

La Cultura del Servicio,
más allá de una
política organizacional



**Envejeciendo
con dignidad:
Una mirada a nuestros
adultos mayores**

La cocina Gourmet
al alcance de todos

VIGILADO SUPERINTENDENCIA DEL SUBSECTOR FAMILIAR



COMFAMILIAR
Atlántico

Grande...
Como tus sueños

Corporación Educativa del Prado
A paso firme en el camino de la
formación académica

Ahora en Comfamiliar conoce todos nuestros Grandes beneficios y descuentos a través de la



Línea Multiservicios
385-5000



SALUD Y BELLEZA



VARIOS



EDUCACIÓN Y CULTURA



HOGAR Y DECORACIÓN



SUPERMERCADOS Y ALMACENES



DIVERSIÓN Y ENTRETENIMIENTO



GASTRONOMÍA



FERRETERIAS

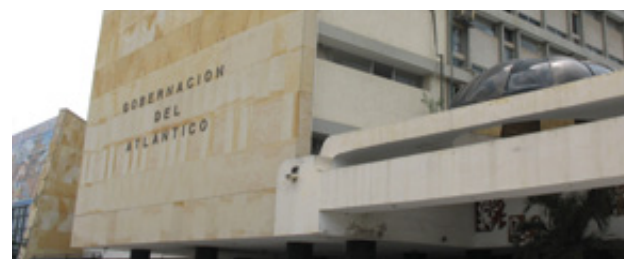
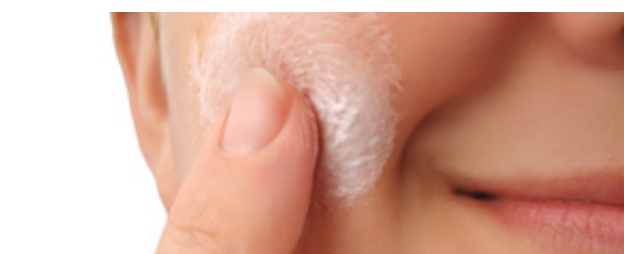
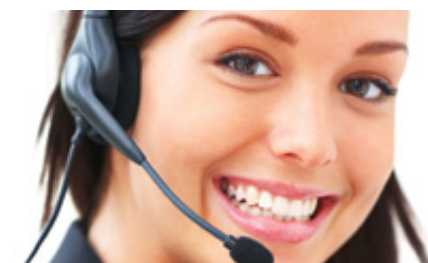


ENTIDADES FINANCIERAS



EN ESTA EDICIÓN

- 4 Editorial
- 5 El significado científico del amor y la amistad
- 7 La cocina Gourmet al alcance de todos
- 9 Temas Gerenciales:
La Cultura del Servicio, más allá de una política organizacional
- 11 Envejeciendo con dignidad:
Una mirada a nuestros adultos mayores
- 15 La maratón: Una fiesta deportiva y social
- 17 Corporación Educativa del Prado
A paso firme en el camino de la formación académica
- 18 Una piel con buena salud
- 19 El mejor estimulante para las hormonas de la felicidad
- 21 La Empresa del Bimestre:
Gobernación Del Atlántico



Dirección ejecutiva

Jairo Certain Duncan
Rocío Rosales Cepeda

Coordinación general

Carlos Senior Zambrano

Diseño y diagramación

HJ Grupo de Comunicación
Octavio Flórez De Armas
Herjex Jiménez

Edición Periodística

Henry Jiménez
Sandra Navas
Edinson Restrepo

Corrección de estilo

José Jaime Carmona Vega

Impresión Litográfica

Prensa Moderna

Fotografía e ilustración

Ricardo Fuentes

Coordinación Comercial

HJ Grupo de Comunicación
Yulieth Barros C

EDITORIAL

Es muy gratificante para nosotros en Comfamiliar establecer cada Enlace con nuestros afiliados, llevándoles en cada edición información útil y de interés para ellos y sus familias. En esta oportunidad el tema central lo dedicamos a la llamada tercera edad y a como es posible envejecer con dignidad. También resaltamos la gran importancia que vienen ganando en las grandes ciudades, como Barranquilla, las denominadas Maratones o carreras atléticas como actividades sociales y motivos de encuentro ciudadano.

