, además de que ayuda a prevenir lesiones”, explica Valera.

El palo mejora los estiramientos al agregar un componente de resistencia. Tener que jalarlo o empujarlo implica que no sólo te estirarás. “El palo brinda retroalimentación kinestésica y visual a los entrenadores y sus clientes”, añade Dunphy. “Ayuda a tener conciencia del cuerpo y agudiza la coordinación”. Sentirás esto después de la clase, ya sea que hagas sentadillas, desplantes o swings con un bat de béisbol.

Después de consultar a Matt Berenc, director de educación de Equinox, McCaw, junto con el departamento de entrenamiento personal, diseñó la clase de 30 minutos. Ella lo ve como el equivalente muscular de usar hilo dental después de cepillarse los dientes: una adición a tu entrenamiento clásico. Luego de aproximadamente 28 minutos en la clase, entiendo por qué. Estoy sudando, y mi ritmo cardíaco ronronea mientras me acuesto boca arriba con los brazos estirados sobre la cabeza, tratando de romper el palo con las manos y hacer un puente de caderas a una pierna. He hecho estos puentes antes, pero nunca me había sentido así de conectado, desde los pies hasta la cabeza, pasando por mis rodillas, caderas y columna vertebral. Este ejercicio puede ayudar a tener una mejor conciencia del cuerpo, ya que según McCaw este estiramiento se debe sentir en áreas específicas. Ciertamente, apoyarme en el palo me ayuda a concentrarme. Cuando termina la clase, mi espalda baja y mis caderas han obtenido un entrenamiento serio y nunca se habían sentido mejor.

A PALOS

¿Estás listo para llevar tus sesiones de recuperación al siguiente nivel? La cocreadora de *Best Stretch Ever*, Dana McCaw, te indica cómo hacerlo con sus tres ejercicios favoritos.



ARCO Y FLECHA

★ **BENEFICIOS:** Estira y fortalece el core, mejora la movilidad de la espalda, los hombros y las caderas; fortalece el agarre.

► **HAZLO:** Coloca el palo por fuera a la altura de tu dedo gordo derecho del pie. Coloca tu mano derecha al centro del palo y la izquierda en el extremo superior, con el pulgar hacia abajo. Trata de separar tu mano derecha de tus caderas, empujando éstas hacia afuera, mientras tiras con fuerza con la mano izquierda. Mantén la posición entre 10 y 15 segundos; haz de 3 a 5 repeticiones por lado. Realiza tres series.



AGARRE DE MONO

★ **BENEFICIOS:** Estira espalda, pecho y dorsales; fortalece el agarre y los abdominales; mejora la postura.

► **HAZLO:** Toma el palo con la mano izquierda en el extremo superior. Párate con los pies separados al ancho de las caderas. Apoya el palo al frente, pero no muy lejos. Flexiona las caderas y dobla las rodillas. Gira el torso para que tu pecho apunte hacia el palo; toma el extremo inferior con la mano derecha. Siente el estiramiento. Mantén la posición entre 10 y 15 segundos; haz 3 repeticiones por lado. Realiza tres series.



ESTIRAMIENTO POSTERIOR

★ **BENEFICIOS:** Moviliza la parte baja de la columna, la caja torácica, los hombros, el pecho, las caderas y los tobillos; fortalece los abdominales, los pies y el agarre.

► **HAZLO:** Coloca el palo sobre tu espalda baja, con las palmas hacia adelante, los pies un poco más separados que el ancho de los hombros. Flexiona las caderas, con las rodillas ligeramente dobladas. Gira un extremo del palo hacia abajo hasta que quede apoyado en el piso; siente un ligero estiramiento. Cambia tu peso lentamente a la cadera izquierda. Estira la pierna derecha; sostén por 10 segundos. Haz lo mismo del lado contrario. Esa es una repetición; haz de 3 a 5 por lado.



Normal, inofensivo y totalmente irresistible

LAUREN LARSON descifra cómo algunos hombres consiguen que las mujeres den el primer paso.

ANTES DE que los anunciantes de grooming masculino vieran el valor en los comerciales que abordan los problemas de la masculinidad tóxica, ahí estaba “el efecto Axe”, una campaña del desodorante Axe que comenzó al final de los 90. Uno de los anuncios más memorables presentaba a una horda de preciosas mujeres corriendo hambrientas por

el bosque —meneando su cuerpo al más puro estilo de *Baywatch*—, atraídas como polillas a las llamas por un hombre de aspecto muy ordinario que se rociaba desodorante Axe.

Así se siente pasar el rato con mi amigo más exitoso en el romance a quien llamaré Rob. Rob es la mejor evidencia de un cambio en la forma en que

los hombres y las mujeres se conocen en la vida real. Desde el #MeToo, muchos hombres me han preguntado cómo se supone que deben coquetear con una chica cuando hacer el primer movimiento puede interpretarse como acoso. Les digo que se estén quietos. Los hombres deberían estar nerviosos cuando se acercan a una mujer, pero eso no significa que no podamos tomar algunas medidas para que se sientan más cómodos acercándose. Se llama la estrategia del pavo real. Las mujeres hemos sido pavas reales desde el inicio de la civilización: nos ponemos tacones y pequeños vestidos y generalmente intentamos lucir tan radiantes como sea posible para atraer la atención. Para los hombres, el objetivo es estar tranquilos y lucir tan normales e inofensivos como puedan. Como Rob.

Tan pronto como entramos a un bar —o un Green Salad, una farmacia o un elevador— la atención de las mujeres en la habitación se dirige, sutilmente, hacia Rob. Sus ojos se apartan de las conversaciones que están teniendo para apuntar en su dirección. Se sacuden el pelo. Los cuerpos giran muy levemente en las sillas hacia él, como girasoles. Es como ese momento en *World War Z* antes de que todos los zombies comiencen a escalar uno sobre otro para poder pasar el muro donde se están escondiendo los humanos. Normalmente lo pierdo en medio de una marabunta de mujeres. Rob es atractivo —es como la versión adulta del chico popular de la preparatoria— pero más que eso, él es extremadamente fácil de tratar. Consigue transmitir el hecho de que está soltero y que es una persona recta y amistosa a través de su forma de vestir, su actuar e incluso la forma en que se para. He estudiado a Rob durante años, hasta que logré catalogar sus encantos. Luego, he llamado a una gran cantidad de mujeres para que me ayuden a crear una guía de acercamiento. Estos son nuestros resultados.

► PASO 1. Viste menos formal, pero no casual

Cuando le comenté a Rob que se vestía “para las mujeres” estuvo de acuerdo,

pero hizo una precisión: “me visto para estar cómodo”. Yo diría que vestirse para estar cómodo y vestirse para las mujeres son la misma cosa, y mis amigas están de acuerdo.

“También me sentiría más confiada caminando junto a un chico que se viste más casual. El hombre de negocios fancy puede ser intimidante, y me siento como si no tuviéramos nada en común”, dice Kaila (29). “También he usado alguna pieza de su vestimenta para acercarme a un chico y comenzar una conversación. Es un iniciador de conversación muy útil”.

Shannon (29), sugirió que la ropa de los hombres debe ser “cómoda, pero también fresca” y usó al comediante Hasan Minhaj como referencia. Nunca había investigado las elecciones de Minhaj, pero una rápida búsqueda de Google reveló algunas interesantes similitudes con Rob (suena la música de X-Files). Ambos visten un poco menos que formal, pero no llegan a ser casuales: normalmente llevan tenis blancos, pero muy limpios; suelen usar jeans con una camiseta o suéter, pero todo de la talla correcta y en excelentes condiciones, sin arrugas, manchas o agujeros. Sus prendas los hacen ver accesibles, pero no desaliñados.

► PASO 2: Trae a un amigo...

Tener un amigo o dos alrededor te hace parecer menos como un asesino (aunque Shannon opina que un hombre que está “cómodamente solo”, leyendo o haciendo algo por el estilo invita a que te acerques).

“Si un tipo está rodeado de un grupo de chicos, es una buena señal de que tiene amigos y no está solo merodeando por el bar como un rarito”, dice Sophia (26), añadiendo que ella normalmente espera a que el hombre se separe de la manada –cuando va por una copa a la barra, por ejemplo– para acercarse a él. “No voy a hablar con cuatro chicos cuando quiero hablar sólo con uno”.

Cuanto más pequeño sea el grupo, más fácil será para la chica acercarse. “Si solamente están él y un amigo, es más probable que me acerque a hablar con ellos que si están en un gran grupo”, Eliza (32), “especialmente si hay alguna mujer en el grupo”.

► PASO 3: ...pero no a una amiga

Salir a dar una vuelta con amigas hace sentir a los otros hombres celosos, pero también hace más difícil que una mujer se acerque a ti: no tenemos manera de

“Se siente demasiado peligroso hablarle a un hombre que está serio, callado e intentando parecer cool.”

saber si esa preciosa mujer a tu lado es tu amiga o tu novia, y no nos vamos a arriesgar a sentir su ira por hablar contigo.

► PASO 4: Abre el camino

Como la mujer pequeña que soy, si voy a acercarme a un hombre, tengo que ver claro el camino hacia él. Mi peor miedo es intentar meterme entre un puñado de hombres para hablar con uno y que ninguno de ellos me escuche y tenga que decir varias veces “hola” cada vez más alto hasta que diga un “hola” tan alto que todo el bar se calle y se me queden mirando.

“No quiero tener que acercarme por detrás y tocarle a alguien el hombro para saludar”, dice Kaila. Puede parecer algo así como “hola, soy yo. La mujer chiquita, aquí abajo. Les juro que soy adulta”. Deja algo de espacio entre tus amigos y tú, y siéntate sólo si hay espacios libres junto a ti.

► PASO 5: No pongas cara de malo

A las mujeres les gusta el chico malo de la pantalla (algo así como Marlon Brando en los 50), pero nadie quiere hablar con el chico malo en un bar. Casi todas las mujeres que participaron en mi gran encuesta dijeron que no se acercarían a un hombre a menos que esté sonriendo y se vea que está pasando un buen rato –en otras palabras, que parezca amistoso y encantador.

Mira a Rob: comienza a diseminar amabilidad al momento en que entra en el bar. Bromea con el cadenero del lugar, le sonríe al camarero y luego sólo observa el lugar de manera radiante durante un minuto. Su presencia es tranquilizadora. “No me voy a acercar a un chico que no esté sonriendo. Se siente demasiado peligroso hablarle a un hombre que está serio, callado e intentando parecer cool”, dice Sophia. “No estoy bus-

cando que me asesinen”.

► PASO 6: Mantente alerta...

Usa a tus amigos para aparentar ser menos serio, pero no te metas de lleno en su conversación. “Una cosa que me impide acercarme a un hombre es sentir que estaré interrumpiendo una conversación, o su entretenimiento o el partido que esté viendo en la TV del bar”, dice Ashley (29). “Cuando he abordado a un hombre, ha sido normalmente cuando está participando en una conversación pero no está absorto en ella, o cuando está viendo algo, pero también está revisando constantemente qué más está pasando en la habitación”.

Las mujeres son muy habilidosas para participar a medias: yo he tenido muchas largas y maravillosas conversaciones con mis amigas en las cuales todas estábamos medio interesadas, pero cada pocos segundos observábamos la habitación. Podríamos haber llegado a la solución del hambre en el mundo durante esas conversaciones. Nunca lo sabremos porque nadie estaba prestando atención.

► PASO 7: ...pero tranquilo

Mientras estás manteniendo una ligera pero muy divertida (¡sonríe!) conversación con tu pequeño grupo de amigos, asegúrate de no ser demasiado ruidoso. En la preparatoria, ser ruidoso y llamativo era una gran señal de confianza y conseguía la atención de las chicas. En la adultez, ser ruidoso señala inmadurez. Una de las crueles contradicciones del cortejo es que el alcohol, que te hace sentir cómodo para acercarte a alguien, también hace a las personas menos propensas a acercarse a ti. Así que pide un refresco y mantente firme. Si creas la impresión correcta (de que no eres un asesino, tienes un divertido grupo de amigos y llevas la ropa limpia), las mujeres llegarán.



Sólo paga ya

¿Todavía se espera que lo hagas? ¿Es un poco sexista? **LAUREN LARSON** desempaca las nuevas dinámicas de los chicos al hacerse cargo de la cuenta.

MI TERAPEUTA estudia mis historias sobre apps de citas y sexo de una noche con una fascinación antropológica adorable. Recientemente me preguntó si cuando un hombre salía conmigo me pagaba la comida y la bebida. “Por supuesto”, le contesté. “Hmm”, respondió. Su “hmm” es el equivalente verbal a mirar escépticamente a alguien sobre tus lentes, y sabía hacia dónde iba: ¿Que un hombre pague la cuenta no añade una tensión transaccional a lo que sigue en la cita? Y si la igualdad de género es el objetivo —¿No es siempre ese el obje-

tivo ahora?— ¿No deberían el hombre y la mujer dividir la cuenta por la mitad?

Bueno, no. Durante la mayoría de mi carrera de citas, he realizado el ademán de agarrar mi cartera cuando la cuenta llega, y si mi cita no dice inmediatamente, “yo invito”, me pongo a buscar de manera exagerada en el fondo de mi bolsa para darle más tiempo de que haga lo correcto. Algunas veces incluso he ofrecido dividir la cuenta, pero nunca insisto y los hombres muy rara vez aceptan. Y si lo hacen, no es que sea un *deal breaker*, pero sí supondría una

alerta. “Era una gran cita”, le diría a mis amigas. “Pero no pagó”.

Un mes más tarde, estaba en una cita en un restaurante muy caro. Nunca me había preguntado si los hombres deberían pagar en las primeras citas. Llevábamos horas bebiendo Negronis en el bar. A cada lado de nosotros, dos rondas de primeras citas habían llegado, se habían quedado sin cosas de qué hablar y se habían ido, pero nosotros seguíamos ahí, resistiendo. Él pidió la cuenta al camarero, puso su tarjeta de crédito en la mesa, y se fue al baño. Mientras estaba sola, llegó la cuenta, y me quedé mirándola fijamente como un agujero negro. Estaba paralizada: parecía un poco presuntuoso darle la tarjeta de crédito de mi cita al camarero, pero parecía más presuntuoso todavía esperar a que regresara para hacer el show de buscar mi cartera. Me di cuenta de que ofrecer dividir la cuenta, cuando en realidad no tengo ninguna intención de hacerlo, pone a mis citas en una posición difícil. Las reglas de caballerosidad dicen que el hombre debe pagar la cuenta, pero ahí estoy, presionando para pagar mi parte. Es como una escena de cine donde un personaje le dice al otro: pase lo que pase —sin importar cuánto te implore, sin importar cuánto grite— no me desates”. Invariablemente, el otro personaje no hace caso a su compañero, lo desata y los dos mueren. Si toda la vida te han dicho que nunca debes dejar a una mujer pagar la cena, ¿cómo sabes cuándo tomar su oferta?

Mientras miraba fijamente la cuenta, el “hmm” de mi terapeuta resonaba en mi cabeza, al igual que la frase “sexismo benevolente”, la cual aprendí hace poco y he estado usando demasiado desde entonces. “Sexismo benevolente” fue acuñada por la profesora Susan T. Fiske y Peter Glick en un estudio de 1996 publicado en el *Journal of Personality and Social Psychology*. Su contraparte, el “sexismo hostil”, tiene su raíz en la creencia de que las mujeres tienen la intención de hacerse del poder masculino, posiblemente a través de sexo oral y apoyándose en chantajes feministas. Aunque el mismo hombre puede demostrar ambos, sexismo hostil y benevolente, dependiendo de la situación, las investigaciones han demostrado que normalmente los hombres tienen una opinión favorable de las mujeres. Así que, Fiske y Glick estriben, ¿cómo puede un grupo tener una desventaja casi universal y a la vez ser ama-

do?” La respuesta yace en el fenómeno del sexismo benevolente, en la creencia de los hombres de que las mujeres necesitan protección masculina y apoyo.

¡Más cenas gratis! Pero Fiske y Glick escriben que el sexismo benevolente tiene una desventaja: “Si el poder de los hombres es visto popularmente como una carga asumida de manera galante, así como legitimada por su gran responsabilidad y autosacrificio, entonces su rol privilegiado parece estar justificado”. En otras palabras, cuando aceptamos que es el trabajo de un hombre

guiar a una mujer a lo largo de la vida, entonces ¿por qué no convertirlo también en su jefe? ¿Por qué no pagarle más? Fiske y Glick continúan. “Las mujeres que buscan poder podrían ser consecuentemente percibidas como unas arpías o unas desagradecidas, merecedoras de un trato más duro”. Las mujeres pueden ser cómplices del sexismo benevolente: cuando dejo que un hombre pague mi cena, Fiske y Glick sugieren que estoy proyectando una imagen de que soy dependiente. Así que sí, en teoría, un hombre pagándome la cena es

sexista, y estoy reforzando el patriarcado de una manera un poco adolescente aceptando esa cena gratis. Pero en la práctica, no creo que nadie considere el gesto en esos términos. Creo que todos estamos demasiado preocupados por no emitir sonidos nasales al reír o tirar el gin tonic encima de nuestras citas.

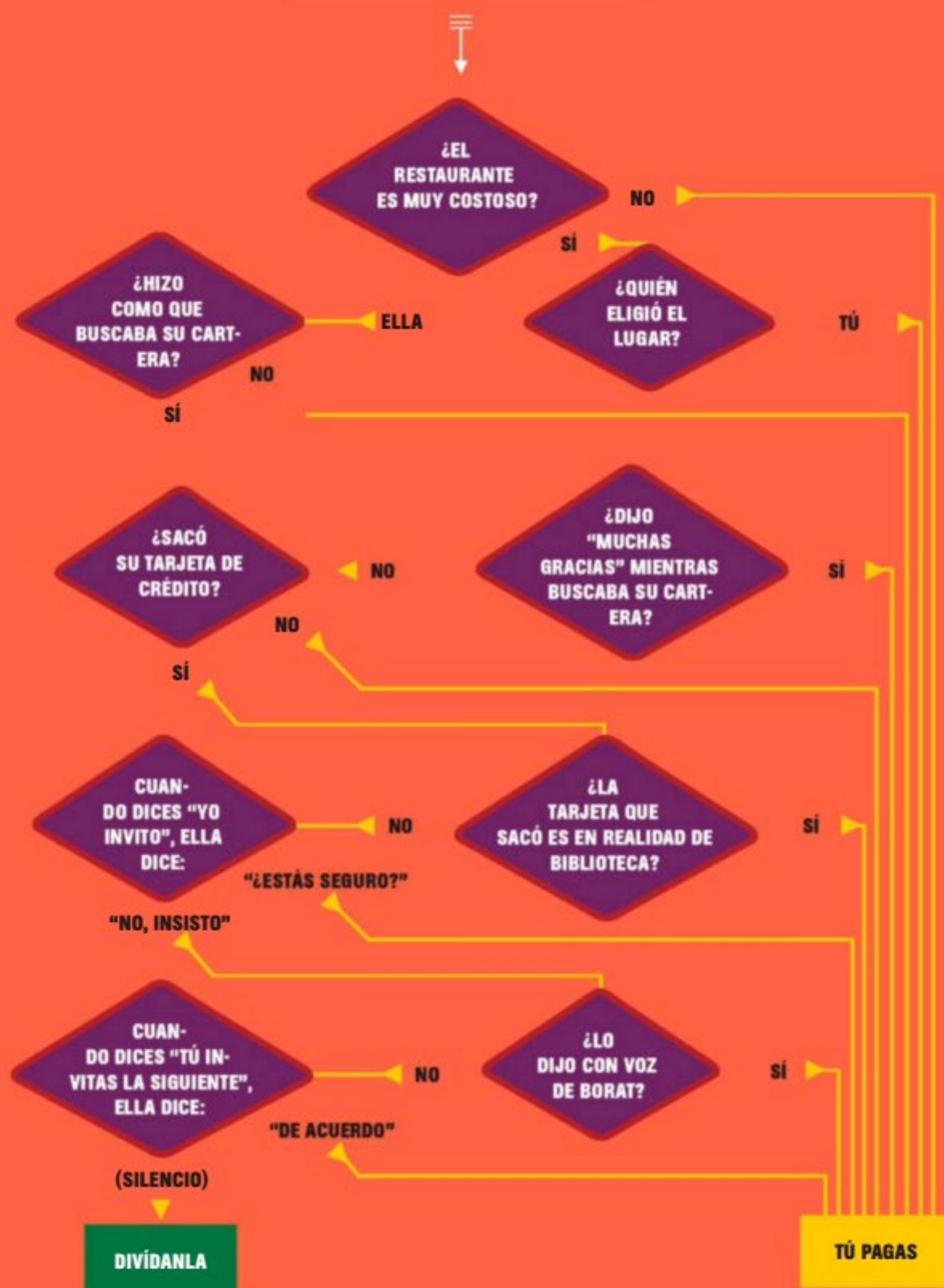
Cuando le pregunté a unas cuantas mujeres si ellas dejan que los hombres paguen en las citas, todas dijeron que sí. Una dijo que piensa que el hecho de que pague la cena es algo así como un impuesto varonil: si los hombres van a cobrar más que las mujeres, y tienen privilegios que nosotras no, y no tienen que dar a luz y esas cosas, entonces deben pagar la cena. Otra mujer dijo que ella deja que los hombres paguen unas cuantas citas, pero luego les prepara una cena realmente deliciosa –balanceando las cenas pagadas con el tiempo invertido y el amable gesto. Otra dijo que sólo deja que los hombres paguen la cena si de verdad le gustan. Si no está planeando volverlo a ver, lanza su tarjeta sin pensarlo.