Con el artículo “La cultura del servicio” como política organizacional en la empresa de hoy, abrimos una nueva sección denominada Temas Gerenciales, a manera de espacio de reflexión para nuestros lectores quienes, en su gran mayoría, hacen parte o tienen vinculos con los sectores productivos; será nuestro aporte a la tendencia de mantenerse actualizado dentro del marco de competitividad que imponen los recientes acuerdos comerciales con países donde hay un gran arraigo en atención a clientes como un valor capital.

En la sección La Empresa del bimestre, destacamos a la Gobernación del Atlántico por su laboriosa gestión social durante los primeros ocho meses del año. Disfruten, pues, este nuevo Enlace con nuestra Caja de Compensación Familiar.



Jairo Certain Duncan

Director Administrativo
Comfamiliar Atlántico

El significado científico del amor y la amistad

Los centros del conocimiento se han ocupado de casi todo: estudios, encuestas, trabajos académicos y grandes investigaciones sobre lo divino y lo humano. En el laboratorio también se ha medido el poder del beso y, más recientemente, la fuerza de la amistad y la duración del amor; temática sobre la que hay ya premisas, análisis y hasta hipótesis sobre sus diferentes aspectos. Pero. . . ¿tendrá un significado científico al amor y a la amistad? ¿Es válido fijar una fecha para celebrar estas emociones?

ENLACE quiso recopilar los planteamientos alrededor de estos sentimientos sublimes desde la óptica del psicólogo, el economista y el sociólogo. Aunque no son eventos medibles que se pueden aislar de la esencia del ser humano, su individualidad o diversidad, es posible realizar una aproximación a ciertos lineamientos generales, de acuerdo a cada una de las disciplinas enumeradas.

Definición del amor y la amistad

El psicólogo Leonardo Romero dice que no existen como tal, sino variadas formas de amores y de amistades. “Amar no sólo es una necesidad, es nuestra esencia humana, somos seres de amor, somos esa energía que llamamos amor. Aprendemos a intercambiar afecto, a dar y recibir, aprendemos tipos de relaciones amorosas, y éstas no necesariamente son modelos de amor”, conceptúa.

Desde el punto de vista sociológico Guillermo Mejía destaca la trascendencia del hombre emergido de la escala animal y cómo fue configurando una sensibilidad que le permitió, más allá del instinto, desarrollar una esfera afectiva y permeable a sentimientos y pasiones. “El amor y el enamoramiento responden a contextos sociales y culturales, que también exigen libertad para que el amor inquieto y lisonjero pueda posar sus alas donde su palpitar sea más intenso”, complementa.

La economista Acela Gutiérrez habla del intercambio de objetos comprados en un mercado que estimula a consumidores para aumentar sus ventas a través de un sentimiento. “No sólo son regalos, también están las invitaciones a hoteles, discotecas y otros sitios de diversión que ponen al servicio de la sociedad unas condiciones que posibilitan las manifestaciones de esos afectos”. Aunque



se trata de la explotación del afecto, considera que se generan oportunidades para manifestar los sentimientos.

Interpretación científica

De manera tajante Mejía afirma que el amor y la amistad son hechos cuyas mediciones están en la medida de las identidades y correspondencias de actitudes, el sentimiento no cabe en una calculadora. En su opinión, todos necesitamos superar la soledad, a partir de la cual la emocionalidad da inicio al acto de enamorar y es la apertura de la pareja hacia interacciones que pueden ir construyendo una unión, un sentido más prospectivo de la vida. Así, el amor emerge como vínculo sustantivo de diferencias e identidades, de compensaciones y reconocimientos.

Para Gutiérrez, desde la economía no se pueden crear indicadores que midan costos, utilidades, ganancias, beneficios, de dar o recibir amor. Pero una persona enamorada vive más feliz, está acompañada, ve la vida de otro color. En cambio, mientras que la muerte, las desgracias, o la violencia se pueden analizar, el amor y la amistad no, dado su carácter más cercano a lo mágico, que no admite evaluaciones, mediciones o generar cálculos, metas y proyecciones.

La lectura que hace Romero apunta a que el amor se alimenta de conductas amorosas y se destruye con conductas no amorosas. Si una relación causa sufrimiento, resentimiento, pena, pasa a convertirse en una relación de desamor, tanto a parejas, amigos o familiares. Las relaciones son comparables a una cuenta bancaria, con retiros y depósitos. Las que fluyen, funcionan, enriquecen y mantienen la llama del amor, son aquellas que mantienen un equilibrio a favor entre los retiros y los depósitos. Hay retiros, pero son tan altos los depósitos que dejan un saldo a favor.

Día de Amor y Amistad

Sicólogo: esta fecha podría ser una oportunidad para reflexionar sobre nuestras relaciones con amistades, pareja y familia. Cada quien decide si supera o no el control social consumista y los condicionamientos publicitarios.

Sociólogo: la fecha del amor y la amistad con sentido comercial, no sería



El amor y la amistad son hechos sociales. Rituales de encuentros y desencuentros, vínculos que configuran nuestra condición afectiva. Celebrarlo y brindar por ello es un acto que nos hace ser y sentir más humanos.



más que una falacia. El amor como la canción, no tiene horario, ni fecha en el calendario, porque el amor es de todos los días...como lo es todo aquello que viene del alma.

Economista: no puede calificarse como bueno o malo. Cuando hay amistad o amor, las expresiones sobran. Compartir tiempo, a veces se prefiere un regalo, pero lo importante es decir cuentas conmigo. Que te llamen, que te inviten a una reunión familiar, que te manden una nota.

Acela Gutiérrez González.

Economista Universidad de Cartagena, docente por más de 30 años. Especialización en Proyectos de Desarrollo Esap-Uniatlántico; Maestría en Estudios Políticos y Económicos Universidad del Norte.

Leonardo Romero S.

Psicólogo Clínico, Codirector del CAC, Centro de Asesoría y Consultoría, autor del libro 'Construyendo Buentrato'.

Guillermo Mejía Mendoza.

Sociólogo Universidad Autónoma, Magister en Ciencias Sociales con énfasis en Comunicación Universidad de Artes y Ciencias Sociales de Chile. Docente por 32 años Universidad Autónoma, Atlántico y CUC.



Centro de Enseñanza Automovilística DEL LITORAL

APRENDA A CONDUCIR AQUÍ SE LO GARANTIZAMOS





**ENSEÑAMOS A CONDUCIR
TECNICAMENTE EN TODA
CLASE DE VEHICULO**

Vehículos Nuevos
Con Doble Comando
De Seguridad, Aire
Acondicionado

MOTOS
AUTOS

BUSES
CAMPEROS

Atendemos fondo de Empleados, Cooperativas.
Aceptamos todas las Tarjetas de Crédito y Débito.

PRINCIPAL Calle 45 No. 27 - 27 Tel: 370 2341 - 3794232
Calle 30 # 10 - 390 Esquina Tel: 3466666 - 3462179
Carrera 38 No. 74 - 132 Tel: 3453991 - 3049723
www.academiadelitoral.com
Barranquilla - Colombia





La cocina Gourmet al alcance de todos

Los platillos tipo gourmet se caracterizan por ser exquisitos, aunque refinados para algunos, son definitivamente de gran calidad. No son muy lejanos a un plato como los que comemos en casa, la diferencia puede estar en la preparación, la manera como se combinan los distintos alimentos y la presentación, que obedece a estudios y recetas establecidas internacionalmente. ¿Cómo podemos acortar esa distancia? Para responder adecuadamente, Enlace invitó a tres de los mejores chefs de la ciudad a compartir un poco de sus conocimientos y consejos a quienes están empezando, o simplemente les gusta la cocina.

“A quien le guste, es aficionado y ame la cocina, siempre encontrará elementos para hacer buenos platos, buenas comidas. Aunque se aprenda una receta, el paladar es una habilidad innata y la sazón es intransferible”, así analiza Dessy Henríquez las posibilidades de cada uno. La chef agrega que por eso se puede ver una receta y al momento de hacerla, queda diferente, de pronto mejor o peor.

“Son los mismos ingredientes, pero el toque personal es muy difícil de aprender y es algo que se tiene siempre de manera original”, concluye Henríquez.

Según Alonso Echavez, para manejar la comida gourmet lo primero es que le guste la cocina y que tenga los ingredientes adecuados. Se deben aprender tips básicos -como el ABC de la cocina, hasta los platos más sofisticados de todas las culturas y regiones del mundo-, a partir de las múltiples opciones en centros de capacitación, libros, Internet o en televisión.