Un hombre pagando por la cena es un gesto aceptado que sobrevivió a lo largo del tiempo sólo porque nos ayuda a romper con un momento incómodo después de comer. La razón por la que el guión donde “él paga” ha persistido es porque eso hace las cosas más fáciles, y eso es lo que lo hace tan insidioso. Seguir con eso es más fácil que negociar un nuevo contrato social.

Antes de que esto suceda, necesitamos colocar los cimientos. Primero, tenemos que trabajar un poco más duro para justificar la defensa de la vieja regla (el impuesto a la masculinidad de mi amiga no basta). Luego, tenemos que definir las situaciones en las que no aplica, como la mujer que insiste en dividir la cuenta cuando no quiere volver a ver al tipo. Después, debemos comenzar a llamarnos la atención por seguir la regla, como cuando mi terapeuta me lo dice, y, finalmente, todos rompemos la regla.

Todavía no estamos en ese punto. En ese restaurante tan elegante, mientras mi cita estaba en el baño, eché un vistazo al total de la cuenta y le mandé una transferencia con la mitad del monto antes de que regresara a la mesa. Él nunca dijo nada al respecto, y yo todavía me siento como si hubiera dado un paso en falso. Quizás él es un sexista benevolente. Quizás yo lo soy. Quizás ambos estábamos aterrados de mandar la señal equivocada.

¿NO PUEDEN DECIDIR QUIÉN PAGA? AQUÍ ALGO DE AYUDA.





» EL « CAMPAMENTO DEL PLACER

La experimentada campista (más o menos) SARAH FIELDING tiene algunos consejos de supervivencia al aire libre.

NO SOY UNA CON LA NATURALEZA. Ni siquiera media. Le tengo tanto miedo a las serpientes que no las puedo ver ni en fotos. Sin embargo, cuando me mudé de Nueva York a Australia, conocí a un chico que amaba acampar. Bastaron un parpadeo de sus ojos azules y la promesa de que me prepararía camarones a la parrilla para que lo acompañara al pueblo pesquero de Cervantes, a unas dos horas y media al norte de Perth. Ahí estaba yo, sosteniendo una linterna mientras él levantaba una casa de campaña. Me pedía que le pasara diferentes utensilios, pero yo no tenía idea de qué me

hablaba. En resumen, fui una inútil. Hasta que se levantó la casa de campaña, literal y metafóricamente.

De alguna manera todas mis reservas se fueron. No me importó la gente que acampaba a nuestro alrededor (disculpen el ruido, amigos). No me importó la desproporcionada cantidad de animales venenosos que llaman a Australia su hogar. Mis reservas sobre el sexo en sí también desaparecieron. Incluso en un espacio tan pequeño, no podíamos estar lo suficientemente cerca. Las paredes que siempre había mantenido en la familiaridad de un dormitorio se derrumbaron.

Fue sólo la primera experiencia,

pero aprendí que nada desencadena tus instintos animales como hacerlo a la intemperie, lejos de casa. La terapeuta sexual, Eliza G. Boquin, está de acuerdo.

“La novedad es a menudo un ingrediente clave para la pasión, por lo que el sexo al aire libre durante un campamento puede ser muy estimulante”, explica. “El elemento de peligro puede ser tremendamente erótico. Sentir que están haciendo algo ‘malo’ juntos puede ser un verdadero cambio para algunas parejas”.

¿Interesado en el sexo en una casa de campaña? Genial. Ahora es momento de hacer de tu noche “salvaje” un éxito.

EL KIT PARA EL AIRE LIBRE

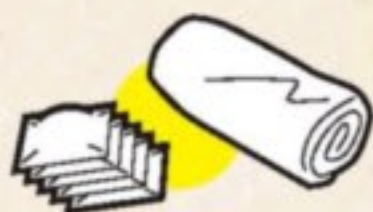
Cuando estés haciendo las maletas para tu próxima excursión, deja espacio para estos elementos 'esexciales' de acampada:



¡EMPACA INTELIGENTEMENTE!

Lleva una colchoneta para dormir

El piso es lo único que no quieres duro en la casa de campaña. **UNA COLCHONETA INFLABLE ES LO QUE NECESITAS**, debido a que es más liviana que una de esas monstruosidades de espuma. Debes cargar con el menor peso posible para poder ahorrar energía para más tarde.



¡PREPÁRATE!

Empaca lubricante y una toalla

"Estar al aire libre puede hacer que deshidratarse sea más fácil", asegura Mia Barret, una educadora y asesora sobre sexualidad. Para las personas con vaginas, "esta deshidratación puede disminuir su lubricación natural. Para el viaje, **CONSIGUE UNAS CUANTAS MUESTRAS INDIVIDUALES DE LUBRICANTE**".



¡NO OLVIDES!

Más baterías

Lleva **JUGUETES SEXUALES A BATERÍAS O COMPLETAMENTE CARGADOS**, sugiere Amy Levine, entrenadora sexual y fundadora del sitio Ignite Your Pleasure. El vibrador sin cables Magic Wand de Love Honey es muy resistente y una carga rinde hasta tres horas.



¡PRECAUCIÓN!

El repelente de insectos sabe horrible

El DEET no tiene nada de sexy. **USA REPELENTES NATURALES** con ingredientes como el aceite de lavanda y la menta, algo que no te importará lamer unas horas más tarde.



¡MANTENTE FRESCO!

Dos palabras: toallitas húmedas

LAS TOALLITAS te ayudarán a refrescarte después de un día de caminata y te harán oler como un leñador. (Ponte creativo: también puedes usar las toallitas para limpiar tu desastre post sexo, dice Levine).



¡NO DEJES RASTROS!

Siempre recoge todo antes de irte

Lleva **UNA BOLSA ZIPLOC** para guardar los residuos de tu juego hasta que encuentres un bote de basura. "Trata a la naturaleza con respeto y déjalo todo como lo encontraste", indica Barret. "Nadie quiere encontrarse con un condón usado mientras están tratando de apreciar el aire fresco".



¡ENFRÍATE!

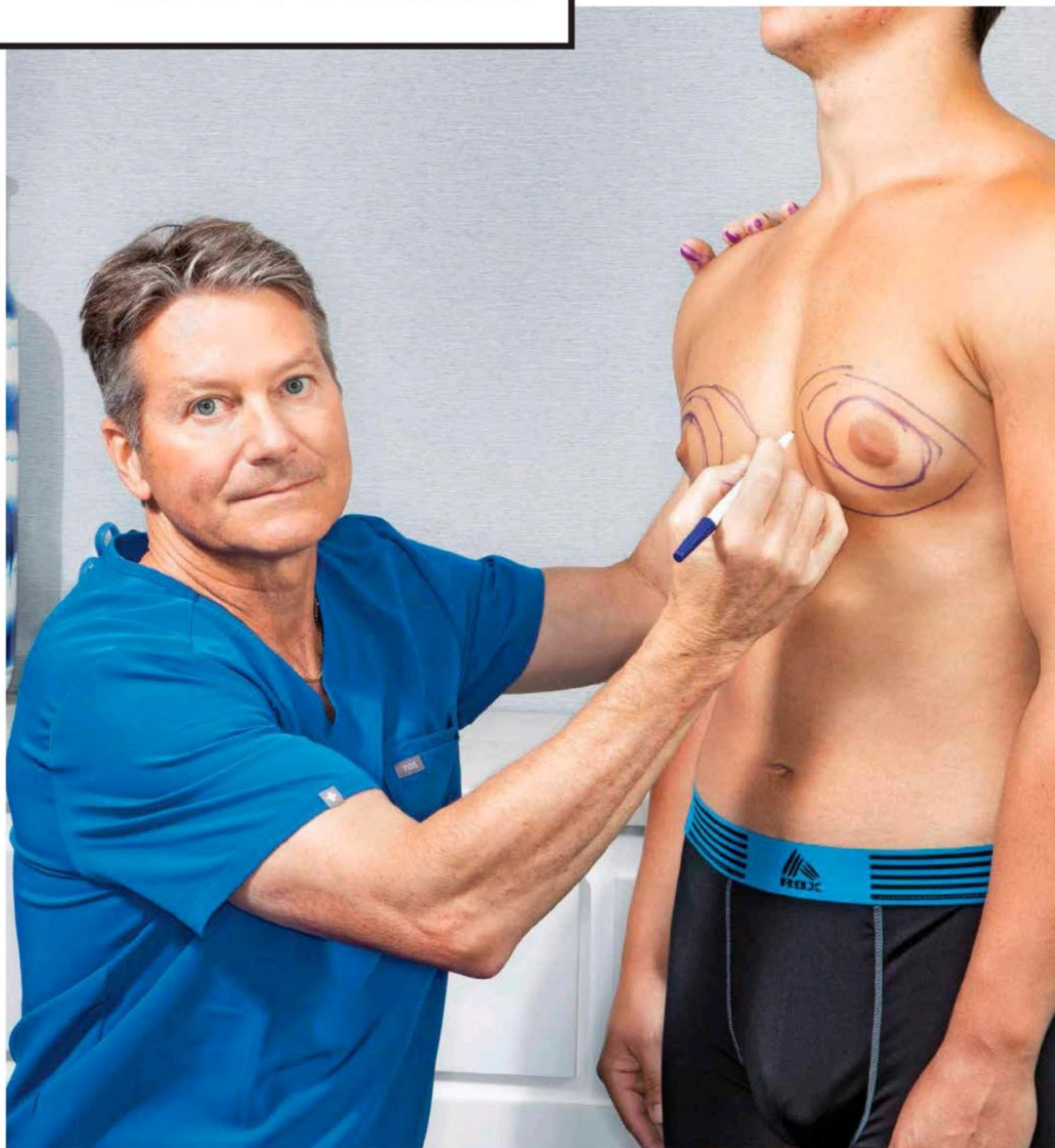
Deja salir el vapor -literalmente

Abre la puerta exterior de la casa de campaña (el mosquitero no) para dejar entrar **UN POCO DE AIRE FRESCO**.



MH

HISTORIAS



POR TOM FOSTER
FOTOS BRENT HUMPHREYS



El Dr. C vergüenza escondida

Cómo YouTube,
Reddit y un
cirujano
plástico en
Texas están
cambiando la
vida de una
gran cantidad
de hombres
con senos.

DURANTE AÑOS,

CADA VEZ que Alan Ash se quitaba la camisa en su propia casa, primero se aseguraba de que las persianas estuvieran cerradas. Si no estaban completamente selladas; incluso si una astilla de luz podía entrar a la casa, no se quitaba la camisa. Alan, de 38 años, vive a unos 45 minutos de Louisville, Kentucky. No es que hubiera muchos vecinos alrededor que pudieran echar un vistazo a las ventanas, pero Alan necesitaba estar seguro. Mientras tanto, su prometida, Rebecca, no tenía problemas para caminar desnuda por la casa. “Si alguien me ve, que así sea”, decía ella.

Alan hizo todo lo posible para no ser visto sin camisa. Había tenido otras relaciones serias antes de comenzar a salir con Rebecca a los 31 años, pero nunca se sintió cómodo con que esas mujeres lo vieran sin camisa, incluso en los momentos más íntimos. Rebecca fue la primera que pudo verlo por completo, me dijo.

Cuando era un niño, en ocasiones otros niños se burlaban de él por su apariencia cuando se quitaba la camisa: “pero no dejé que eso durara demasiado”, dice. Era un niño grande, con 1.88 m de estatura y 97 kilos de peso. Sus compañeros de clase aprendieron a no meterse con él. También recurrió a burlarse de sí mismo para neutralizar los posibles ataques. Y descubrió cómo ocultar su condición, o al menos engañarse a sí mismo al pensar que la estaba ocultando. Llevaba dos o tres camisas XXL a la vez, incluso en pleno verano, por lo que cubrían su figura como pesadas cortinas. Caminaba con los hombros encorvados hacia adelante. En los restaurantes, siempre se sentaba en la parte de atrás para que menos personas pasaran y posiblemente lo miraran y se rieran.

Alan tenía ginecomastia. Senos de hombre.

La ginecomastia, como se le llama entre las personas que hablan abiertamente al respecto, es una afección fisiológica real: una proliferación de tejido mamario, no sólo una distribución incómoda de grasa, causada por un exceso de estrógeno en relación con la testosterona. Millones de hombres tienen ginecomastia, al menos el 30 por ciento de la población masculina se verá afectada en su vida, pero es imposible ser mucho más específico que eso, porque la mayoría de las personas que lo tienen no lo discuten, y mucho menos hacen algo al respecto. Para algunos hombres, la ginecomastia puede ser dolorosa, haciendo que los senos estén sensibles al tacto. Para la mayoría de los hombres que la padecen, el daño real es emocional.

Alan logró hablar con algunos amigos al respecto a lo largo de los años, y siempre recomendaron ejercicios para el pecho. Haz más chest fly. Más banco. Haz flexiones siempre que sea posible. Tomó sus consejos y comenzó a trabajar obsesivamente a los 20 años. “Pero en realidad lo empeoró”, dice ahora. “Los senos eran más pronunciados”. Así que se fue por el otro lado y ganó peso a propósito para tratar de equilibrar las cosas en su sección media. Aumentó hasta los 117 kilos.

No era forma de vivir. Alan sabía que los senos masculinos podían extirparse mediante cirugía (su hermana, que es enfermera, le había

dado un folleto), pero había visto algunas fotos aterradoras en línea de resultados fallidos, y de todos modos no podía costearla (alrededor de 4 mil dólares).

Sin embargo, después de obtener un nuevo trabajo como técnico de mantenimiento en un almacén farmacéutico, pudo ahorrar un poco más de dinero. Comenzó a hacer una investigación adicional en línea, y fue entonces cuando Google lo llevó al sitio web de Robert Caridi, M.D., un cirujano plástico en Texas que realiza cirugías de extracción de ginecomastia. El sitio presumía a los miles de pacientes del Dr. Caridi alrededor del mundo. Había videos del interior de la sala de operaciones, fotos de antes y después, imágenes de tejido de seno crudo recién extraído del pecho de los hombres. Alan no podía mirar hacia otro lado. Había un botón que decía consulta gratuita en línea.

Apenas unos minutos después de descubrir la clínica del Dr. Caridi, Alan hizo que Rebecca tomara fotos de su pecho en el baño. Eran aproximadamente las 10:30 de un domingo por la mañana cuando envió sus fotos y algunos detalles. “He estado viviendo con esto por alrededor de 27 años”, escribió en un correo electrónico que se lee como un grito desesperado. “Sólo un par de personas en toda mi vida me han visto sin camisa. Estoy convencido de que esta es la razón principal de mis inseguridades y ansiedad social, relaciones arruinadas, trabajos, etc. Básicamente, los senos han controlado mi vida siempre. Estoy harto de esto”.

Media hora después, el Dr. Caridi lo contactó. Tres semanas más tarde, Alan estaba en Austin para una cirugía, y un día después de eso, me cuenta su historia. Estamos en la oficina del Dr. Caridi en el suburbio de Westlake. Rebecca se sienta al otro lado de la habitación, sonriendo dulcemente. Mientras hablamos, Alan se para a unos metros de mí, un completo desconocido, sin camisa. Su pecho está magullado de púrpura por el procedimiento, pero donde alguna vez tuvo un par de copas en C, ahora tiene pectorales típicos. Ni siquiera parece darse cuenta de que está sin camisa, y distraídamente se palmea el pecho durante nuestra conversación. Por primera vez en casi tres décadas, Alan Ash se siente cómodo en su propia piel.

LAS PALABRAS vienen como balas. “Mira a éste. Rohan. Es de Bangladesh. Aquí hay uno en Suecia. O mira aquí. Este tipo dice: ‘Voy a estar en Austin pronto. Te necesito para que me revises porque estoy enloqueciendo’. Tiene 71 años”.

Es poco después de las 8:00 a.m., y el Dr. Caridi (o el Doctor C, como lo conocen los pacientes y los empleados, incluidas no una, sino dos enfermeras llamadas Lacy) lleva uniforme médico y revisa las solicitudes de consulta en línea que llegaron durante la noche. Cada uno de estos mensajes cuenta variaciones de la historia de Alan Ash. Humillación. Años o décadas de sufrimiento en silencio. Elaborados rituales de encubrimiento.

Con 60 años, un físico delgado y un acento de Brooklyn que nunca ha perdido por completo desde que dejó Nueva York a los 20 años, el Doctor C es posiblemente uno de los cirujanos de ginecomastia más solicitados del mundo, y uno de los pocos médicos en todo el mundo que es considerado un experto en este tema. Ha realizado casi 3,000 de estas cirugías en las últimas dos décadas y hoy tiene un promedio de 250 a 300 por año, alrededor del 70 por ciento de las cuales, dice, son pacientes que viajaron desde otros estados o países para verlo. El día que estoy en su consultorio, ve a dos pacientes postoperatorios que trató el día anterior. “La mayoría de los cirujanos plásticos hacen tal vez una docena en un año”, dice. “O menos. Si es que lo hacen para empezar”.

No es que la cirugía de ginecomastia sea tan complicada. No estamos hablando de cirugía cerebral aquí. Comienza con la liposucción, para remover el tejido, junto con la grasa alrededor del seno.

Luego, el tejido residual se elimina a través de una pequeña incisión en la parte inferior del pezón, y termina con una costura cuidadosa para garantizar una cicatrización mínima. En los casos más complejos, como cuando un paciente es particularmente grande o ha perdido mucho peso, el último paso también podría implicar eliminar el exceso de piel. En estos casos, el Doctor C elimina la piel del pecho y reposiciona el pezón. En lo que se refiere a cirugía plástica, este procedimiento es bastante básico. La mayoría de las operaciones se realizan en menos de una hora.

El Doctor C no pretende ser un genio quirúrgico, es más bien un escultor que domina la forma masculina. “Creo que la mayoría de los cirujanos están calificados para hacerlo”, dice. “Pero te diré esto: no hay nada que supere la experiencia. ¿Has hecho 100? Está bien, comienzas a tener una idea. ¿300? Realmente te estás dando cuenta de cómo funciona. ¿Haz realizado 1,000? Bien, ahora sí podemos hablar”.

Su experiencia con la realización del procedimiento es parte de lo que envía a todos esos pacientes a través de sus puertas, sin duda, pero no es la razón principal. Más importante aún es que después de ver a tantos hombres como Alan y escuchar sus historias, el Doctor C comprende cuán aplastante era para ellos mentalmente. “Cuanto más lo he investigado, más me he dado cuenta de que todos han sido secuestrados por esto. No tienen sexo. No llevan a sus hijos a la piscina. Afecta sus relaciones. Esto no es una molestia pequeña, es un gran problema”. Y comenzó a darse cuenta de cómo podía transmitir ese entendimiento para que los hombres lo encontraran y supieran que él es el médico que entiende.