Oscar Salgado a su vez comparte que lo primero es olvidarse de que la comida gourmet es costosa, o que es necesario comprar cosas importadas. Atribuye a la creatividad, atreverse a probar y combinar frutas de temporada, vegetales o sabores, como la clave para hacer algo apetitoso o nuevo cada vez; y con los mismos ingredientes de la región, que se pueden comprar en el supermercado.

Reglas de oro para la combinación de alimentos:

Se puede hacer desde el punto de vista nutricional, porque la comida es agradable para el que la come y cada uno tiene diferentes gustos.

Acerca del tema de los sabores, recomiendan crearlos sin que resulten complejos y hostiguen al paladar, porque se satura.

En la ensalada no puede faltar un elemento crocante; otro suave, cremoso y, finalmente, el protagonista del plato: un sabor importante, que asegure que quien lo coma quede complacido con lo servido.

Tips para un mejor desempeño en la cocina:

- * Ingredientes de alta calidad que inciden directamente en el sabor del plato.
- * Alimentos cocidos en los términos adecuados (ni muy recocidos, ni crudos).
- * No se usan salsas pesadas, muy recargadas, con muchos condimentos.
- * Un buen aceite (vegetal y de oliva), un buen vinagre (balsámico, jerez, o de frutas) y un buen vino.
- * Tener siempre a la mano todos los productos a utilizar, así se evita que se

queme una cosa mientras prepara la otra.

* Una buena plancha que selle alimentos y proteínas.

* Un buen grupo de cuchillos que dé los cortes perfectos. Para las carnes, para las verduras, y uno pequeño para deshuesar.

* No Platos repletos. Se deja un amplio margen y se decora con las salsas, haciendo figuras. Debe tener altura, color y textura.

* En los postres, es totalmente importante seguir siempre las reglas.

* Si es carne, acompáñelo con un postre suave de dulce, que no tenga mucha crema, como un mouse.



Dessy Henríquez

Chef Castillo de Salgar. Diplomado en gastronomía y administración de establecimientos gastronómicos y hoteleros con 15 años de experiencia. Estudió con chefs franceses y Mónica Llanos, cursos Gato Dumas y seminarios de actualización.



Alonso Echavez

Chef Restaurante Comedor Calle 48. Veintiocho años de experiencia. Cursos en el Sena y talleres de actualización permanente.



Óscar Salgado Benítez

Chef Restaurante Bar Riomar (Sportgym). Quince años de experiencia. Estudios en el Sena y en escuelas de cocina de la ciudad.

Recetas



Róbalo a la Menier Dessy Henríquez

Ingredientes:

250 gr de filete de róbalo (o basa)
4 limones
50 gr de mantequilla
Sal, pimienta, ajo, perejil y mostaza para adobar el pescado

Preparación: 25 minutos.

Se limpia, se adoba y se pone a la plancha o en un sartén con aceite vegetal mirando el color y la textura (no muy duro, pero bien cocido hasta el centro). Unos 10 minutos.

Salsa: Se derrite la mantequilla, se agrega el jugo de los limones, pimienta y el perejil al final. Se bate hasta que quede homogénea y con un color parejo. Se baña con la salsa y se adorna con rodajas de limón y perejil fresco picado.

Acompañamiento:

Puré de papa (natural o gratinado). Ensalada mediterránea (lechugas, tomate, aceitunas y maíz tierno). Vinagreta con vinagre balsámico o de jerez, aceite de ajonjolí y un toque dulce con miel o azúcar.

Pechuga de pollo suprema Óscar Salgado Benítez



Cañón de Cerdo en salsa de tamarindo

Óscar Salgado Benítez

Ingredientes:

200 gr de lomo de cerdo (chuletas o costillitas)
100 gr de pulpa de tamarindo
3 cucharadas de azúcar
Vino tinto
Pimienta entera verde
200 gr de papa pastusa
300 gr de vegetales de la temporada (zanahoria, habichuela, brócoli, ají pimentón)