El despertar del Doctor C ocurrió hace unos 10 años. En ese entonces, su práctica, como la de la mayoría de los cirujanos plásticos, estaba centrada 80 o 90 por ciento en las mujeres: estiramientos faciales, aumento de senos y revisiones, trabajos de nariz. En ese momento, ese tipo de procedimientos eran comunes en la cultura pop. A lo largo de los años, un desfile de series de televisión

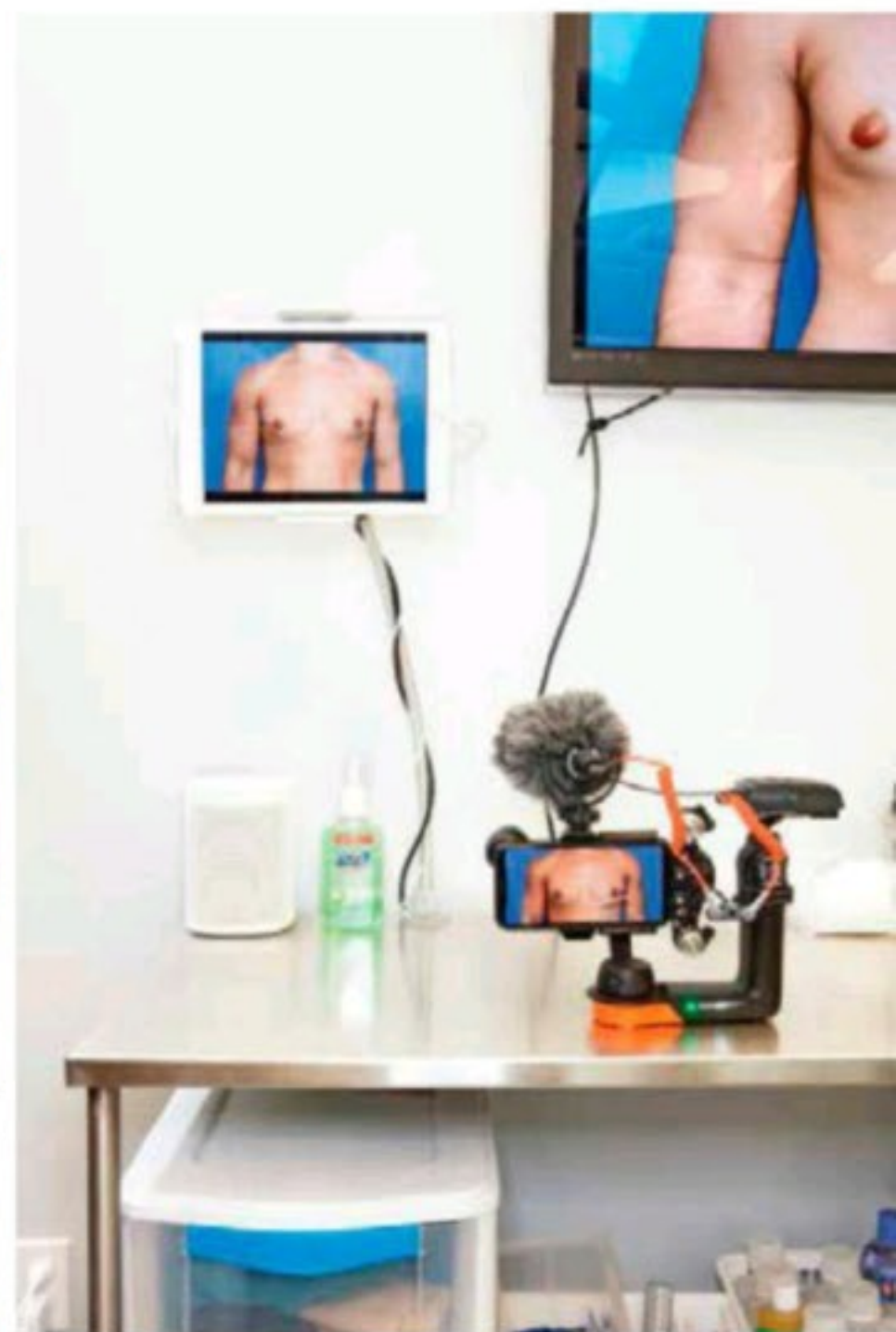
como *Extreme Makeover* ayudó a sacar a la luz la cirugía estética, y el 79 por ciento de los pacientes de cirugía estética encuestados habían sido influenciados por estos programas, según un estudio de 2007 publicado en *Plastic and Reconstructive Surgery*. Ver las cirugías y observar las experiencias de los pacientes hizo que las personas se sintieran más cómodas con la idea de someterse al bisturí.

Algunos médicos con experiencia digital tomaron nota de esto y publicaron videos de sus cirugías en YouTube. ¿Por qué molestarse con un acuerdo de televisión cuando podrían potencialmente obtener los mismos beneficios más fácilmente en línea, llegando a clientes potenciales directamente y controlando sus propios mensajes e imágenes? Algunos, como un médico del sur de Florida, llamado Michael Salzhauer, M.D. (también conocido como Dr. Miami), se convirtieron en celebridades por sus videos en redes sociales. El Doctor C, quien nunca se ha sentido intimidado por las cámaras (se casó en *Good Morning America* en 1990), decidió probar con esto también, pero con un giro.

En lugar de concentrarse en los trabajos de senos femeninos, como lo hacían otros, lanzó un video de ginecomastia en 2010. “Debes entender que, en ese momento, nadie sabía siquiera qué significaba esa palabra y cómo pronunciarla. No se hablaba de eso”. El término en realidad se remonta al siglo II d.C., significa seno (mastos) femenino (ginec), y los primeros tratamientos quirúrgicos llegaron unos cientos de años después. No fue hasta la década de 1970 que la liposucción entró en escena, y el procedimiento se ha vuelto menos invasivo desde entonces. Un médico en White Plains, Nueva York, llamado Mordcai Blau, M.D., es considerado el pionero moderno en el campo para los hombres. Pero a pesar de las décadas de éxito del Dr. Blau, la condición aún estaba en gran medida fuera del radar. “Pude



Luces. Cámara. ¡Cirugía! Robert Caridi, M.D., prepara a un paciente en su oficina en Austin. Documenta el procedimiento por razones médicas y para cuestiones promocionales.



ver que esto estaba listo para explotar si alguien lo aprovechaba”, continúa el Doctor C. “Así que grabamos una. Mi esposa dijo: ‘No, no lo publiques, es muy desagradable’”. Lo hizo de todos modos. “Y las compuertas se abrieron, de par en par”.

En los años posteriores, el Doctor C ha publicado casi 100 videos de ginecomastia en YouTube, que han acumulado millones de visitas. Comenzó a experimentar con Snapchat, Periscope y otras formas de redes sociales hace unos años, pero fue el formulario de consulta en línea, que agregó a su sitio web en 2016, lo que atrajo a clientes de todos los rincones del mundo. Lo estaban encontrando en YouTube o Reddit, pero antes de la consulta en línea, los posibles pacientes aún tenían que despejar el obstáculo mental de comunicarse. Una llamada telefónica o videollamada a través de Skype pueden ser vergonzosas. Un viaje a Austin para un simple examen simple sería muy costoso. Quitarse la camisa sería mortificante. ¿Pero tomar algunas selfies y enviar un correo electrónico? Fue como descubrir un salvavidas.

Ahora el doctor C dice que la ginecomastia representa aproximadamente el 70 por ciento de su práctica. Es uno de los procedimientos más comunes para hombres, de acuerdo con la American Society of Plastic Surgeons. Entre 2013 y 2018, el número de cirugías aumentó en un 30 por ciento, y el Doctor C es la punta de la lanza, obisurí, por así decirlo.

“SIÉNTELO, adelante. Siéntelo. Sí, justo ahí. Esa es la glándula. Eso es. Eso es ginecomastia. Esa es la masa”. Es un poco incómodo. Estamos en una sala de examen, y el Doctor C me está ordenando apretar el pezón de un paciente que acabo de conocer: Max, de 22 años, quien tiene tatuajes en los brazos y una parte superior del cuerpo impresionantemente bien trabajada. Su torso luce ideal, excepto por los pezones hinchados, las areolas estiradas y los senos pequeños en forma de cono, como si alguien hubiera metido pequeños sombreros de fiesta de cumpleaños ahí. Luego, el doctor toma un marcador y comienza a dibujar círculos alrededor de los senos para definir el área que reducirá, mientras habla a toda velocidad. Una de las cosas que a los pacientes les gusta del Doctor C es su franqueza, su negativa a mimarte. No es que ignore tu sensibilidad, sino que la reconoce y ataca el problema directamente para “ir directo al grano”, como lo describe. “Vamos. Quítate la camisa. Vamos a ocuparnos de este asunto”.

“Abre tus hombros, Max”, dice, presionando una mano en la espalda del joven y tirando de sus hombros con la otra. Le da palmaditas en los hombros y me mira. “Tiene buenos músculos. La

TRABAJO QUE CAMBIA VIDAS

Estas fotografías, tomadas antes y después de las cirugías revelan los cambios en el tamaño y forma del pecho de los pacientes.

PACIENTE 1 DESARROLLÓ GINECOMASTIA EN LA PUBERTAD Y VIVIÓ CON ELLA POR MÁS DE DOS DÉCADAS.



PACIENTE 2 DESARROLLÓ GINECOMASTIA DEBIDO AL USO DE ESTEROIDES.



razón por la que te pedí que lo sintieras. Su ginecomastia es en su mayoría hinchazón”. Los pezones hinchados son una evidencia común de ginecomastia entre los culturistas. Él mira a Max. “¿Tomaste algún tipo de prohormona?”.

“Tomé SARMs”, admite Max. Moduladores selectivos de los receptores de andrógenos, es decir, una alternativa a los esteroides que se ha vuelto popular entre los atletas en los últimos años; funcionan como los esteroides anabólicos, pero se dirigen a los receptores de andrógenos en los músculos esqueléticos, en teoría salvando a otros tejidos de los efectos secundarios típicos de los esteroides. Max espera ser un oficial de infantería del ejército algún día, y el estado físico es una gran parte de su preparación para esa vida, explica.

Hace aproximadamente dos años, como estudiante de segundo año de la universidad, estaba en la mejor forma de su vida (“88 kilos con un porcentaje muy bajo de grasa corporal”) y los SARMs lo ayudaron a llegar allí. Fue entonces cuando notó por primera vez los pezones hinchados, y la llamada “terapia post ciclo” para contrarrestar el régimen de SARMs, no los hizo desaparecer. En su tercer año, aterrizó en el hospital con un caso grave de mononucleosis y neumonía. Perdió 9 kilos en una semana, y los médicos le recetaron algunos esteroides. Aproximadamente cuatro

semanas después de eso, había desarrollado ginecomastia.

El doctor C ha escuchado todo esto antes. Hay tres grupos de personas que constituyen la gran mayoría de los casos de ginecomastia que él ve, según me explicó más temprano en el día. Primero están aquellos como Alan Ash, para quien el problema comenzó en la pubertad y nunca desapareció. Muchos niños desarrollan pequeñas masas detrás de sus pezones en la adolescencia, cuando un aumento de las hormonas crea un desequilibrio entre los niveles de testosterona y estrógeno. En la mayoría de los casos, las cosas se equilibran naturalmente en cuestión de meses, pero para algunos hombres eso nunca sucede.

En segundo lugar están los hombres que han usado esteroides anabólicos o alternativas a los esteroides, como las prohormonas y los SARMs. Luego, hay una tercera categoría de pacientes con ginecomastia: hombres que han superado los 40 años, cuando los niveles de testosterona pueden descender y provocar un desequilibrio hormonal. Esto puede hacer que los pectorales se ablanden y la carne se hunda, y hasta uno de cada cuatro hombres

experimenta este problema a medida que envejece.

De los pacientes que conocí en el consultorio del médico, tres habían usado medicamentos para mejorar el rendimiento y tres habían sufrido esta condición desde la pubertad. Un paciente, David, de 37 años, jugaba al fútbol en una universidad de la División II. Quería subir de nivel a una escuela D1, por lo que comenzó a usar esteroides el verano después de su primer año. Boom, ginecomastia, en las siguientes dos semanas. Ahora está casado y tiene un hijo de tres años que no podía esperar para llevar al parque acuático este verano por primera vez después de haber evitado todas las actividades relacionadas con el traje de baño durante la mayor parte de su vida adulta. Matthew, de 30 años, es un ex paciente y fisiculturista que pasó para una visita hoy. Una vez tomó un ciclo de esteroides de 12 semanas. Boom, pezones hinchados. José, de 39 años y de voz suave, veterano de las guerras en Irak y Afganistán, ha tenido ginecomastia desde la pubertad. También Tawsif, de 22 años, un ingeniero de software que encontró al Doctor C en Reddit.

No es que todas las personas con masas pronunciadas en el área de los senos tengan ginecomastia. Es raro pero posible que los hombres contraigan cáncer de seno, por lo tanto, si desarrollas un bulto o engrosamiento del seno o notas algún tipo de cambio en la piel o el pezón, ve a que te revisen. Y luego están los hombres que acumulan grasa en la región del tórax; incluso hay un término médico para su condición, pseudoginecomastia. En teoría, esta grasa podría ser atacada a través de ejercicios como lagartijas, remos y dominadas. “Todo el concepto de pseudoginecomastia debe ser desterrado”, dice el Doctor C. “La implicación es que [los senos] desaparecerán si pierdes peso, pero eso no sucede”.

En la superficie, eso puede parecer egoísta viniendo de alguien que tiene todos los incentivos para realizar más cirugías. Pero como lo expresa un artículo en *Mayo Clinic Proceedings*: “La decisión de tratarse... debe basarse en el grado en que esta afección ha afectado la calidad de la vida y la salud mental de los pacientes y en su deseo de corrección cosmética”. En otras palabras, si un hombre tiene senos y éstos lo están molestando, debería deshacerse de ellos.

De vuelta en la sala de examen, el Doctor C me deja solo con Max, quien habla conmigo un poco más. A pesar de su físico y sus tatuajes, aún luce como un niño. Explica que tiene algunos amigos que usan esteroides anabólicos y han desarrollado ginecomastia; se automedican tratando de ajustar sus niveles de estrógeno con medicamentos como el tamoxifeno y el letrozol (que reducen la producción de estrógeno o bloquean sus efectos y que la FDA no ha aprobado para el tratamiento de la ginecomastia; los proveedores ilegales de esteroides generalmente los venden). Max “casi se fue por ese camino”, dice, pero decidió hacer su propia investigación primero. En los foros de culturismo en Internet, “la gente confía en las drogas autoadministradas”. Pero a medida que profundizaba, no estaba tan seguro. “Puedes bloquear tanto el estrógeno que se apaga

y puede ocurrir algo catastrófico”. Sus búsquedas en Google lo dirigieron a la consulta en línea del Doctor C, luego a los videos de YouTube y finalmente a su oficina. “Me alegro de estar aquí”, dice.

En este punto, una de las enfermeras llamada Lacy regresa para interrumpirnos. El anestesiólogo está esperando a Max. También el camarógrafo del Doctor C, Jonathan Holt. Al igual que cualquier otro paciente de cirugía aquí hoy, Max acordó filmar su procedimiento. Tal vez las imágenes ayudarán a que otro tipo con una historia similar salga de las sombras. Y llegó la hora del espectáculo.

“¡**IREALMENTE** puedes sentir el bajo aquí!”, dice Jonathan. “Break Up With Your Girlfriend, I’m Bored” de Ariana Grande resuena a través de los altavoces del quirófano cuando el camarógrafo entra con su cámara montada en el hombro, seguido por el Doctor C, una enfermera llamada Sarah, las Lacys y yo. Max ya ha sido anestesiado por completo, y su rostro está oculto debajo de una sábana azul. Después de hacer una pequeña incisión en el exterior de un lado del seno, un corte no más ancho que un grano de arroz, el Doctor C inserta una varita de aproximadamente 30 cm de largo en el agujero y comienza a agitarla dentro del pecho, su brazo gira y se sacude de un lado a otro como si estuviera trabajando con una llave gigante. La máquina emite un chirrido persistente mientras lo hace, y mientras el Doctor C sondea cada centímetro del seno, la punta de la varita empuja la piel desde el interior, algo inquietante como la aparición del extraterrestre en el torso de John Hurt en *Alien*. Este es el primer paso de la liposucción, que derrite la grasa en el seno utilizando energía de ultrasonido.

Luego, el Doctor C cambia a un tubo de succión que aspira la grasa derretida, un fluido viscoso y rosado que se pulveriza a través de un tubo transparente en un recipiente de recolección. Una vez que eliminó la grasa y narró cada paso, y se detuvo para conversar con el anestesiólogo sobre el modelo más nuevo de Corvette, hace un corte justo debajo de la areola y comienza a extraer manualmente una masa de tejido más duro, la glándula mamaria real. Es algo grumoso, rosa y blanco del tamaño de un pastel de cangrejo. Lo agita una vez que está completamente colgando del agujero y me pide que lo vea de cerca. Luego tira del tejido y lo corta con unas tijeras.

Después de aproximadamente 45 minutos, la cirugía ha terminado. Los dos pasteles de cangrejo carnosos están sobre una pequeña tina de plástico. El Doctor C dice que siempre ofrece a los pacientes la oportunidad de verlos cuando se despiertan. “Siempre quieren verlos”, dice Lacy. “Lo primero que preguntan es: ‘¿Sacaste mucho?’. Necesitan saber que se ha ido. Y dicen: ‘Muéstrale a mi esposa, muéstrale a mi hermana, muéstrale a mi mamá. Esto estaba allí, y no desaparecería con la pérdida de peso’”.

El doctor C interrumpe. “Puedes tocarlos”, me dice. “Adelante, siéntelo”. Me pongo un guante estéril y doy un golpe rápido a una de las masas. Sí, es firme. “¿Y ves los pezones ahora? Totalmente diferente”. Ya no están hinchados.

Media hora más tarde, después de cambiarse de una bata a cuadros a una camisa rosa, el Doctor C está listo para llevar al equipo a la hora feliz. Pero primero, saluda rápidamente a su ex paciente Matthew, quien ha estado conversando con las enfermeras. “Hola Matt. ¿Te sientes bien?”, pregunta el Doctor C. Matthew se quita la camisa con orgullo. “Déjame ver eso”, dice el médico. “Mírate, wow. ¡Simplemente hermoso!”.

“Los dos pasteles de cangrejo carnosos están sobre una pequeña tina de plástico. El Doctor C dice que siempre ofrece a los pacientes la oportunidad de verlos cuando se despiertan”.

TOM FOSTER es un escritor basado en Austin, es editor adjunto del Texas Monthly.

La belleza de los planes cancelados

ROSS MCCAMMON *explora por qué te sientes bien cuando cancelas (o te cancelan) algún plan.*

A TODAS LAS PERSONAS que me han cancelado alguna vez de último minuto... ¡Gracias, desde el fondo de mi alma! Acordamos comer desde hace semanas y de repente me mandas un correo, una hora antes de vernos, para decir "Oye, realmente lo lamento, pero...". Bueno, en ese caso estaré dando vueltas en mi silla de la oficina levantando los puños en señal de triunfo. ¿Me dices que tienes una emergencia familiar y que no podrás ir al bar esta noche? Hay un 20 por ciento de probabilidad de que lo estés inventando, pero no me importa. Gracias, gracias, gracias por tan dulce alivio.

No es que no quiera que nos veamos. Sí quiero. Y tenemos que hablar de algunas cosas. Pero mi emoción de reunirnos siempre es sobrepasada por la alegría que siento cuando no nos vemos.

Pero, ¿por qué se siente esa felicidad cuando te cancelan? ¿Tengo algún tipo de ansiedad social no diagnosticada y por eso siento alivio al no tener que presentarme? No lo creo. ¿Siento alegría de que se haya cancelado? No, de hecho, sí quiero que nos veamos. ¿O es que mi cerebro ya está tan desacostumbrado a no tener mil compromisos que está constantemente en modo de estrés, como me explicó un neurocientífico de la Universidad Duke y miembro del Consejo de Asesores de *Men's Health*, Pu Murali Doraiswamy? "Tener demasiadas juntas puede empeorar la presión de tiempo y hacer que el cerebro se ponga en estado de impotencia, en especial si a nosotros nos toca asumir el trabajo". O

quizá es que me siento enojado. Según el psiquiatra Drew Ramsey, doctor en medicina, asesor de *MH*, el alivio puede disfrazar la hostilidad y resentimiento que siento por todo el tiempo que pasé preparándome para la junta y que no fue respetado. "Mentalmente te has estado preparando a lo largo de los últimos días, ¿cierto? Y ahora no importa. Y si estás lidiando con alguien que constantemente cancela, a ti ya tampoco te importa".

¿Será así? Sea lo que sea, no me ofende, porque lo único que siento es alivio, un pequeño éxtasis. Es por eso que no me siento tan mal cuando le cancelo a otras personas. Creo que les estoy dando un regalo. Incluso si cancelo cinco veces en dos meses, como hice con el publicista de restaurantes y alimentos Jesse Gershtein, a quien conozco desde hace más de 10 años. Jesse es una de mis personas favoritas. Nunca parece estar vendiéndome nada. Y me invita a comer (siempre en uno de los increíbles restaurantes a los que representa: il Buco, the Modern, Sfoglina) sin un propósito en particular. Jesse incluso me ha invitado a comer cuando me he quedado sin trabajo. Una vez pasó la comida entera intentando descifrar cuál debía ser mi siguiente trabajo. Es un hombre confiable a quien nunca nadie debería cancelar.

CUANDO ES TU TURNO DE ZAFARTE

Hace poco, Jesse me invitó a cenar. Decidimos una fecha, y luego, un par de días antes de vernos, tuve que cancelarle.

"No pasa nada", dijo Jesse. Cuando volví a cancelarle (esta vez para ir a comer), también me dijo que no pasaba nada. Cuando le cancelé por quinta vez, ¡dijo que no pasaba nada!

Pero, ¿era en serio?

"Mentiría si dijera que nunca me alivia que alguien me cancele", me dijo Jesse. "Pero depende del momento en el que lo hagan, y depende de la razón. Salgo mucho, así que no me parece nada mal tener la oportunidad de estar en casa con mis hijos, sentados en un sofá y cenando comida china".

¿Qué pensaba sobre que yo le cancelara frecuentemente?

"Vivimos en una sociedad saturada de



planes, con horarios muy pesados y demasiados compromisos. A veces la gente simplemente quiere tener una noche libre y eso no es nada personal. Solamente quiero volver a programarlo”.

Las agendas. Siempre las he odiado. Son como calendarios de la interacción humana. Las agendas intentan organizar y ordenar mis relaciones, tanto personales como profesionales. Cuando alguien cancela, todo se desordena y vuelve a un estado más natural, marcado por la flexibilidad y la relajación. ¡Libertad! Y victoria. Se siente como si hubiera anotado un gol en el último segundo. Y la agenda se libera.

Mi entrevista con Jesse en torno a

esto no fue programada. Se dio porque le mandé un mensaje de texto preguntándole si tenía tiempo para que nos reuniéramos esta semana. Su respuesta fue eficiente, elegante y honesta: “¿Ahora?”

¡¿Ahora?!