Preparación: 20 minutos

El cerdo se sazona con sal, pimienta y ajo. Se asa en una plancha o en parilla al carbón. Se deja a un término bien asado, pero que quede jugoso para que se sienta tierno. Se cocinan las papas con sal y se procesan en pasa puré. Una vez en el batidor se le echa una cucharada de mantequilla y dos de crema de leche. Se bate hasta que esponje y dé un colorido blanco. Se les quitan los tallos a los vegetales, las puntas, las semillas y se pasan por agua caliente para que no pierdan sus componentes nutritivos. Luego se llevan a un sartén precalentado con aceite de oliva, ajo y un poco de vino blanco, se saltean hasta que alcancen su colorido máximo. Para la salsa se usa fruta de temporada: el tamarindo. Se pone a hervir en media taza de agua y tres cucharadas de azúcar, hasta que reduzca y suelte toda la pulpa, quedando las semillas limpias. Se pasa por el colador, se retorna al fuego y se le agrega vino tinto y pimientas verdes enteras y se deja reducir hasta que alcance la espesura deseada.

Acompañamiento:

Para servir, se busca un plato base de comedor y se coloca el puré en forma de cama en el plato, encima se sirve el cerdo y se baña con la salsa haciendo un contraste de los tres elementos. Los vegetales decoran, dan vistosidad y el balance nutricional requerido. Se puede acompañar con un vino tinto seco, o si lo prefiere, con una bebida tipo té o una limonada 'cerezada'.

Ingredientes:

200 gr de pechuga
Tomate
Ramitos de perejil
Loncha de queso mozzarella
Sal y pimienta al gusto para adobar

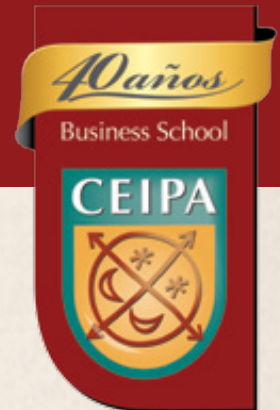
Preparación: 15 minutos

Se marina el pollo y se pone a asar en aceite de oliva en la plancha o sartén. Asar también por 3 minutos las rodajas de tomate en una plancha o sartén, cuando esté dorado el pollo se pone encima el tomate, el queso y se espolvorea perejil. Se adorna con una flor de tiras de vegetales.

Acompañamiento:

En salada caliente (tomate, lechuga, pepino, espinacas, aceitunas, aceite de oliva, sal y limón) Puré de papa.

La Cultura del Servicio, más allá de una política organizacional



“Todo cargo es un cargo de servicio, porque todo servicio termina siempre en un cliente. Si en su empresa hay algún empleado que crea que no le presta servicio al cliente échelo sin consideración alguna”. Así de contundente y claro lo expresa Iván Mazo Mejía, reconocido consultor, catedrático y conferencista colombiano, para quien servir es una actitud precedida de un conocimiento errado y contaminado de individualismo, prevención, miedo y obsesión por la seguridad. Agrega el especialista que ese tipo de actitud puede frenar el sentido de solidaridad y el riesgo responsable necesarios para ofrecer un auténtico servicio.



Iván Mazo Mejía es especialista en Mercadeo y Desarrollo Gerencial, Consultor y Asesor Empresarial, además de conferencista internacional, columnista, catedrático universitario, fundador de la Escuela de Negocios CEIPA y gerente de importantes empresas nacionales e internacionales. ‘El derrumbe del Imperio Ventas’, ‘Hablemos claro sobre Servicio’ y ‘El precioso don del Servicio’ se cuentan entre los libros de su autoría.

En sus conferencias, en sus libros, en las empresas, Mazo siempre explica que servir es la más alta dimensión de vida que no admite especulaciones. Entiende el servicio como una decisión de responsabilidad con la vida, con el universo, y con el otro. En su concepto, no se trata de un favor o darle gusto a otro, sino de lo mejor que se puede hacer en una situación dada. Por lo tanto el servicio no se puede medir en función de la complacencia sino en función de la contribución, que siempre debe estar impregnada de claridad, verdad y respeto personal.

Para compartir con nuestros lectores lo que está pasando en las organizaciones, y cómo éstas pueden irradiar una real cultura del servicio, conversamos con el experto colombiano quien además nos muestra un panorama actual del mundo empresarial, en el que destaca la trascendencia de la buena atención al cliente y nos da luces acerca del camino para llegar a la meta.