Así lo hicimos. Nos reunimos en un bar y charlamos. Fue orgánico y humano. Y también productivo.

Tenemos horarios muy saturados y demasiados planes, y queremos tener más tiempo, y lo queremos tener ahora. No importa si nos tenemos que zafar de algo o si tenemos que hacer algo. El alivio puede ser el poder experimentar el ahora de forma inmediata.

CÓMO CANCELAR ANTES DE TENER QUE CANCELAR

PARA LA GURÚ del manejo de tiempo, Julie Morgenstern, quien regularmente entrena a ejecutivos, la cancelación crónica se da de acuerdo a la jerarquía. “Si te pasa con frecuencia, sabes que estás en la base de la pirámide, ¿verdad?”, pregunta.

Muchos clientes no ven el daño que provocan porque su asistente hace el trabajo. “Cuando reprogramas con frecuencia, luces como alguien que no tiene el control y que es poco confiable. ¿Realmente quieres comunicar eso?”. De acuerdo con Morgenstern, ambos lados sufren un daño a su reputación.

Así que no digas que sí a juntas que no quieres tener. Esa comida que se ha pospuesto, ya sea de tu parte o de la otra, si se diera ahora, ¿querías ir? Porque tu deseo de ir a la comida no cambiará. No vas a tener más ganas de ir dentro de unas semanas. “Si la respuesta es ‘hoy no’”, comenta Morgenstern, “Entonces no la reprogrames. Dentro de tres semanas, llegarás a un día antes de la comida y dirás, ‘¿por qué programé esto?’”



ATRAVESANDO ATRAVESANDO los

De forma consciente y voluntaria, cedemos todo tipo de información sobre nuestras vidas –dónde estamos, quiénes somos y qué queremos– a los billonarios de la industria tecnológica todos los días.

AMOS BARSHAD intenta averiguar cómo es que llegamos a este punto y qué tan malo es en realidad.

Arte TheChubbie



LÍMITES de la PRIVACIDAD



EN INVIERNO DE 2019, el día después de que Beto O'Rourke anunció su campaña presidencial en Estados Unidos, los reporteros de Reuters publicaron un artículo sobre el pasado del político de Texas. Cuando O'Rourke era adolescente en El Paso, fue miembro de un grupo de "hactivistas" llamado el "Culto de la vaca muerta". Bajo el seudónimo "Psychedelic Warlord", publicó su poesía experimental en los foros secretos del grupo.

Desde hace años, así es como hemos calificado los peligros del Internet: una amenaza constante de que todo lo que hemos hecho en línea volverá para acecharnos en el futuro. Esto, a simple vista, es adorable; la idea de que todos debemos preocuparnos porque nuestras búsquedas en línea sean hackeadas o que cosas como nuestra poesía anarquista y sexy de juventud acabe apareciendo en pantallas por todas partes.

En realidad, a lo largo de la última década, millones de nosotros decidimos que sería buena idea compartir la mayor parte de nuestra información privada y nuestros más íntimos secretos – algo que comúnmente se conoce como privacidad – con compañías de todo el mundo a cambio de que nos ofrezcan sus revolucionarios servicios. ¿Por qué decidimos hacerlo? ¡Porque es gratis! Pero conforme estos gigantes de la tecnología se han vuelto más y más avanzados, han reunido más información sobre nosotros que la que nosotros mismos

sabemos. Y aunque de forma colectiva no estamos de acuerdo con ello – una encuesta de 2016 realizada por el Pew Research Center descubrió que sólo el nueve por ciento de nosotros estábamos "muy seguros" de que las empresas de redes sociales protegen nuestros datos –, seguimos dándoles nuestra información.

Algunos de nosotros hemos empezado a hacer preguntas. ¿Cuánto podemos esperar que otros sepan sobre nosotros? ¿Cuánto merecemos saber sobre los demás? Y al proyectarnos a futuro a partir de lo que estas empresas de información ya saben sobre nosotros: ¿Qué actor malévolo, sea privado o público, podría

comprar esa información algún día?

Estamos en un punto de inflexión con relación a nuestros derechos de privacidad, y todos luchamos contra la sensación de que las empresas de tecnología han ganado – que simplemente tenemos que sacar el mejor provecho de ello. Quizá esa podría ser la realidad en poco tiempo. Pero no lo es ahora.

MI DISTOPÍA DE PRIVACIDAD
POR DUNCAN COOPER, 32 AÑOS,
ESCRITOR/MÚSICO/VENDEDOR DE
RECURSOS DIGITALES

Las plataformas tendrán más acceso a las respuestas humanas y a la capacidad de controlar lo que suceda después. Una micro sonrisa de un usuario, o un gesto de ojos entrecerrados alterará la información que recibe en su Instagram, YouTube, Facebook TikTok, etc. Lo que naturalmente sucederá a continuación será que el contenido se creará en tiempo real para maximizar el engagement de una forma personalizada según el estado de ánimo inmediato de la persona.

E N SU EXTENSO libro publicado en 2019, *The Age of Surveillance Capitalism*, la Dra. Shoshana Zuboff, una académica

pionera, acuñó cierta frase que ofrece una clara imagen del intento de la industria de la tecnología de apoderarse de todo lo que hacemos para su propio beneficio.

Considera, por ejemplo, el dominio que tiene Google sobre las compras en línea.

"Las predicciones de dónde y por qué una persona podría gastar dinero parten del acceso exclusivo que Google tiene sobre el comportamiento de compra así como su exclusiva capacidad analítica", escribe.

"Oferta y demanda, sugerencia, empuje, vergüenza, seducción: Google quiere ser tu copiloto de vida".

Y, evidentemente, Google no está solo – aparentemente la lista de proveedores de servicios que buscan registrar cada detalle de nuestras vidas es interminable. Zuboff ofrece múltiples ejemplos en su libro: algo tan inocente como Roomba, la aspiradora robótica, puede trazar la "distribución de las plantas de los hogares de los usuarios a partir las nuevas funciones de mapeo que tiene la máquina". O algo tan simple como la mezclilla: hay una chamarra de Levi's fabricada en colaboración con Google que "contiene sensores que pueden 'ver' a través de la tela para detectar y descifrar gestos tan sutiles como el movimiento de un dedo". Una muñeca llamada My Friend Cayla contiene una app que "registra y graba conversaciones conforme la niña interactúa con el juguete y hace que, sistemáticamente, aporte información personal, incluyendo dónde vive". Es una auténtica pesadilla protagonizada por aspiradoras, chamarras de mezclilla y una muñeca temible.

Dentro de poco, las empresas de tecnología incluso podrían descubrir más allá de las emociones que proyectamos y percibir aquellas de las que no somos completamente conscientes. Se ha reportado en algunos documentos filtrados por Facebook Australia que la empresa compartió información sobre cambios de ánimo en usuarios jóvenes con algunos vendedores, específicamente cuando los adolescentes australianos se sentían "estresados", "derrotados", "agobiados", "ansiosos", o "inútiles". Como el mismo Facebook ha revelado, condujo un experimento para ver si al

MI DISTOPÍA DE PRIVACIDAD

POR TIM SCHWARTZ, 38 AÑOS, ARTISTA/ESTRATEGA DIGITAL/ORGANIZADOR DE CRIPTOFIESTAS

La privacidad está muerta. Hace mucho se hicieron las apuestas, se lanzaron los dados. Perdimos. Te registran en todo momento y ya no tienes privacidad. Tienes una opción: el anonimato. O, de forma más específica, la seudonimia. Si tu identidad está comprometida, crear una identidad nueva desligada de la central es la única manera de librarte. Al crear una identidad seudónima para cada acción que quieras realizar, evitas a los sistemas de rastreo. Como sus vidas dependen de la privacidad y la seguridad, los traficantes de drogas, periodistas y activistas están trabajando al máximo para lograr el anonimato. Únete a ellos. Los ciudadanos promedio deben empezar a adoptar estas prácticas y planear cómo enfrentarán un futuro digital apocalíptico. Crear un kit de resistencia digital (una estrategia de emergencia) es un buen primer paso. Las tarjetas de regalo, el uso de efectivo y los aparatos desechables son la mejor manera de empezar.

cambiar el news feed de los usuarios se podía cambiar su estado emocional.

No es difícil ver hacia dónde va todo esto, y al pensar en mi propia privacidad, comencé a imaginar cómo puede uno aislarse de ese tipo de vigilancia. Pensé en usar una máscara de esquí siempre que saliera a la calle para evitar los sistemas de reconocimiento facial de los que no era consciente. Al ver los playoffs de la NBA, escuché a un comentarista explicar que el jugador Ersan Ilyasova de los Bucks de Milwaukee se había roto la nariz tantas

veces jugando básquetbol que su función de reconocimiento facial del iPhone había dejado de funcionar, y consideré en pedir a Ilyasova que me enseñara su estrategia de ruptura de nariz para lograr mi libertad. Luego leí sobre “realface Glamouflage” de C. Niquille: unas camisetas con rostros distorsionados de celebridades, diseñadas para evitar que el software de reconocimiento facial identifique tu rostro. Era mucho menos extraño que usar una máscara de esquí.

También leí sobre Tim Schwartz y su adorable “Kit de Resistencia Digital”: un juego de herramientas prefabricadas que incluyen “Bitcoin, tarjetas de regalo prepagadas, tarjetas de Starbucks”, una “Tableta anónima preconfigurada,” un “Smartphone Anónimo Preconfigurado”,

un “Flip Phone Anónimo Preconfigurado con tarjetas SIM” y un “Manual de Resistencia Digital”. Y me di cuenta de que la mejor manera de evitar ser registrado o manipulado hacia el consumo era nunca hacer ni comprar nada.

De manera simultánea, leí artículos sobre privacidad en mi departamento en Londres y recibí un montón de advertencias enviadas por la Regulación de Protección de Información

General de la Unión Europea. En los territorios de la GDPR (por sus siglas en inglés), al entrar a un sitio web, aparece un pop-up que te permite aceptar o ajustar tu preferencias de cookies utilizadas en dicho sitio web. Es una buena idea, en teoría. En la práctica, elegía el camino que ofreciera menor resistencia al presionar el botón de “Sí, acepto” una y otra vez. Así como todos hemos firmado los “acuerdos de privacidad” eternamente largos sin leerlos, todos hacemos clic para liberarnos de esas advertencias.

Mientras leía, me asomé por la ventana y vi que había un auto de Google Street View estacionado afuera, dirigido a mi departamento.

“DENTRO DE POCO, LAS EMPRESAS DE TECNOLOGÍA INCLUSO PODRÍAN **DESCUBRIR MÁS ALLÁ DE LAS EMOCIONES** QUE PROYECTAMOS Y PERCIBIR AQUELLAS DE LAS QUE NO SOMOS COMPLETAMENTE CONSCIENTES”.

TU KIT DE HERRAMIENTAS DE PRIVACIDAD

NO DEJARÁS de usar el Internet. Entonces, sustituye tus servicios web estándar con estas herramientas y extensiones de privacidad.

TU BUSCADOR

DUCKDUCKGO

Haz búsquedas completamente privadas para que ninguna de tus consultas se registre o te siga a otros sitios web. Ofrece buenos resultados de búsqueda.

EL NAVEGADOR

BRAVE

Es un navegador abierto y veloz que bloquea automáticamente a los rastreadores y los anuncios de prácticamente todos los sitios que visites.

EL SISTEMA DE MENSAJES

SIGNAL

Contar con un chat completamente encriptado en el que puedas hablar con familiares y amigos significa que las únicas personas o robots que leerán tus mensajes serán tus amigos, familiares y tú.

LA EXTENSIÓN

PRIVACY BADGER

Es un bloqueador de anuncios que también bloquea y te avisa cuando te están rastreando. Entre más lo usas, más aprende a bloquear rastreadores invisibles que registran tus hábitos de búsqueda y ubicación.

“¿PERMITES A ESTA APP CONOCER TU UBICACIÓN?”

ES NORMAL que casi cualquier app conectada con tu cuenta de Facebook tome tus contactos, likes y actividad en Instagram. Pero hay muchas otras apps que intentan penetrar tu espacio personal. Miles. En un estudio de la Universidad Northeastern, más de la mitad de las 17,000 apps analizadas podían tomar fotos de pantalla de tu teléfono. Éstas son las que más sobrepasan los límites:



APP DE THE WEATHER CHANNEL

A inicios de este año, la aparentemente inofensiva app de servicios meteorológicos fue demandada por reunir y aprovecharse de la información y ubicación de sus 45 millones de usuarios. Solamente díganos si necesitamos paraguas o no.



LA LIGA

Por utilizar el micrófono de tu celular para grabar información de audio y ubicación y así detectar a bares que estaban transmitiendo los partidos de manera ilegal, la app oficial de la liga de fútbol español fue multada con más de 280,000 dólares.



MUSICAL.LY

El gigante de transmisión de videos cortos solicitaba información personal como el nombre y número telefónico. Es una práctica usual, ¿cierto? No cuando los usuarios son menores de 13 años y sus padres no han dado su consentimiento. El desarrollador, ahora conocido como TikTok, pagó un acuerdo de 5.7 millones de dólares.



GOPUFF

El estudio de Northeastern descubrió que la app de entrega de alimentos puede hacer e hizo videos de las pantallas de los usuarios. GoPuff envió esa información a una compañía de analítica. El estudio sugirió que solamente lo hizo para optimizar su funcionamiento.

—JOSHUA ST. CLAIR

MI DISTOPÍA DE PRIVACIDAD POR BEN, CONOCIDO COMO @PIXELATEDBOAT EN TWITTER, ARTISTA DE CÓMICS EN INTERNET

Cuando mueres, Facebook y Twitter analizan tu actividad en línea y construyen una versión robótica de inteligencia artificial tuya que publica desde la tumba, respondiendo a acontecimientos actuales con frases y GIFs de reacción adecuados. Esto no es una distopía si tu yo artificial tiene relativo éxito con sus publicaciones. Es una pesadilla si sus publicaciones generan más participación y tu yo artificial se hace más popular que lo que tú eras en vida.

En 2009, los habitantes de Broughton, Inglaterra, “formaron una horda humana” para bloquear un auto de Google. En ese momento, hice lo único que podía hacer para proteger mi privacidad —cerré las cortinas.

Como dice Zuboff, “el capitalismo de vigilancia fue inventado por un grupo específico de seres humanos en un tiempo y lugar específicos. No es un resultado inherente a la tecnología digital, ni es una expresión necesaria del capitalismo de la información. Fue construido intencionalmente en cierto momento”. En otras palabras: no tiene por qué ser así. Mientras conversaba con muchos extraños muy inteligentes para escribir este artículo, escuché varias teorías interesantes sobre cómo podríamos aprovechar al máximo este momento. “¿Y si el panorama de información fuera vasto y manejable?”, pregunta Bailey Richardson, un emprendedor y antiguo empleado (¡el número 10!) de Instagram. “¿Y si pudiéramos forzar que hubiera transparencia y trabajar para hacer que los controles fueran sencillos y se

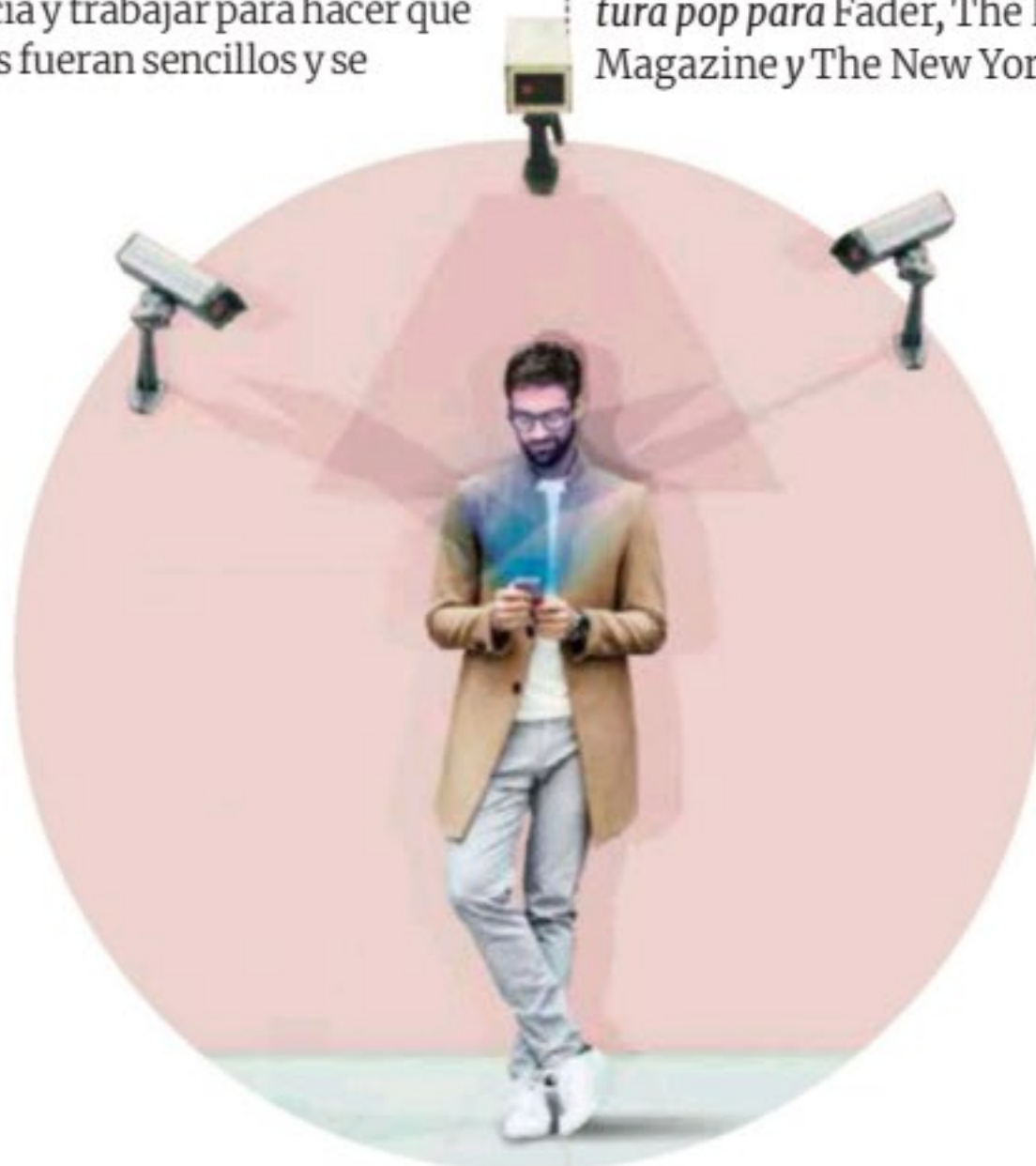
centralizaran? Quizá es posible hacerlo con sistemas tan complejos como los que hay. La privacidad como concepto humano empezó con una simple innovación: las llaves. Llaves que cierran la puerta, los cajones de escritorio y las cajas fuertes. ¿Podemos ofrecer a los consumidores/

ciudadanos las llaves del mundo digital?”.

O como me comentó Olivia Craighead, una escritora de 23 años que trabaja como directora de redes sociales: “¿Y si cada registro de mi existencia en Internet pudiera borrarse? Una tabula rasa. Así podría volver a empezar y seleccionar a qué empresas le quiero dar mi información, si es que quiero hacerlo.”

No hay una respuesta completa a la pregunta “¿qué hacemos?”. Aún no. Por ahora, vale la pena recordar que nuestra privacidad es nuestra, no suya, y que hay cosas que podemos hacer para limitar la cantidad de información que damos. No tienen que ver con usar teléfonos desechables o portar máscaras de esquí.

AMOS BARSHAD *escribe sobre deportes y cultura pop para Fader, The New York Times Magazine y The New Yorker.*



LA GUÍA REALISTA PARA EL MANEJO DE LA PRIVACIDAD

La Dra. Jennifer King, directora de privacidad del consumidor en el Centro de Internet y Sociedad en la Facultad de Leyes de Stanford, nos dice lo mínimo y máximo que puedes hacer para proteger tu privacidad digital en todas las plataformas.

	REDES SOCIALES	ASISTENTE DE VOZ	BUSCADOR	MONITOR DE SALUD	COMPRAS
TAL COMO:	Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn	Apple HomePod, Google Assistant, Amazon Echo	Safari, Chrome, Internet Explorer	Fitbit, Apple Watch	Amazon, Starbucks Rewards, programas de lealtad
LO QUE LES DAS:	Tus gustos personales, contactos, historial laboral, estado de relación, ubicación. Además, tratándose de Facebook, se registra todo aquello a lo que le das click en Internet.	Tu voz y la de tu familia, uso de lenguaje, peticiones de música, ubicación y, con frecuencia, lo que ves en la tele.	Todo tu historial en internet, incluyendo búsquedas como "¿mi popó es normal?"	Edad, ritmo cardíaco, peso, rutas de carrera usuales, qué escuchas mientras entrenas.	Tus preferencias de compras y búsquedas en tiendas, pedidos usuales, información de tarjeta de crédito, ubicación, el deseo de comprar un ventilador Dyson que dejaste en el carrito de compras. Y, en el caso de Amazon, tus hábitos de lectura y gustos en televisión.
QUÉ RECIBES A CAMBIO:	Conexión social, comunidad, actualizaciones de noticias, conexiones sencillas y actualizaciones sobre el recién nacido de tu prima lejana.	Acceso sencillo a música y una manera manos libres para ganar una discusión tipo trivia.	El Internet. Así como registro de terceras partes que siguen tu historial de búsquedas y generan anuncios hiperenfocados que luego tú recibes.	Fácil acceso al registro de pasos, carreras, desarrollo de acondicionamiento personal, y metas.	La comodidad de pagar y hacer pedidos con facilidad.
MEDIDA MÍNIMA DE SEGURIDAD:	Rellena únicamente los campos requeridos en la cuenta. Una de las maneras más sencillas de rastrearte es a través de tu número de teléfono. No lo des.	Revisa el estatus general de información compartida cuando programes el aparato. Desactiva, si puedes, todo lo que no quieras compartir.	Si estás por hacer compras grandes, como autos o vacaciones, hazlo en modo de navegación privada, al menos para limitar el número de bombardeos de publicidad.	No publiques tus carreras ni compartas información en las redes sociales de la misma app.	Ten cuidado con los programas a los que te inscribes y qué información les das al unirte. ¿Vale la pena dar tu teléfono a TCBY con tal de conseguir un 15% de descuento?
MEDIDAS DE PRIVACIDAD DE SIGUIENTE NIVEL:	No uses aplicaciones en tu teléfono que puedan acceder a tus fotos y contactos. Mejor, accede a las redes sociales desde el buscador de tu teléfono.	King dice que tu mejor alternativa es no tener uno. Considera la propuesta de valor: un temporizador de huevos glorificado a cambio de tener un aparato de vigilancia en tu casa.	Compra una VPN para que ni siquiera tu proveedor de internet pueda rastrear tu uso, y utiliza un buscador privado como Tor.	Ve los ajustes preestablecidos y selecciona específicamente qué quieres registrar y compartir, eliminando todo lo que ofrezca más información sobre ti.	Crea una serie de direcciones de correo desechables que no estén relacionadas con otras cuentas y utilízalas para inscribirte en sitios donde obtengas beneficios o participes en programas.

Nace una estrella del fitness



Te llevamos al interior de las fábricas digitales de ídolos que son Instagram y YouTube para conocer de cerca el turbio mundo de los patrocinios y “menciones” que dan lugar a un #Fitfluencer



POR BRETT WILLIAMS





◀ **#Flexing**

Kevin Hejnas posa en su gimnasio en New Jersey, filmado por su videógrafo, Aman Purba.



EL SONIDO DE LA ALARMA me asusta. Todo está oscuro dentro de la casa de Kevin Hejnas en East Brunswick, New Jersey. Él es un influencer de fitness y entrenador en línea conocido por sus 188 mil seguidores como @Hejnasty. Me hospedé en el cuarto de huéspedes de Kevin para poder pasar un día completo con él, observándolo entrenar y trabajar para conseguir la fama en Internet. Es temprano y me siento cansado, pero él está completamente despierto.

Es imposible saber cuántos influencers de fitness (o fitfluencers) hay en las redes sociales, podrías decirme que hay 1,000, 10,000 o 100,000 y te creería, dado que todos los días hay personas que abren sus cuentas "fit". Me topé con Hejnas por primera vez en Instagram este año, cuando tenía 140 mil seguidores. Muchos de los hombres y mujeres que hacen ejercicio en Instagram no tienen idea de lo que están haciendo ni razón para estar frente a una cámara, pero con 25 años, Hejnas irradia confianza y capacidad, lo cual lo hace ver como toda una estrella en tu smartphone.

No tiene ninguna certificación formal de fitness ni planea conseguirla y nunca ha trabajado en un gimnasio. Tampoco tiene clientes a los que entrene en persona. En vez de eso, trabaja de forma remota a través de videoconferencias y programas de entrenamiento prediseñados que vende en su sitio web. Y para promover ese sitio, crea contenido para redes sociales: dos posts por día en Instagram y uno o dos a la semana en YouTube mostrando sus entrenamientos y su plan de alimentación. También comparte poses en las que presume sus músculos desde todos los ángulos y videos de los dos cachorros que comparte con su novia, Nicole.

Para mantener su físico en un estado que no lo haría lucir fuera de lugar en una cinta de superhéroes, se levanta temprano (a las 4:01 para ser exactos), seis días por semana para entrenar por dos horas antes de que el resto del mundo se despierte (la hora a la

que programa su alarma está influenciada en parte por íconos de la eficiencia como Elon Musk y Gary Vaynerchuk, quienes promueven esta práctica. Incluso llamó a uno de sus perros Elon). Cuando entro a su cocina, Hejnas está devorando un poco de cereal con polvo de proteína. Toma una barra de las múltiples cajas que tiene cerca y me la pasa. Charlamos un poco y se disculpa por el hecho de que tendremos que ir al gimnasio en un Toyota. Su nuevo Tesla Model S está en el taller mientras le colocan un forro hecho a la medida (sí, conduce un S. Sí, ese que cuesta alrededor de 100 mil dólares sin contar el forro. Ya hablaremos de eso).

Hoy es un día de tren superior. Aman Purba, estudiante de último año de la Universidad Rutgers y videógrafo de medio tiempo de Hejnas, nos espera para grabar todo el entrenamiento y subirlo a YouTube. Purba conoció a Hejnas a través del equipo de levantamiento de pesas de la universidad, el cual Kevin ayudó a formar. Purba quiere dedicarse a la producción de video, así que se ofreció como voluntario para grabar y editar el contenido de Hejnas. Tiene una cámara Sony compacta con un micrófono y, a lo largo de la sesión, Hejnas se dirige a ella y ofrece una combinación de consejos y anécdotas para explicar por qué hizo algún movimiento de una manera específica. "Sujeta la barra con fuerza y dóblala hacia el exterior durante el press de banca", por ejemplo, o "lleva tu codo atrás en el remo para activar los dorsales". Purba no ofrece ningún tipo de dirección, y Hejnas no la necesita. Nunca se traba al hablar. Éstas no son repeticiones fingidas sólo para la cámara, pero tampoco gruñe o grita. Aunque no hay nadie más cerca, está claro que Hejnas está pensando como entrenador y sabe que cualquiera que vea el video es un cliente potencial.

Después del entrenamiento, camina por el gimnasio en busca de buena iluminación para tomar fotos. Son las 7:45 y el lugar está lleno de personas que lucen satisfechas por haber tomado la decisión de levantarse temprano a entrenar. Encuentra un espacio junto al rack de mancuernas. Juntos, apretamos los bíceps y sonreímos para la cámara. No subirá la foto a Instagram todavía ya que se apega a un horario definido de publicación y aún es muy temprano para la primera del día. Pero cuando lo haga, la foto estará acompañada de una frase larga y muchos hashtags. ¿El resultado? Más de 5,800 likes; la publicación más popular en la que he aparecido.

Sin esa foto para Instagram, y el video

de 20 minutos para YouTube, el viaje al gimnasio habría sido una oportunidad desperdiciada para atraer más seguidores a sus páginas, el objetivo final de todo lo que hace. Se graduó de Rutgers como farmacéutico en mayo de 2018, pero le ha apostado todo a su negocio como entrenador en línea.

"El punto de tener una base tan amplia de seguidores es que puedes compartir contenido de gran valor", dice. "Te convierte en una autoridad en ese espacio, hace que la gente voltee a verte: 'Oh, mucha gente te sigue, debe haber una razón para ello'". Sí, pensé. Debe haber alguna razón.

9:15 A.M.: #HORADELLAMADAS

Terminado y documentado el entrenamiento, Hejnas regresa a casa a trabajar. Nos paramos en su pequeña cocina a comer pollo y arroz de coliflor, el cual ha descubierto recientemente. Siente tantas ganas de compartir esta información como de hablar sobre los beneficios de un agarre cerrado en press de banca. Es meticuloso en lo que se refiere a su dieta y registra todo lo que come, haciendo un seguimiento de sus macronutrientes, al igual que hace por sus clientes. Tiene consultas agendadas para las siguientes cuatro horas. Nos dirigimos al segundo piso a una pequeña oficina donde se para frente a tres monitores, como si se tratara de un centro de control.

El programa de Hejnas, con duración de



12 semanas, está basado en su propia experiencia con el fisiculturismo, los principios básicos de periodización (el formato estándar que los entrenadores usan con fases progresivas para construir fuerza), e información reciente de publicaciones científicas. También provee un plan de alimentación que hace énfasis en el balance de macronutrientes y los objetivos de consumo de calorías. No tiene una certificación y se basa en investigaciones, podcasts y libros.

No está reinventando la rueda con su programa: puedes entrar a la mayoría de los gimnasios y terminar con un paquete similar. Pero como Hejnas lo ve, la gente no está buscando la reinención de la rueda, lo que desean es información clara y constante y la quieren de parte de alguien en quien confíen y a quien admiren. Dice que ha entrenado a más de 140 personas con su programa en el último año, su primero en el negocio, y que sus clientes han perdido, de forma colectiva, “más de 500 kilos”.

A pesar de que los entrenadores virtuales como Hejnas tienen una gran cantidad de seguidores en las redes sociales, usualmente no cuentan con el respeto de la comunidad del fitness como un entrenador que trabaje en un gimnasio.

▼ Hejnas entrena seis días por semana, usualmente antes de que el resto del mundo despierte. Pasa la mayor parte de su jornada en casa, atendiendo llamadas y hablando con clientes.

“No puedes maximizar el impacto que tienes en tus clientes sin experiencia trabajando con personas”, dice el entrenador Jay T. Maryniak, NASM (@jtm_fit, 586K seguidores en Instagram), quien siguió un camino más tradicional para construir su imagen y luego pasar al modelo digital. “Debes tener una experiencia real trabajando con una variedad de clientes para convertirte en un gran entrenador”. Hejnas obviamente no está de acuerdo y cree que ha sido capaz de obtener esos conocimientos sin la experiencia en el gym. “Tener una serie de certificaciones no te convierte en un gran entrenador; ser un buen entrenador te hace uno”, dice. “La forma en que aplicamos el conocimiento a nuestros clientes y les ayudamos a adherirse a esos principios es donde entra en juego el verdadero aspecto de ser un entrenador. Sé que soy un mejor entrenador ahora que he entrenado a 300 personas a través de una plataforma en línea de lo que era cuando sólo había leído libros. Ahora conozco la aplicación y aquello en lo que mis clientes necesitan apoyo”.

Hejnas me dejó escuchar sus consultas, y tiene una forma muy relajada de interactuar con sus clientes. Les pregunta cómo se sienten con el entrenamiento, qué tanto se apegan a su programa de nutrición y qué retos creen que enfrentarán.

“Tener una base amplia de seguidores te convierte en una autoridad, hace que la gente voltee a verte: ‘Oh, mucha gente te sigue, debe haber una razón para ello’”.

Claramente sabe las respuestas a muchas de estas preguntas, pero le brinda a sus clientes la oportunidad de plantearlas ellos mismos. Se despidió de ellos con humor y los

deja motivados para trabajar duro. Con una persona que no ha alcanzado sus objetivos se muestra algo estricto, mientras que con otra celebra, explicando cómo podrán planear sus comidas de manera que pueda relajarse durante un viaje próximo sin perder sus ganancias.

Está de pie la mayor parte del día, y entre llamadas escucha K-pop y se hace cargo de sus perros. Las horas pasan y él se pone en modo vendedor, convenciendo a alguien que terminó su programa de 12 semanas de pasar a uno de 12 meses. Hejnas no me revela los costos y asegura que éstos dependen de lo que cada cliente específico necesite. Dice que su programa base recibe de 100 a 150 solicitudes por mes (éstas a través de redes sociales o recomendaciones), pero no las acepta todas. Es aún más selectivo con el programa de 12 meses, y sólo trabaja con aquellas personas que “están listas para el compromiso”. No es el único que se esfuerza en la atracción de clientes. Tiene a cuatro empleados de medio tiempo: Deniz, un especialista en ventas; Purba, quien se hace cargo de grabar y editar; Brandon, otro amigo de Rutgers que trabaja como entrenador asistente para



clientes principiantes y Nicole, quien planea dejar su trabajo como ingeniera para apoyar al negocio con ventas, estrategia y administración. Pero la mayor parte del tiempo, trabaja solo, levantándose temprano, publicando en redes y moviéndose para que el negocio sea tan lucrativo como el de las estrellas del negocio. Probablemente tendrá que duplicar su base de seguidores en IG y cuadruplicar la de YouTube como mínimo. Será entonces que la alarma a las 4:01 comience a rendir frutos.

1:47 P.M. #MOTIVACIÓN

Si no lo estuviera siguiendo un periodista, éste sería el momento que dedicaría a atender pendientes, ver *Attack on Titan* o jugar con su Nintendo Switch, pero hoy quiere hablar sobre motivación.

Su historia es similar a la de otros entrenadores, tanto en vivo como aquellos famosos virtualmente. Dice que era un niño gordo que tenía una mala relación con su cuerpo hasta que probó el programa P90X en la escuela secundaria. Luego, compitió en levantamiento de pesas y physique (un concurso que se enfoca más en masa magra que en músculos enormes) cuando estaba en la

universidad. Comenzó a documentar su entrenamiento en Instagram, donde experimentó con distintas maneras de ganar seguidores. Su éxito más grande fue un accidente. Alguien publicó una foto de cuando se preparaba para una competencia en una cuenta de Instagram llamada @thatblue_duck. Cuando uno de sus amigos lo reconoció y etiquetó, Hejnas permitió al sitio que usaran su imagen. Unas cuantas publicaciones después, tenía varios miles de seguidores, quienes comenzaron a pedirle tips de entrenamiento. Mientras se preparaba para graduarse de la universidad, debía tomar una decisión: ¿Hacía los exámenes necesarios para convertirse en un farmacéutico registrado o se enfocaba en hacer crecer su presencia digital y su negocio? El día que terminaron las clases, gastó 5,000 dólares en un coach de negocios para que lo asesorara en esta nueva aventura.

Mantiene el crecimiento de su perfil curando su marca de forma cuidadosa, determinando qué tan técnico debe ser al explicar sus ejercicios, cuánto de su vida

**Los
fitfluencers más
importantes, con
al menos 500K
seguidores,
pueden ganar 25
mil dólares por
publicación.**

personal está dispuesto a compartir y exactamente cuánta piel se siente cómodo revelando. Algunos influencers hacen “flex shows”; sesiones de video privadas que rozan lo pornográfico. Hejnas dice que nunca ha hecho una,

pero que alguien creó un perfil falso una vez con sus fotos e intentó estafar a sus fans, pidiéndoles sus datos bancarios a cambio de contenido privado (espera que Instagram verifique su cuenta pronto para prevenir estas cuestiones). Lo suyo es contenido para todo público y podría definirse como fisiculturismo clásico, nutrición saludable y motivación constante.

Muchos influencers de fitness construyen su reputación trabajando en un gimnasio icónico con clientes famosos o dándole un giro único a su entrenamiento –piensa en Don Saladino, NASM (@donsaladino, 187K seguidores, cuyos clientes incluyen a Ryan Reynolds y Hugh Jackman) como un ejemplo de lo primero y en Maryniak como un ejemplo de lo segundo. “He estado publicando una a tres veces por día por más de seis años



para llegar a donde estoy”, dice Maryniak. Incluso si no empezaron como Hejnas, estos entrenadores tradicionales también están en línea. Ambos ofrecen paquetes completos de entrenamiento digitales, aunque sin las consultas.

Otros influencers compran seguidores, una técnica que depende de bots, es decir cuentas vacías manejadas por computadoras. Para cualquiera que quiera ser una estrella del fitness, sería una opción tentadora, pero Hejnas decidió que se ganaría a cada nuevo seguidor. Aunque acepta que ha pagado por menciones de parte de cuentas mejor posicionadas que la suya. “Si eres un negocio, veo por qué querías comprar seguidores”, dice. “Pero no me gusta que sea algo engañoso”.

Hejnas también pasa una parte considerable de su tiempo diseñando estrategias con Purba para el contenido que sube a YouTube. El objetivo es llevar el espíritu de su cuenta de IG a un formato distinto y una mayor audiencia en video, lo cual significa más ventas de su producto. Los microfitfluencers – personas con mucho menos que 100 mil seguidores súper leales – pueden ganar 1,500 dólares por subir historias con productos que las compañías quieren promover entre sus audiencias. Los fitfluencers más importantes, con al menos 500K seguidores, pueden ganar 25 mil dólares por publicación.

Esta dinámica está evolucionando rápidamente. Kevin Bello, cofundador y COO de Snapbac, una marca de ropa deportiva que tiene entre sus fundadores e

inversionistas a Derek Jeter, dice que al considerar una potencial alianza, se enfoca en la calidad de los seguidores, no en la cantidad. “Si cada comentario es ‘Wow. Luces increíble’. No nos funciona”, dice Bello. La compañía elige influencers cuyas audiencias estén interesadas en más que sólo apretar el botón de “like”.

Incluso hay una variedad de plataformas en las que los influencers pueden encontrarse con las marcas, como Viral Nation y Open Sponsorship. Ishveen Anand, CEO de la segunda, me explica que, mientras la mayoría de los perfiles pertenecen a atletas profesionales tradicionales, hay algunos influencers también. Las herramientas de la plataforma permiten a las compañías conocer cada métrica sobre sus potenciales aliados, incluyendo las interacciones que tiene la audiencia (lo cual identifica a los bots de inmediato) y estimados de retorno de inversión. “Este cambio hacia lo digital significa que todo debe poder medirse”, dice Anand. “Deberás mostrar tu valor”.

Hejnas no ha utilizado estas plataformas para hacer tratos, ya que ha dedicado sus esfuerzos a construir su plataforma de entrenamiento. Dice que le pagaron 500 dólares por una publicación con una marca que no quiere revelar (recientemente subió un video a YouTube mostrando prendas de GymShark, una compañía popular con los fitfluencers) y estima que ha ganado menos de 10 mil dólares directamente desde Instagram, dado que ha sido selectivo sobre las

marcas que promociona. “El 95% de mis ingresos vienen de mi negocio y las asesorías”, dice. “No hay mucho que provenga de las afiliaciones”.

Por ahora, el único contrato de patrocinio que tiene es con una compañía de suplementos, PEScience, pero espera hacerse de un contrato de ropa deportiva pronto. La marca ideal sería alguna similar a GymShark ya que suele colocar a su talento en campañas de publicidad.

5:05 PM #CHEATMEAL

Es hora de cenar. Bueno, casi. Salimos de casa porque hay una cosa que Hejnas debe hacer. Le gusta darle un toque personal a sus servicios así que hoy enviará camisetas por correo. Luego, nos dirigimos a Chipotle. Todo es, bueno, normal. De no ser por el físico imponente de Hejnas y su playera fosforescente, nadie en el restaurante repararía en nuestra mesa. Su número seguidores probablemente es el doble del de todos los demás comensales sumados. Me siento más como si estuviera pasando el rato con uno de los amigos de mi hermano pequeño que trabajando, y casi olvido que este chico probablemente esté ganando arriba de 100 mil dólares por año. Me lleva a la estación para que pueda tomar un autobús de regreso a Nueva York y nos separamos con un abrazo. Él irá a casa a tomar un par de llamadas más y a dormir temprano.

En la mayoría de los casos, las luces se apagan a las 8:00 PM en su casa. Después de pasar la mayor parte del día enfocado en su negocio, el influencer revisa el contenido que generó en su entrenamiento del día recostado en la cama y publica su última foto en Instagram. Luego, se queda dormido. En mi viaje de vuelta a casa, me meto a Instagram. En mi feed, hay una combinación de publicaciones curadas por profesionales que viven de generar contenido y fotos que amigos suben simplemente por diversión.

En la forma en que lucen y su personalidad, las publicaciones de Hejnas están en medio de ambos. Si quiere llegar al siguiente nivel de relevancia en redes sociales, tendrá que parecerse más a lo primero. Aún hay trabajo por hacer, pero una cosa es segura: a las 4:01 A.M. él estará despierto para hacerlo.

BRETT WILLIAMS es editor asociado de fitness en MH y ex jugador profesional de fútbol americano



TRASPAS

Una conversación con Pedro Prieto, actor, conductor, viajero y amante del ejercicio.

POR VÍCTOR MARTÍNEZ

Fotos José Luis Beneyto
Grooming Hugo Quiñones

SANDO FRONTIERAS

T

odos los días, a través de nuestro correo electrónico, redes sociales, mensajes de texto o incluso cara a cara en algún evento, recibimos peticiones para ocupar

el sitio de honor de esta revista. Aparecer en la portada de *Men's Health* es un sueño compartido por millones de hombres alrededor del mundo. Algunos de ellos son atletas de élite, otros son entrenadores, modelos, actores, músicos o simplemente aficionados del fitness. Lo que todos tienen en común es que han descubierto que adoptar un estilo de vida saludable produce más que músculos definidos y una mejor capacidad atlética, es también una forma de conocerse y valorarse a uno mismo. Es encontrar la motivación día con día para seguir creciendo. ¿Cómo elegir a un personaje que sea la representación cabal de este concepto? La opción más sencilla sería someter a todos los sujetos a una bioimpedancia (un estudio de composición corporal) para determinar quién tiene un porcentaje más reducido de grasa y ¡listo! Ahí tienes a un hombre fit, ¿cierto? En realidad es un poco más complicado que eso.

En *Men's Health*, además del abdomen marcado buscamos historias que enriquezcan nuestras páginas y que inspiren a quienes nos leen. Una persona que jamás haya enfrentado un obstáculo y cuyo valor resida únicamente en haber ganado la lotería genética no es el candidato idóneo para este espacio. Buscamos gente que haya corrido riesgos, que se haya atrevido a dejar la zona de confort y motive a otros para que hagan lo mismo. El personaje que ves en nuestra portada en esta edición es justamente esa clase de hombre.

En la actualidad, tal parece que Pedro Prieto está en todas partes. Si no lo has visto en su faceta de conductor de televisión, quizá lo reconozcas por su trabajo en teatro o por haber participado en el

LAS CLAVES DE UN CUERPO DE PORTADA, SEGÚN PEDRO PRIETO

1 // La dieta es lo pri-

mero. Somos lo que comemos y lo que tomamos. Si quieres sentirte bien, cuida tu cuerpo por dentro. Lo que intento sobre todo es quitarme las harinas, creo que eso es lo peor. Tampoco consumo nada de lácteos ni alcohol.

2 // Entrena-

miento. Hay que hacer algún tipo de ejercicio pero no es necesario hacerlo en un gimnasio, hay una gran variedad de deportes que puedes practicar.

Reto 4 elementos, un reality de competencias deportivas. Si todavía no lo ubicas, pídele a tu novia que te explique (Pedro tiene una columna mensual en la revista *Cosmopolitan*). Debido a su gran carisma y buena actitud, no es difícil asumir que se trata de un tipo que siempre lo ha tenido todo fácil, pero para llegar a este punto, Pedro ha tenido que recorrer una gran distancia, tanto literal como metafórica.

Cuando tenía 14 años, Pedro, originario de Madrid, sufrió un acné muy severo, considerado de tipo 3, el cual lo marcó tanto a nivel físico como emocional. “Recuerdo mirarme a la cara y decidir que yo quería estar en una portada de *Men's Health*. Me lo imaginé, lo visualicé y decía ‘quiero aparecer ahí un día’”, cuenta. La adolescencia es una etapa difícil para cualquiera, y aún más para quienes deben enfrentar un problema como el acné. Sin embargo, a pesar del reto que esto representó para su autoestima, Pedro consiguió superar ese periodo. “Un día me llamaron para un concurso de un calendario de boxers de una marca muy famosa en Europa. Fui uno de los ganadores, me hicieron un book y una amiga mía lo mandó para Mr. España. Salí elegido como Mr. Madrid. De ahí empezó a cambiar todo porque hice un comercial muy famoso. Eso me permitió trabajar como modelo”. Pedro dejó su natal España y se mudó a la India, donde vivió durante un año, y posteriormente a China. “Entrenaba ahí con compañeros de otros países como Portugal y Chile. Incluso me dieron ganas de volverme entrenador. Al principio empecé con el CrossFit. También me encantaba el spinning pero como me hacía perder mucho peso tuve que cambiarlo y me dediqué más a las pesas”. A pesar de que viajar por el mundo trabajando como modelo suena como un estilo de vida glamuroso, la realidad es muy distinta. “Yo me fui a la India sin nada”, dice. “Me vine a México igual, vendí mi coche en Madrid y enfren-té todo tipo de obstáculos”, recuerda. “Tuve que vivir en la sala de un colega. Cuando hacía el súper miraba todos los precios”. A pesar de que la fortuna le sonrió, no olvida esos días y le recomienda a quienes lo siguen que sean perseverantes. “Hay que saber aguantar los fracasos. Los noes que se nos presentan en la vida son muchísimos. Lo que la gente debe hacer es superar eso y confiar en lo que hacen. Eso sí, siguiendo la intuición y lo que sepas hacer bien”. ¿Habrán dificultades? Sin duda. Pero, de acuerdo con Pedro, es importante que al enfrentarlas, la gente se haga las preguntas correctas. “A veces nos preguntamos cosas que son injustas para nosotros mismos como ¿por qué yo? ¿por qué a mí? Mejor que la gente se pregunte ¿por qué no a mí? Esto se lo dedico a ese niño que sufrió de acné y que lloraba tanto y que de repente está en la portada de la revista más importante del mundo fitness. Si yo lo puedo hacer, cualquier persona puede”, afirma. Estamos completamente de acuerdo. Lo único que hace falta son ganas de ser mejor cada día.

3 // Hidratación.

Hay que beber mucha agua, pero debe ser agua pura. Yo no tomo nada de refrescos ni bebidas azucaradas. Suena tonto pero es importantísimo.

“Esto se lo dedico a ese niño que sufrió de acné y que lloraba tanto y que de repente está en la portada de la revista más importante del mundo fitness”.



Orgullo mexicano

POR Víctor Martínez | FOTOS Héctor García

Platicamos con el clavadista Iván García a su regreso de los Juegos Panamericanos de Lima, donde consiguió dos preseas, una de oro con su compañero Kevin Berlín y otra de plata de forma individual. Este extraordinario deportista nos habló sobre su historia en los clavados, el sueño olímpico y cómo balancea su rol de atleta de alto rendimiento con el de padre de familia.

MÉXICO ES UNA AUTÉNTICA POTENCIA en clavados. A pesar de que la mayoría de la gente no le pone mucha atención a esta disciplina a menos que nos encontremos en año olímpico, en *MH* creemos que es ahí donde debería concentrarse una gran parte de los reflectores (no todo en la vida es fútbol y éste suele distraernos de los deportes en los que este país obtiene los mejores resultados). Los exponentes mexicanos son dignos de todos los reconocimientos y nos sentimos honrados de que nos visiten en la redacción. En esta ocasión, recibimos al medallista olímpico Iván García.

LA HISTORIA

Lo que llevó a Iván al deporte es algo que comparte con muchos otros atletas y que esperamos sirva como alivio para todos aquellos padres que no

saben qué hacer con sus hijos inquietos: “Empecé en el deporte porque tenía muchos problemas de conducta en la escuela”, cuenta. “Ya no me aguantaban y me querían correr. Decidieron darme una oportunidad siempre y cuando entrara a algún deporte para que me cansara en el entrenamiento y en la escuela estuviera más tranquilo. En realidad iba a practicar natación, pero cuando fuimos a las instalaciones en Jalisco del CODE, tuve la suerte de pasar primero por la alberca de clavados y me gustó mucho cómo se aventaban. Me enganché con los clavados y le dije a mis padres: ‘si quieren que haga una actividad, voy a hacer esto’”. Iván asegura que de inicio, el deporte no funcionó como remedio para sus problemas de conducta, pero le brindó dirección y un objetivo ambicioso al cual apuntar. “Empecé a los siete años y a los 10 me di cuenta de que podía hacer cosas grandes en el deporte, así que decidí hacerlo de lleno”. Los Juegos Olímpicos de Sídney 2000 marcaron un parteaguas en este sentido. “Me tocó seguirlos de cerca y yo quería participar”, afirma. El sueño se cumplió 12 años después, del otro lado del mundo. “El 30 de julio del 2012, en Londres, gané la medalla que tanto soñé, la medalla olímpica. En mi caso fue en clavados sincronizados

10 metros con Germán Sánchez. Fue un día maravilloso que nunca se me olvidará, sobre todo porque estaban mis padres en la grada. Cumplí un sueño que no era sólo mío, ellos también trabajaron muy duro para que yo estuviera ahí”.

Iván no sólo consiguió la tan codiciada presea, sino que le demostró al mundo que era capaz de hacer cosas que otros sólo podían imaginar. “Soy el clavadista con más alto grado de dificultad en el mundo. Eso fue lo que nos dio un plus, llegar con clavados que nadie pensaba que se podían hacer, con un grado de dificultad muy alto, de manera que no necesitábamos hacer clavados de dieces como los chinos. Nosotros con siete estábamos a la par de ellos. A eso le apostamos”. Cuando el talento se alinea con el deseo de dar siempre lo mejor, las cosas fluyen y, en el caso de Iván, los resultados están a la vista.

PAPÁ Y ATLETA

Su pareja, la también clavadista Paola Espinosa, es una de las atletas mexicanas más exitosas de los últimos tiempos (en esta reciente edición de los Juegos Panamericanos consiguió su medalla número 15, un récord para México). “Cuando nos enteramos que íbamos a ser papás, Paola y yo decidimos echarle muchas ganas para ser la única pareja de papás de la delegación de Juegos Panamericanos y queríamos hacerlo en forma. El resultado fue positivo tanto para ella como para mí”.

¿Cómo es tener como compañera de vida a una mujer tan experimentada y exitosa en el mismo campo en el que se desempeña? “Los dos conocemos este deporte y al recibir un consejo de su parte no la escucho como mi pareja, sino como una persona que me quiere ayudar deportivamente hablando. Ella es una atleta que ha ganado todo. Tiene mucha experiencia y si nota algo que me puede ayudar, obviamente le pongo mucha atención e intento hacerlo. En el entrenamiento somos equipo, pero una vez saliendo, hacemos una vida de pareja normal. Entre los dos hablamos y nos apoyamos, nos ayuda ver a nuestra bebé feliz y saber que todo lo que hacemos lo hacemos por ella para que vea que tiene a un papá y una mamá que a pesar de ya haber cumplido sueños tienen muchas cosas más por lograr. Queremos inculcarle eso, que con trabajo y dedicación se pueden hacer realidad las cosas”.

JUEGOS PANAMERICANOS 2019

“Fueron mis terceros Juegos y fue una experiencia totalmente diferente porque fueron los primeros como papá”, cuenta emocionado. En este evento, Iván se reencontró con las competencias internacionales después de dos años de inactividad debido a operaciones de rodillas. “Los médicos me decían que ya no iba a poder hacer deporte. Fue un golpe muy duro en ese momento, pero dos años después estoy en unos Juegos Panamericanos con mi hija y con mi familia, dando lo mejor”. En cuanto al entrenamiento con Kevin Berlín, con quien obtuvo la presea dorada en sincronizados en la plataforma de 10 metros, Iván afirma que fue complicado debido a que viven en ciudades distintas y tienen técnicas diferentes, “pero los dos teníamos ganas y queríamos hacer historia, así que hicimos lo mejor posible. Le pasé algunos consejos que a mí me ayudaron y el resultado fue positivo para México”.

Estamos seguros de que Iván conseguirá replicar el éxito que tuvo en los Panamericanos el año próximo en los Juegos Olímpicos de Tokio. En *MH* no podemos esperar para tenerlo de nuevo en la redacción acompañado de una nueva medalla.



**SIGUIENDO
CADA PASO**

Hay 6.5 millones de usuarios de Instagram que todos los días se motivan viendo entrenar a Ulisses Jr.

Dedicación sin límites

Si naciste en los años 80, al pensar en músculos enormes, probablemente la primera imagen que venga a tu mente sea “El roble austriaco”, Arnold Schwarzenegger. Esto porque a pesar de que el siete veces Mr. Olympia tuvo su apogeo en la disciplina del fisiculturismo en los años 70, durante las dos décadas subsecuentes fue el referente indiscutible en lo que se refiere a músculos en la cultura popular. Bien, pues aquellos hombres nacidos a partir de la segunda mitad de los 90 tienen a un nuevo ídolo musculoso. Al igual que ocurrió con el célebre “Governator”, basta con un nombre de pila para que millones de personas sepan de quién estamos hablando. Se trata, simple y sencillamente, de Ulisses Jr.

Por Víctor Martínez
Fotos Rock Morgado

EN CASO DE QUE HAYAS vivido bajo una roca los últimos años, o que no tengas una cuenta de Instagram, debes saber que este señor es el máximo representante de aquello que encierra el concepto #aesthetics. Esto se refiere a cuerpos grandes (pero no demasiado) y muy definidos, con un énfasis particular en la simetría. Durante su carrera competitiva en el fisiculturismo, Ulisses Jr. consiguió más de una veintena de trofeos. Sin embargo, su popularidad se debe en gran medida al contenido que sube a su cuenta de IG: (@ulissesworld). Ulisses Jr. estuvo de visita en México recientemente, como parte de HEAT MX Sports & Fitness Fest, y platicamos con él en exclusiva.

Men's Health: ¿Cómo llegaste al mundo del fitness y qué le dirías a esa versión más joven de ti mismo sobre lo que le espera en el futuro?

Ulisses Jr: Cuando llegué al mundo del fitness era un chico delgado. Quería ganar algo de peso y fuerza para practicar deportes. Fue así como comenzó todo. Yo no era de los que veían revistas y querían ser como Arnold. No sabía nada sobre fisiculturismo. A los seis meses, empecé a ver resultados y pensé 'esto es genial'. Mis amigos me dijeron 'tienes buenos genes, deberías probar en serio con esto'. Lo que yo le diría a una versión más joven de mí mismo es que sea consistente y que se comprometa porque cuando tenía 16 o 17, lo hacía por un rato y luego me detenía; lo hacía de nuevo y volvía a dejarlo. Posteriormente, me junté con un grupo de personas que estaban realmente comprometidas con el fisiculturismo y ellos me impulsaron para competir y me enseñaron a posar. Creo que lo más importante es el compromiso porque muchos jóvenes no están suficientemente comprometidos y sólo quieren ponerse en forma para el verano y se acabó. Si lo haces de forma regular y te comprometes, obtendrás resultados al final.

MH: En términos de nutrición y entrenamiento, si pudieras destacar algunos elementos clave que te han funcionado a lo largo del tiempo, ¿cuáles serían?

UJ: Lo primero sería consumir proteínas y comer bien. Hasta la fecha, la gente se sigue sorprendiendo de que lleve mi proteína conmigo pero es algo que evita que coma mal. Si me da hambre, preparo

	Fuerte y definido
Con una estatura de 1.78 m y 95 kilos de músculo, este atleta luce imponente.	

mi shake y me la tomo. En verdad genera una diferencia. Debes asegurarte de ser riguroso con tu nutrición. Más de la mitad del éxito se debe a esto. Siempre le digo a la gente: 'Todos podemos entrenar, pero no todos podemos seguir una dieta y comer bien'. Si eres consistente 95 por ciento del tiempo, con ese cinco por ciento que sobra puedes ir a cenar con tu esposa y tomarte una copa de vino con ella. Puedes salir con tus hijos. La clave es no convertir una comida de trampa en un día de trampa y luego en una semana de trampa, un mes de trampa.

MH: Y una vida de trampa...

UJ: Una vez que te das cuenta, ya te has dejado llevar. Pásala bien con tus amigos, pero regresa a lo que debes hacer en términos de tu rutina y tu horario. Las personas que tienen un horario y un plan, siempre tienen éxito. Cuando vas al gimnasio, es fácil reconocer a los tipos que se toman en serio su entrenamiento. Ellos saben qué van a trabajar ese día; cuántas series y repeticiones. Puedes ver la diferencia en su físico con respecto a los que van a pasear y ver a las chicas. Siempre



debes tener un plan, saber lo que quieres hacer, ejecutarlo, mantenerte comprometido y hacerlo todo el tiempo.

MH: Estás solo en el gym, no hay fans ni cámaras alrededor, y quieres entrenar duro por el placer de hacerlo. ¿Qué haces?

UJ: Haría piernas o atacaría mi espalda. Siempre me pongo a prueba con los grupos musculares más duros, y esos son las piernas y la espalda. Son los grupos más grandes del cuerpo, así que quieres concentrarte en ellos y trabajar con todo. No elegiría los músculos 'de playa' como los bíceps. He tenido esta filosofía desde que competía. Lunes y martes me concentraba en piernas y espalda. Si conseguía eso, el resto de la semana se sentía muy fácil ya que podía hacer pecho y brazos, cosas que disfruto. Lunes y martes, cuando tienes más energía, haz lo más difícil. Si en la noche del viernes te llama un amigo para salir y tienes que trabajar piernas, probablemente pienses 'al diablo, vámonos. No quiero hacer piernas'. Pero si es pecho o brazos, algo que quieres hacer, quizá le digas 'déjame ir a hacer una sesión rápida antes de que nos veamos'. Si tienes esa filosofía, te irá muy bien.

►
Hilaire y Laura Damiron visitaron la redacción de MH. Este mes, participarán en la Carrera Panamericana.



Intimidad y profesionalismo: **lecciones de la familia Damiron**

POR VÍCTOR MARTÍNEZ

FOTO HÉCTOR GARCÍA Y CORTESÍA TAG HEUER | GROOMING HUGO QUIÑONES

Y TÚ, ¿CUÁNTO CONFÍAS EN TU PAREJA? Esta no es la sección de sexo y relaciones, así que no estamos hablando de una cuestión romántica. No se trata de celos o infidelidades, sino de confianza en las habilidades y el profesionalismo del otro. ¿Estarías dispuesto a poner tu vida en manos de tu novia o tu esposa? ¿Ella se atrevería a hacer lo mismo contigo? Es un dilema interesante al que pocas parejas deben enfrentarse en realidad. Cada año, Hilaire Damiron y su esposa, Laura Damiron, lo viven al máximo durante uno de los eventos más emocionantes del automovilismo a nivel mundial, la Carrera Panamericana. Platicamos con ellos de cara a la edición 2019 de esta competencia que tendrá lugar entre los días 10 y 17 de este mes.

Hilaire, piloto profesional, primero de motociclismo de velocidad y luego de autos, originario de Francia, y Laura, su esposa y navegante, oriunda de Brasil, son, además de padres de dos niñas, compañeros durante esta tradicional carrera que recorre más de 3,000 kilómetros del territorio nacional. Él está encargado de conducir tan rápido como pueda a lo largo de las distintas etapas en las que se divide la ruta. La labor de Laura consiste en indicarle los detalles de la misma de manera que él pueda anticiparse a lo que espera más allá de su vista. Su imponente vehículo, el “Commander” es un Studebaker de 1954 que cuenta con más potencia que un Porsche 911 GT3. Claramente no es una pareja cualquiera.

CON LA MIRA EN EL OBJETIVO

“En mi casa estaban completamente prohibidas las motos”, relata Hilaire. “A los 12 años, llevé a mi papá a una carrera de motos pequeñas y le dije: eso es lo que quiero hacer de mi vida. Me dijo claramente que no. Seis meses después, empecé a arreglar motos en París. Lo hice durante seis años, hasta los 18. Todas las semanas ganaba un poco de dinero. Lo que nadie sabía es que durante este tiempo, guardé ese dinero. A los 18 y medio, busqué una moto de carreras y la compré, junto con un pequeño camión funerario del 76 (estamos hablando del año 93, así que ya era viejo). Lo utilizaba para ir a las carreras del campeonato nacional de moto de velocidad. Logré participar con la selección Yamaha. Le dije a mis padres ‘hay que ver algo en la tele’ y les mostré lo que había hecho. Mi mamá lloró y mi papá estaba orgulloso”.

UN ENCUENTRO INESPERADO

“Hilaire vivía en Sao Paulo y participaba en el campeonato nacional de moto de velocidad”, cuenta Laura. “Fue a una carrera en mi ciudad. Unos días antes de la carrera, me vio en un centro comercial. Platicamos y me invitó a verlo. Asistí a la calificación y él sufrió un accidente. Todos pensaron que había muerto ‘el francés’. Yo me fui y al otro día un amigo suyo me dijo ‘está vivo pero está en el hospital’. Fui a visitarlo todos los días y le conté toda mi vida.

Unos meses después, fui a Sao Paulo, donde él vivía, salimos y me contó la suya. Nunca más nos separamos. Nos casamos en 2006, tuvimos a nuestra primera hija en 2010 y la segunda en 2012.

LA CARRERA

Después de una carrera de 15 años en el motociclismo, en el año 2009 Hilaire llegó a México y decidió participar en la Carrera Panamericana. “En los inicios de los 90, había visto en Francia en las revistas una carrera loca que se organizaba en México. Siempre me llamó la atención. Cuando llegué a México la recordé. Llamé a Lalo León, quien era el director de la carrera en ese entonces. Me apoyó y logré entrar. En

ese primer año, el plan era hacerlo con Laura pero se embarazó, así que empezamos en 2015”. Hilaire describe este evento como una carrera “legendaria, auténtica y romántica”. “Es legendaria por su historia; auténtica porque todavía son autos mecánicos puros que no tienen asistencias y romántica porque y te permite disfrutar de la frontera entre el pilotaje, el manejo del riesgo y la belleza de conocer un país tan lindo”.

EL TRABAJO EN EQUIPO

“Para esa primera carrera trabajé mucho”, cuenta Laura.

“Estudié mucho por el miedo. Dije ‘no quiero que pase algo así que tengo que saber todo’. Él me enseñó muchas cosas. Aprendimos a lidiar el uno con el otro. Hubo peleas, claro, pero cada carrera para mí fue una escuela”. Meses antes del evento, la pareja hace un levantamiento, esto implica recorrer la ruta haciendo anotaciones sobre cada pequeño detalle. “Para cada curva tenemos hasta 10 anotaciones: la entrada, el grado, la anchura, las referencias, qué viene después...”, afirman. ¿Cuál es la ventaja de ser pareja y compañeros de equipo? “La ventaja es que nos conocemos mucho”, dice Hilaire. “Eso permite una gran comunicación y hemos desarrollado un gran respeto como pareja. La dificultad es la intimidad que te hace pasar en ocasiones la barrera del profesio-

nalismo que debe haber a este nivel. Es algo compartido que nos acompaña en nuestra vida. Tenemos los recuerdos de lo que hemos visto y lo que hemos sentido. Es algo que no tiene precio”. ¿Lo que le recomiendan a las parejas que no han encontrado intereses en común? “Hay que tener respeto por lo que le gusta al otro”, dice él. “Siempre le digo a mis amigos: tienes que ser flexible. No estoy diciendo que te pongas los tenis de fútbol y te metas a la cancha si eso es lo que a él le gusta, pero acompáñalo y apóyalo”, agrega Laura. “Muchas piensan, ‘pero ese es su momento con sus amigos’. No, puede ser contigo también. Tener algo que hacer juntos, aunque sea jugar cartas, es un momento de los dos. Eso fortalece a la pareja”.



EL “COMMANDER”

Studebaker 1954

Obedece a las reglas técnicas de NASCAR.

Chasis tubular

Motor V8 de 6.0 litros

Genera 700 caballos de fuerza

Alcanza 310 km/h



Hazlo tú mismo: recetas

Buon appetito!

Entre los fisiculturistas, CrossFiteros, maratonistas, ciclistas, yoguis, escaladores, nadadores y demás apasionados del ejercicio hay muchas diferencias. Unos consideran que lo más importante es la fuerza mientras que para otros la velocidad es lo esencial. También hay quienes se concentran en la precisión. Pero hay una cosa en la que todos están de acuerdo: la pizza es uno de los mejores inventos de la humanidad. No importa qué disciplina practiques, si eres consistente en tu entrenamiento y consumes alimentos nutritivos todos los días, no hay absolutamente ningún problema con que de vez en cuando te des un gusto y qué mejor que hacerlo con una de nuestras espectaculares recetas de pizza. Pruébalas y se convertirán en el mejor aliciente para darlo todo en el gimnasio. ¡Buen provecho!



01 *Pizza de camote, kale, cebolla y pesto*

LO QUE NECESITARÁS

½	SOBRE DE LEVADURA
2 ½	TAZAS DE HARINA
1	CUCHARADITA DE AZÚCAR
½	CUCHARADITA DE SAL
1	TAZA DE AGUA TIBIA
¼	DE TAZA DE HOJAS DE ALBAHACA
¼	DE TAZA DE HOJAS DE PEREJIL
3	CDAS. DE PEPITA DE CALABAZA
2	CDAS. DE QUESO PARMESANO
1	TAZA DE ACEITE DE OLIVA
½	CAMOTE COCIDO EN RODAJAS
2	RAMAS DE KALE
1	TAZA DE QUESO MOZARELLA
½	TAZA DE JITOMATES CHERRY
¼	DE CEBOLLA MORADA EN JULIANAS
1	CDA. DE HOJAS DE ALBAHACA
2	CDAS. DE QUESO FETA

INSTRUCCIONES

1. Disuelve la levadura en agua tibia, reserva. **2.** Mezcla la harina, sal y azúcar e integra el agua con levadura. **3.** Amasa y deja reposar por 30 minutos. **4.** Estira la masa con ayuda de un rodillo. **5.** Licua el aceite de oliva, albahaca, perejil, pepitas y queso parmesano, salpimienta y reserva. **6.** Unta el pesto en la base, agrega queso mozzarella, queso feta, kale, camote, cherrys, cebolla y salpimienta. **7.** Hornea a 220 °C durante 10 minutos y termina con hojas de albahaca.

TIEMPO / PORCIONES

60 minutos / 6



02 *Pizza mexicana con chorizo, elote y aguacate*

LO QUE NECESITARÁS

½	SOBRE DE LEVADURA
2	TAZAS DE HARINA
1	CUCHARADITA DE AZÚCAR
½	CUCHARADITA DE SAL
1	TAZA DE AGUA TIBIA
2	GUAJILLOS HIDRATADOS
1	JITOMATE HIDRATADO
½	TAZA DE GRANOS DE ELOTE AMARILLO
¼	DE AGUACATE EN CUBOS
3	CUCHARADAS DE FRIJOLES NEGROS COCIDOS
¼	DE TAZA DE HOJAS DE CILANTRO
½	TAZA DE CHORIZO PICADO
½	TAZA DE QUESO OAXACA PICADO
1	CHILE POBLANO EN TIRAS

INSTRUCCIONES

1. Disuelve la levadura en agua tibia, reserva. Mezcla la harina, sal y azúcar e integra el agua con levadura. **2.** Amasa y deja reposar por 30 minutos. **3.** Estira la masa con un rodillo. **4.** Fríe el chorizo en un sartén a fuego alto, retira la grasa y reserva. **5.** Licua el guajillo y jitomate, salpimienta. **6.** Unta la salsa de guajillo en la pizza, agrega queso oaxaca, chorizo, elote, frijoles y rajas. **7.** Hornea a 220 °C por 10 minutos. **8.** Esparce cubos de aguacate y cilantro. Sirve.

TIEMPO / PORCIONES

50 minutos / 8



03 Pizza de pollo buffalo ranch y apio

LO QUE NECESITARÁS


½	SOBRE DE LEVADURA	2	RAMAS DE CILATRO
2½	TAZAS DE HARINA	1	TAZA DE PECHUGA DE POLLO EN CUBOS
1	CUCHARADITA DE AZÚCAR	1	RAMA DE APIO EN RODAJAS
½	CUCHARADITA DE SAL	½	TAZA DE SALSA BUFFALO
1	TAZA DE AGUA TIBIA	½	TAZA DE QUESO MOZARELLA
½	TAZA DE ADEREZO RANCH		ACEITE SUFICIENTE PARA FREÍR
½	DE TAZA DE QUESO AZUL		

INSTRUCCIONES

1. Disuelve la levadura en agua tibia, reserva. **2.** Mezcla la harina, sal y azúcar e integra el agua con levadura. **3.** Amasa y deja reposar por 30 minutos. **4.** Estira la masa con ayuda de un rodillo. **5.** En un sartén caliente, fríe el pollo, cuando comience a dorar añade la salsa buffalo y reserva. **6.** Mezcla el queso azul con una parte del aderezo ranch y colócalo como base en la masa de pizza. **7.** Agrega queso mozzarella y pollo buffalo. **8.** Hornea a 220 °C durante 10 minutos. **9.** Integra el resto del aderezo, apio y hojas de cilantro.

TIEMPO / PORCIONES

60 minutos / 8



04 *Pizza de champiñón, aceituna, espinaca y pepperoni*

LO QUE NECESITARÁS

½	SOBRE DE LEVADURA
2½	TAZAS DE HARINA
1	CUCHARADITA DE AZÚCAR
½	CUCHARADITA DE SAL
1	TAZA DE AGUA TIBIA
½	TAZA DE CHAMPIÑÓN EN LÁMINAS
2	ESPÁRRAGOS EN BASTONES
¼	DE TAZA DE ACEITUNA CALAMATA EN CUARTOS
10	REBANADAS DE PEPPERONI
½	TAZA DE QUESO MOZARELLA
½	TAZA DE SALSA DE TOMATE
¼	DE TAZA DE QUESO PARMESANO
2	CUCHARADITAS DE PEPERONCINI

INSTRUCCIONES

1. Disuelve la levadura en agua tibia, reserva. **2.** Mezcla la harina, sal y azúcar e integra el agua con levadura. **3.** Amasa y deja reposar por 30 minutos. **4.** Estira la masa con ayuda de un rodillo. **5.** Unta salsa de tomate en la base de la pizza, agrega queso mozzarella, láminas de pepperoni, champiñones, aceitunas y espárragos. **6.** Hornea a 220 °C durante 10 minutos. **7.** Termina con queso parmesano y peperoncini.

TIEMPO / PORCIONES

30 minutos / 4

RUTINA DEL MES

► INSTRUCCIONES

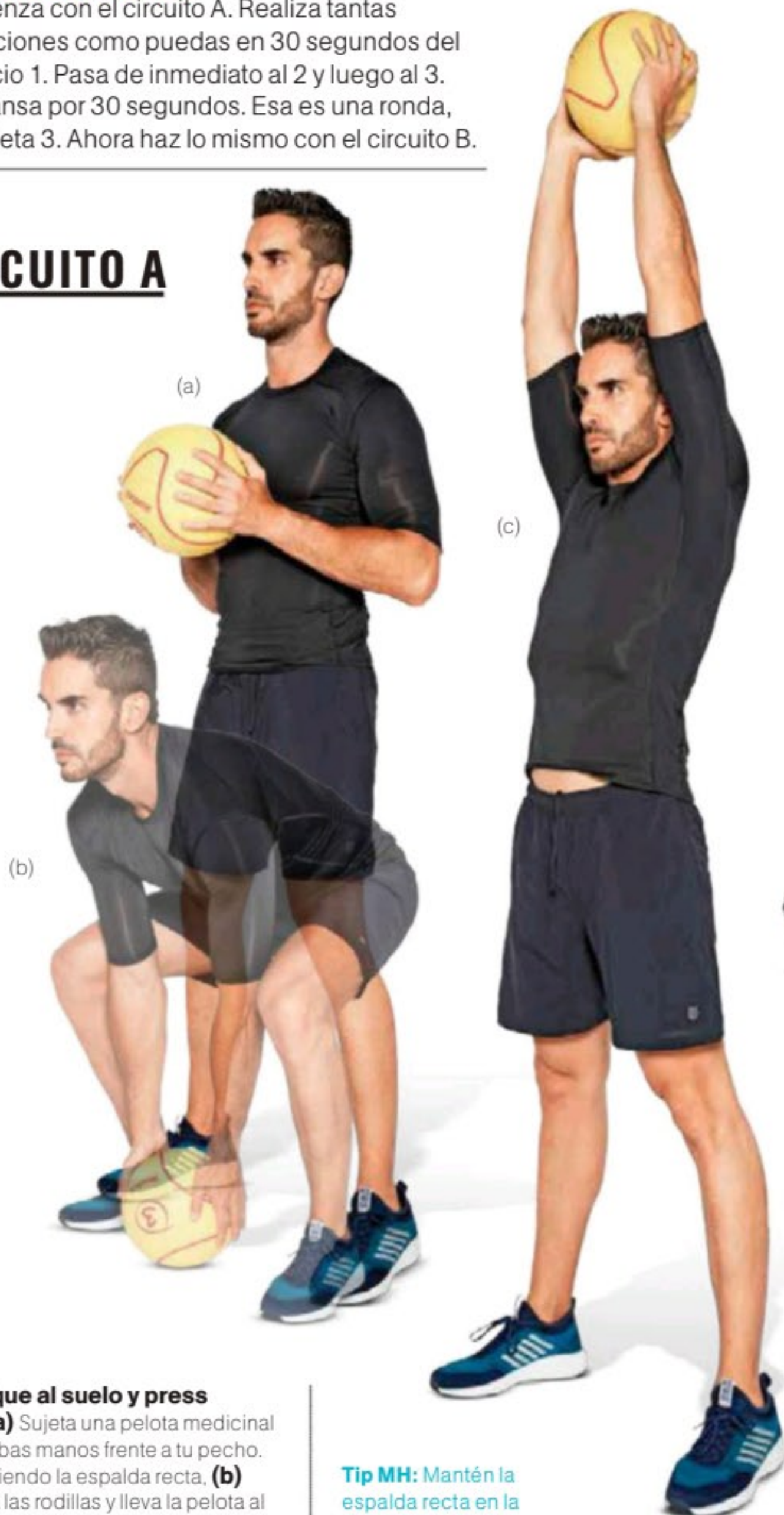
Comienza con el circuito A. Realiza tantas repeticiones como puedas en 30 segundos del ejercicio 1. Pasa de inmediato al 2 y luego al 3. Descansa por 30 segundos. Esa es una ronda, completa 3. Ahora haz lo mismo con el circuito B.

CIRCUITO A

1 Toque al suelo y press

► (a) Sujeta una pelota medicinal con ambas manos frente a tu pecho. Manteniendo la espalda recta, (b) flexiona las rodillas y lleva la pelota al suelo. Ahora incorpórate y (c) elévala sobre la cabeza. Pasa de inmediato a la siguiente repetición.

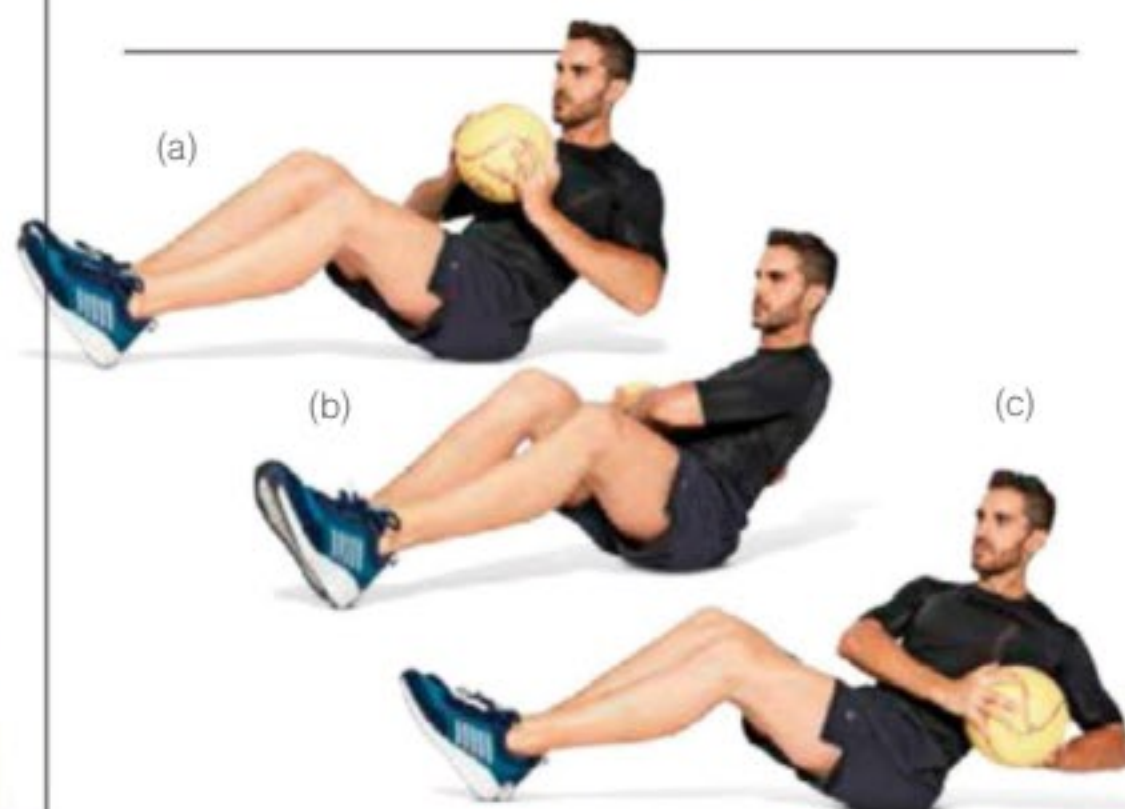
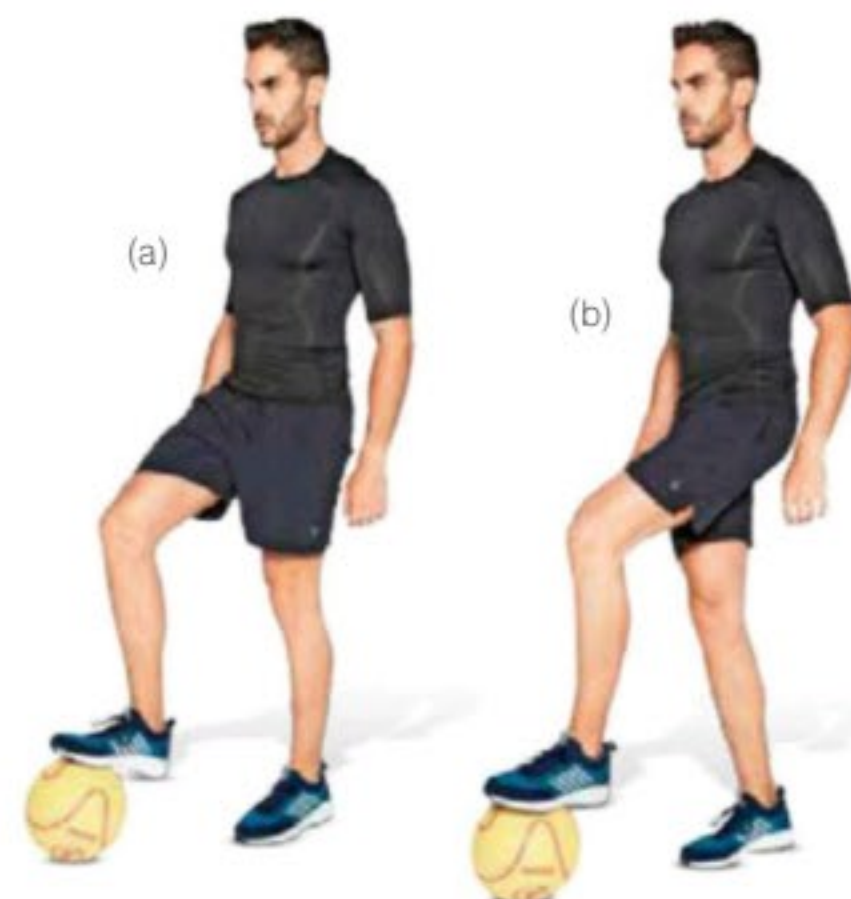
Tip MH: Mantén la espalda recta en la parte baja del movimiento para evitar lesiones.



2 Toque de pies alternado

► Con la pelota en el suelo, (a) coloca la punta de tu pie derecho por encima. Bájalo y ahora (b) coloca la punta del pie izquierdo arriba de la pelota. Alterna rápidamente. Continúa moviéndote de forma fluida.

Tip MH: Muévete tan rápido como puedas pero asegúrate de que los toques sean suaves para que no se mueva la pelota.



3 Giro ruso

► (a) Siéntate en el suelo con las rodillas ligeramente flexionadas y los pies al frente. Sujeta la pelota medicinal con ambas manos frente a tu pecho. Sin mover las piernas, (b) gira el torso hacia el costado derecho y lleva la pelota hacia el suelo de ese lado. No la dejes caer. Regresa al inicio y (c) repite del lado contrario.

Tip MH: Para hacerlo más fácil, coloca los pies plantados en el suelo. Para hacerlo más difícil, mantenlos elevados.

En forma con sólo un elemento

¿QUIERES ENTRENAR EN CASA? No necesitas una barra, además de unas mancuernas, un banco y unas pesas rusas. Sólo consigues una pelota medicinal y podrás realizar una gran variedad de movimientos como los que ves aquí.



TERMÓMETRO

NIVEL DE DIFICULTAD



CIRCUITO B



4 Abdominales con piernas elevadas

► (a) Recuéstate boca arriba sosteniendo la pelota con ambas manos. Eleva las piernas y flexiona las rodillas, de manera que tus espinillas sean paralelas al suelo. (b) Eleva el torso e inclínate al frente. Coloca la pelota entre tus espinillas y baja de nuevo. Estira los brazos atrás y toca el suelo. Vuelve al frente, toma la pelota y baja con ella. Repite desde el comienzo.

Tip MH: Para hacerlo más fácil, mantén los pies en el suelo y toca las rodillas con la pelota.

5 Lanzamiento alternado

► (a) De pie, sujeta la pelota con ambas manos y llévala por encima de la cabeza. Contrae el abdomen, (b) inclínate hacia el costado derecho y lanza la pelota hacia el suelo con fuerza. Atrápala y repite, esta vez (c) lanzándola hacia el costado izquierdo.

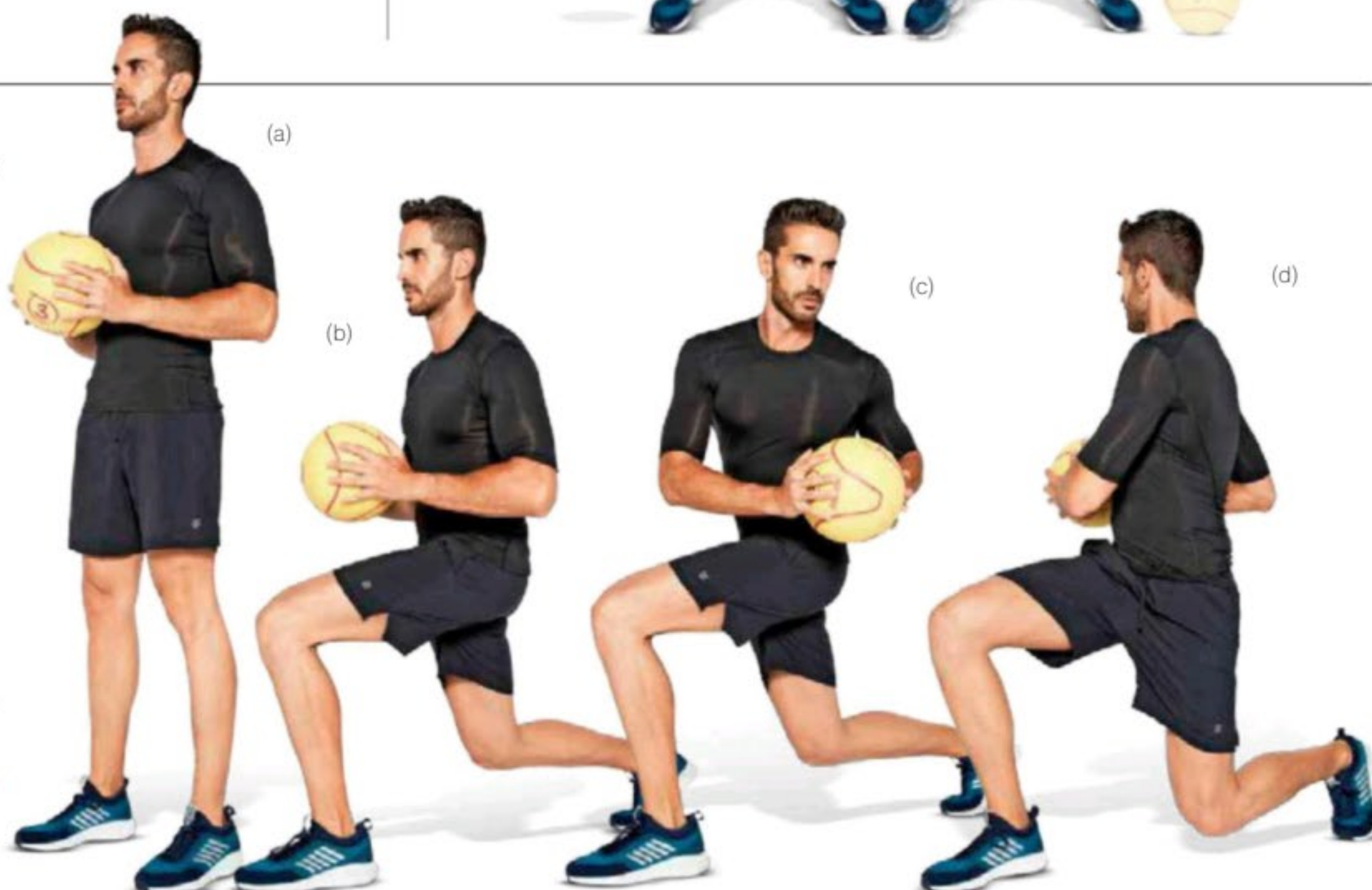
Tip MH: Para incrementar la fuerza del lanzamiento, puedes dar un pequeño salto.



6 Desplante con rotación

► (a) Comienza de pie, sosteniendo la pelota con ambas manos. (b) Da un paso hacia atrás con la pierna derecha. Flexiona las rodillas hasta que tu espinilla frontal sea perpendicular al suelo. (c) Gira el torso y lleva la pelota hacia el costado izquierdo. Regresa al inicio y (d) repite con la pierna contraria.

Tip MH: Asegúrate de que tu rodilla frontal no supere el nivel de los dedos del pie.



Entrenamiento olímpico

IVÁN GARCÍA, medallista olímpico, nos compartió una rutina de peso corporal que puedes realizar en cualquier parte.

► INSTRUCCIONES

Completa la cantidad indicada de repeticiones de cada ejercicio y luego pasa al siguiente. Una vez que los hayas terminado todos, descansa 30 segundos. Ese es un circuito, completa 3.



1 Sentadilla

◀ Comienza con los pies separados al ancho de los hombros. Lleva la cadera atrás y flexiona las rodillas para bajar hasta que tus muslos sean por lo menos paralelos al suelo (Iván baja aún más). Vuelve al inicio y repite.

Tip MH: Mantener las manos estiradas al frente te brindará un mejor equilibrio.



2 Lagartija

▼ Colócate en posición de plancha alta con las manos directamente debajo de los hombros. Tu cuerpo debe formar una línea recta de cabeza a talones. Flexiona los codos y baja el torso hasta que tu pecho casi toque el suelo. Empuja para volver al inicio.

Tip MH: Al bajar, mantén los brazos cerca del torso, de manera que los codos apunten hacia atrás, no directamente a los costados.

3 Abdominales con piernas elevadas

◀ Recuéstate sobre un mat de yoga o una superficie suave. Eleva las piernas y flexiona las rodillas, de manera que tus espinillas sean paralelas al suelo. Coloca tu manos detrás de la cabeza y, sin mover las piernas, contrae el abdomen y eleva el torso. Vuelve al inicio y repite.

Tip MH: Para hacer más sencillo este ejercicio, coloca los pies bien plantados en el suelo.



4 Abdominales con toque de pies

▼ Comienza en la misma posición que el ejercicio anterior sólo que en vez de flexionar las piernas, ahora debes mantenerlas completamente estiradas y apuntando hacia el techo. Sin mover las piernas, contrae el abdomen, eleva el torso y toca tus pies con las manos. Vuelve al inicio y repite.

Tip MH: Si no puedes hacer este ejercicio, haz una ronda más del ejercicio 3.



5 Plancha lateral con giro

▲ Colócate en posición de plancha lateral, con el peso descansando sobre el antebrazo izquierdo y los pies. Estira el brazo derecho hacia el techo. Contrae el abdomen y gira el torso hacia el lado izquierdo, llevando el brazo derecho por debajo de tu cuerpo. Vuelve al inicio y repite.

Tip MH: Para hacerlo más difícil, apoya únicamente el costado externo del pie izquierdo (coloca el pie derecho sobre éste). Para hacerlo más fácil, coloca ambos pies en el suelo y sepáralos un poco.



6 Lagartija parado de manos

▲ Coloca las manos en el suelo, abiertas al ancho de los hombros e impúlsate para pararte de manos (si necesitas apoyo, recarga los pies en una pared). Mantén el core contraído y las piernas estiradas. Flexiona los codos para bajar de forma controlada y vuelve al inicio. Si no puedes hacer las flexiones, mantén la posición parado de manos tanto tiempo como puedas.

Tip MH: Para hacer más fácil el ejercicio, separa más las manos, de esta manera el recorrido que harás al bajar será menor. También puedes flexionar las rodillas en la parte baja del movimiento y, al subir, estirarlas con fuerza (a este movimiento se le llama kip).

#PRUEBAESTOAHORA

Secuencia de la podadora

Acaba con el aburrimiento con este ejercicio para construir fuerza, cortesía del maestro de la movilidad.

POR LAUREN BEDOSKY

SEGURAMENTE TE HAS DADO

cuenta de que últimamente han aparecido muchos “flows” en *Men’s Health*. Sí, nos referimos a esas secuencias de ejercicios que incorporan algún aditamento y que no incluyen descanso. Éstas te ayudan a quemar calorías, construir músculo, y mejorar tu coordinación y condición física. Y, lo mejor de todo: son divertidas.

La secuencia de la podadora, creada por el especialista en kettlebells, Eric Leija, es justo eso, divertida. Combina tres ejercicios para que consigas músculos donde más lo necesitas (tu espalda y core). También blindas tus hombros y quema calorías más rápido de lo que tarda una podadora automática en cortar el pasto. “Son tres ejercicios que puedes hacer de manera individual”, explica Leija, “yo sólo los combiné para que fueran menos aburridos”.

Realiza esta secuencia de manera correcta y lograrás mejorar tu postura y combatir el dolor de hombros. Trata de hacer cuatro series de entre 5 y 8 repeticiones por lado. Descansa lo que necesites entre series ya que podar el pasto es un trabajo duro.

EMPIEZA AQUÍ

1 PONTE EN POSICIÓN

Comienza en posición de desplante, con la pierna derecha atrás y una kettlebell junto a la parte interna de tu pie izquierdo. Manteniendo tu espalda recta, inclínate hacia la pierna flexionada. Toma la kettlebell con la mano derecha y aprieta el core.



LO QUE OBTENDRÁS:



Hombros saludables



Fuerza en todo el cuerpo



Gran quema calórica



3 HAZ UN LEVANTAMIENTO

Baja el peso de manera controlada, después elévalo de manera explosiva hasta tu hombro. Mientras lo haces, lleva tus caderas hacia adelante y apoya la rodilla derecha en el piso. Aprieta los glúteos y mantén el core activado.



4 HAZ UN PRESS

Haz un press sobre la cabeza, manteniendo el core apretado. Evita arquear la espalda. Con los glúteos apretados, baja lentamente la pesa de nuevo al hombro. Regresa el peso al piso y colócate en posición para la siguiente repetición.

2 REMA

Evita girar el pecho mientras tu codo pasa junto a las caderas, mientras haces el remo hacia tus costillas. Aprieta los omóplatos en la parte alta del ejercicio. Mantén los hombros paralelos al piso; aprieta el abdomen para lograrlo.

Siete pasos para tener abdominales increíbles

La clave para conseguir un torso impresionante: hacer entrenamientos más inteligentes, no necesariamente más difíciles.

TE VAMOS A CONTAR UN SECRETO sobre los abdomenes con six pack: en realidad no necesitas seis cuadros de músculo en tu abdomen para vivir una vida feliz y productiva. Por otro lado, sí necesitas un entrenamiento básico completo de core si quieres mejorar tu postura, prevenir lesiones y, oh claro, verte increíble en la playa. Ahí es donde entra el instructor de Peloton Tread, Andy Speer, C.S.C.S. Speer creó una rutina enfocada en ejercicios intensos para el core que hará que tu torso se vuelva sólido como una roca.

POR EBENEZER SAMUEL. C.S.C.S.

► **INSTRUCCIONES:** Entrena 5 días seguidos, luego descansa 2. Haz este entrenamiento 3 días a la semana, realizando rutinas con mucho peso entre ellos. **En tu primer día** con mucho peso, haz 4 series de 10 repeticiones de peso muerto y luego corre 30 minutos. **Durante el segundo día** de mucho peso, haz 4 series de 10 desplantes por pierna y 4 series de 10 remos con mancuernas por brazo, luego corre por 30 minutos. Inicia cada entrenamiento con un calentamiento: 1 minuto de jumping jacks y 5 repeticiones de estiramientos de gato-vaca.

EL ENTRENAMIENTO

Haz esto como un circuito. En las semanas 1 y 2, realiza cada ejercicio durante 30 segundos y luego descansa 15; haz 3 rondas. Durante las semanas 3 y 4, realiza los ejercicios durante 45 segundos, luego descansa 15; haz 4 rondas.

1 Levantamiento de dos pasos

► Recuéstate boca arriba con una pesa en la mano derecha directamente sobre el pecho, con la rodilla derecha flexionada. Esta es la posición inicial (a). Empuja el peso hacia arriba, apoyándote en el codo izquierdo (b). Haz una pausa. Despega el torso del piso (c). Haz una pausa. Regresa a la posición inicial. Haz una serie de cada lado antes de hacer el siguiente movimiento.

► EB DICE:

Nunca quites los ojos de la pesa. Esto te ayudará a mantenerla en una posición estable.



2 Codo a rodilla alternado

► Recuéstate boca arriba, colocando las manos a los lados de tu cabeza y los pies juntos (a). Siéntate y simultáneamente lleva tu rodilla izquierda hacia tu pecho e intenta tocarla con el codo derecho (b). Haz una pausa y aprieta el core, luego regresa a la posición inicial. Esto es una repetición. Hazlo del lado contrario; intentando gradualmente aumentar la velocidad de cada repetición.



3 Hollow hold con peso

► Recuéstate boca arriba, con los pies juntos y los brazos extendidos por arriba de la cabeza, sosteniendo una mancuerna ligera (a). Despega los brazos del piso y simultáneamente eleva las piernas un poco (b). Contrae los abdominales, presionando el piso con la espalda baja. Mantén esta posición hasta que se acabe el tiempo. ¿Muy difícil? Deshazte de la mancuerna, pero mantén los brazos extendidos.

► EB DICE:

Tu prioridad: mantener la espalda baja presionada contra el piso. ¿No puedes hacerlo? Flexiona las rodillas y acerca los brazos al torso.

4 Plancha lateral con elevación de pierna

► Colócate en posición de plancha lateral, con las piernas rectas y los pies juntos. Tu codo izquierdo debe estar directamente debajo del hombro de ese lado y el core apretado. Esta es la posición inicial (a). Manteniendo esta posición, levanta la pierna derecha lo más alto que puedas (b), haz una pausa y luego regresa al inicio. Esta es una repetición. Haz una serie de cada lado antes de pasar al siguiente ejercicio.



5 Crunch invertido

► Recuéstate boca arriba, con los brazos a los costados y los pies juntos. Levanta las piernas hasta que tus muslos sean perpendiculares al piso, luego flexiona las rodillas. Esta es la posición inicial. (a). Aprieta los abdominales inferiores, levantando las caderas del piso (b). Regresa a la posición inicial. Esta es una repetición.



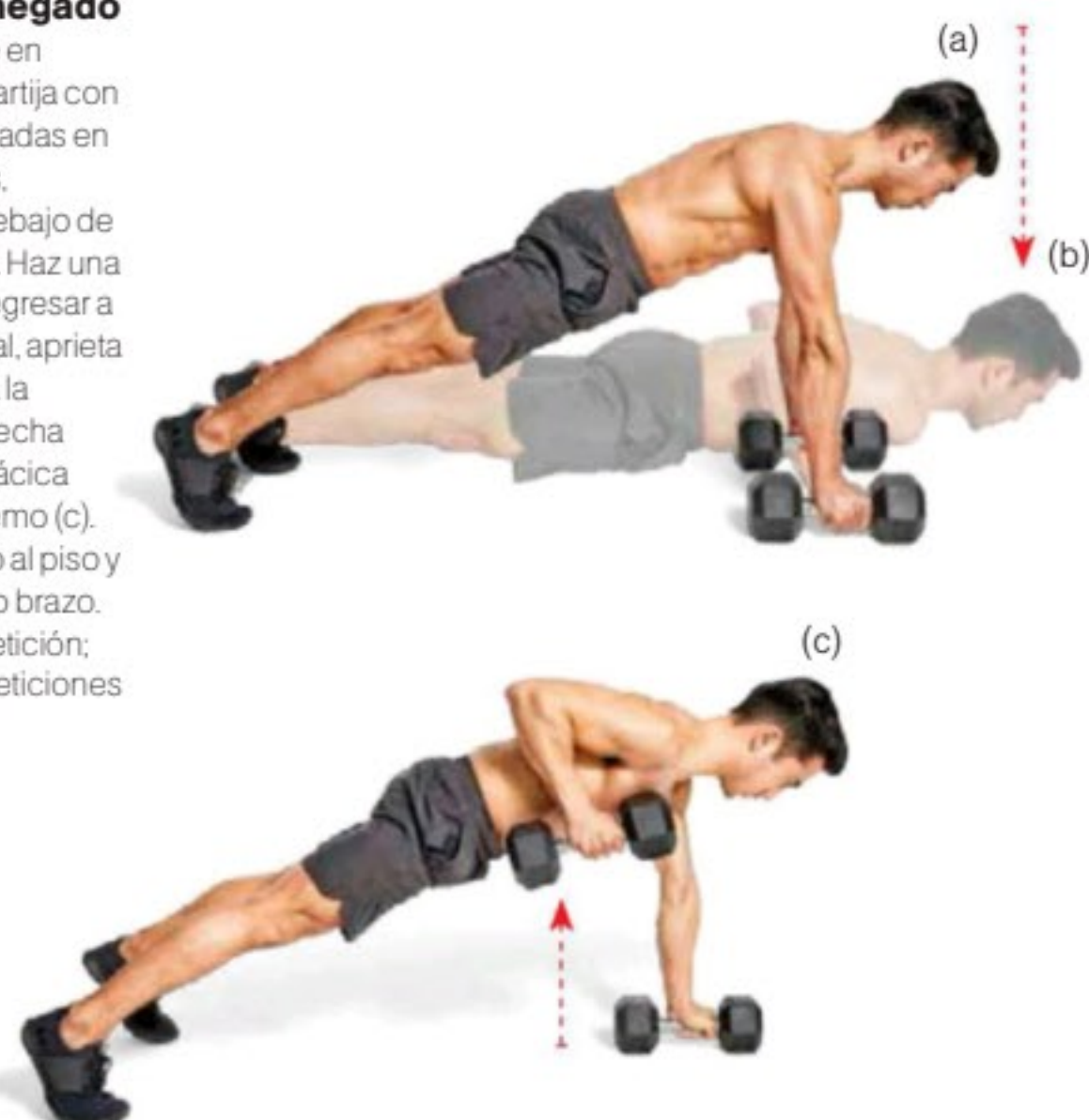
► **EB DICE:**
Evita generar impulso haciendo el movimiento de manera lenta. Trata de utilizar dos segundos para subir y dos para bajar.

FINISHER PARA MEJORAR LA RESISTENCIA

Establece un temporizador para 8 minutos. Durante los minutos *nones*, realiza una serie del primer ejercicio lo más rápido posible y con buena forma, luego descansa hasta el final del minuto. Durante los minutos *pares*, realiza una serie del segundo ejercicio, luego descansa hasta el final del minuto.

1 Remo renegado

► Colócate en posición de lagartija con las manos apoyadas en las mancuernas, directamente debajo de los hombros (a). Haz una lagartija (b). Al regresar a la posición inicial, aprieta el core y levanta la mancuerna derecha hacia tu caja torácica para hacer un remo (c). Regresa el peso al piso y repite con el otro brazo. Esta es una repetición; haz de 4 a 5 repeticiones por serie.



2 Swing con mancuerna

► Sostén una mancuerna de un extremo a la altura de las caderas y con los pies separados al ancho de los hombros. Manteniendo el core apretado, permite que la mancuerna se balancee hacia atrás y entre tus piernas (a). Ahora impulsa explosivamente tus caderas hacia adelante, poniéndote erguido y apretando tus glúteos; el impulso deberá llevar la pesa hasta casi el nivel del pecho (b). Esta es una repetición; permite que el impulso de la pesa te lleve a tu próxima repetición. Haz 15 repeticiones.

6 errores que debes evitar al disfrazarte en halloween

Este mes te traemos una pequeña guía de qué tipo de atuendos evitar en esta época de Día de Muertos y Halloween. Hay detalles que es mejor ahorrarse para reducir lo más posible las probabilidades de caer mal a tus amigos, o peor, no ligar nada.

01 Una elección equivocada. Los disfraces que te parecen inofensivos porque fue lo que pudiste armar con cosas de tu clóset a veces pueden ser inquietantes para algunos. Esto incluye usar ropa de otras culturas o civilizaciones, como el indio americano, personajes afroamericanos o hasta la típica vestimenta del mexicano sobre un burro.

02 Excesivamente sexuales. Con estos más bien caerás un poco mal a cualquier prospecto de ligue que puedas tener, y por supuesto hablamos de todas las mujeres en general. Ya sabes, no es muy atractivo hablar con el tipo vestido de condón o toalla femenina.

03 Mucha piel a la vista. Esta es una recomendación que te damos como tus amigos que somos. Cuida que si vas a vestirti de Aladdin, Hércules o cualquier disfraz que involucre andar por ahí sin camisa, estés seguro de que serás algo agradable a la vista y para nada darás pena ajena paseando tu pancita chelera y ausencia absoluta de bronceado.

04 Referencias poco amigables. Estos no suceden sin querer, casi siempre involucran una vestimenta bien pensada. Queremos recordarte que no es de buen gusto vestirse de personajes históricos que han causado mucho daño a otros, como puede ser Hitler, el estereotipo de terrorista o el autor de cualquier matanza, y mucho (MUCHO) menos te disfraces de las víctimas de cualquiera de ellos.

05 Muy explícito. Esta categoría también es 'ahuyenta chicas'. Por supuesto que Halloween se trata de disfrazarse de algo aterrador, pero si lo que quieres es conquistar, es mejor que no caigas en lo grotesco. Nos referimos a ojos salidos, heridas asquerosas o tripas colgantes. Si vas con tus amigos, claro que puede ser divertido; si quieres irte a casa con ligue, no tanto.

06 No existente. Lo peor de todo es no disfrazarte! Qué flojera ser el aguafiestas que piensa que es demasiado bueno para ponerse un disfraz y divertirse un rato. En vez de quedar como el tipo cool, no serás más que el aburrido de la fiesta.





podcast



Únete
a la
conversación.

En **Men'sHealth** constantemente tenemos invitados de primer nivel, desde atletas olímpicos hasta entrenadores y expertos en una gran variedad de temas. Te invitamos a escuchar sus historias y conocer las claves detrás de su éxito en nuestro podcast.



Búscanos
en Spotify.

Men'sHealth



TISSOT HERITAGE VISODATE

INSPIRED BY THE TISSOT VISODATE
COLLECTION FROM 1950.



T + TISSOT

#ThisIsYourTime

BOUTIQUE TISSOT: LA ISLA CANCÚN.
DE VENTA EN LIVERPOOL, EL PALACIO DE HIERRO, ULTRAJEWELS, Ghiberti, Bizzarro.

TISSOTWATCHES.COM
TISSOT. INNOVATORS BY TRADITION