1. En su concepto, ¿cuál es la importancia o el papel de la cultura del servicio en una empresa?

Es la ventaja competitiva por excelencia. En un mundo donde reina la saturación de productos, sólo el servicio que impacta la vida del cliente es la clave determinante de la competitividad empresarial en el largo plazo.

2. ¿Cómo pasar del papel a la práctica, como filosofía corporativa y como un comportamiento natural y generalizado en todo el personal?

Es necesario desarrollar una cultura del servicio real, que nazca en el corazón y la mente de los altos directivos, para que la hagan vivir con pasión en todos los rincones de la empresa. El servicio es puro liderazgo. Pero el liderazgo de nuestras organizaciones es lamentablemente deficiente. No tenemos líderes, aún vivimos en el viejo paradigma del jefe capataz, centrado en el conducto regular, que centra su autoridad en el poder del cargo y hace valer el sentido regular. Todo este modelo gerencial es obsoleto, pero aún rige a nuestras organizaciones.

Logística Laboral S.A.S

SERVICIOS DE TEMPORALIDAD Y DE OUTSOURCING

- Selección por competencia
- Administración de nómina
- Actividades de bienestar y salud ocupacional
- Manejo de indicadores de Gestión

Kra 59 # 75 - 110
318 7123493 - 301 5617367 - PBX: 3185084
info@logisticabaloraLeo
Somos su Aliado Estratégico

3. ¿Qué actitudes o procedimientos constituyen una cultura excelente de atención al cliente?

Debemos contratar servidores, no buenos empleados, los buenos empleados con frecuencia son malos servidores. Debemos cambiar los sistemas de selección, la inducción, flexibilizar normas y políticas, incluir la felicidad en el lugar de trabajo; el servicio excelente nace en el alma de personas felices. No conozco un gran servidor que sea un frustrado, sin embargo, las investigaciones mundiales dicen que entre 85 y el 90% de los empleados asisten todos los días a su trabajo entre fríos, lejanos e indiferentes. Con gente así no se puede prestar un servicio de calidad.

4. En nuestra región, ¿cómo estamos en el tema? ¿Al evaluarla de 1 a 5 cómo la califica?

En la mayoría de las empresas el servicio no se merece más que un 2, hay excepciones que se merecen un 4, pero nuestra publicidad empresarial habla con descaro de elegir a determinada empresa por su servicio. Hemos hecho del servicio un slogan publicitario.

5. La cultura del servicio o atención al cliente pasa por teorías y tendencias, ¿qué se está imponiendo actualmente?

Hay que diferenciar entre atención y servicio. Ahora se está imponiendo



la cultura cosmética de la atención, determinada por la amabilidad, la rapidez, la agilidad, la comodidad, es decir pura cosmética. En la mayoría de empresas hay excelente atención, pero mal servicio. Estamos llenos de empleados amables, ágiles y corteses que no sirven para nada. El servicio auténtico es efectividad, es pasión, es devoción, responsabilidad irrestricta frente a los problemas. Una cultura de servicio se reconoce cuando hay problemas, no cuando todo marcha como debería marchar.

6. ¿Cómo deben ver la cultura del servicio las pequeñas y medianas empresas; tienden a pensar que no es un tema principal para ellas?

Las empresas pequeñas y medianas, en su afán por atender los problemas

de sobrevivencia del día a día, se ahogan en el afán por logros de corto plazo. No ven en perspectiva.

El servicio como cultura hay que verlo en perspectiva y debe ser una estrategia de largo plazo.

7. ¿Cuál debe ser la visión y práctica del gerente para que predique y aplique la cultura de servicio al cliente en su organización?

Ya lo dijimos, debe ser un auténtico líder servidor, debe sentir pasión por el bienestar de sus empleados; debe inspirar sus vidas las 24 horas del día. Es de la única manera que el servicio es creíble para los empleados.

Los 5 elementos esenciales para una verdadera cultura del servicio.

- 1) Empleados felices.
- 2) Liderazgo directivo.
- 3) Relaciones de confianza.
- 4) Solidaridad y generosidad a toda prueba.
- 5) Políticas y normas simples, flexibles y orientadas a facilitar la vida del cliente.



Aprovecha los beneficios que te da tu tarjeta **Comfamiliar** y recibe las mejores ofertas que tu **Éxito** tiene para ti



Para mayor información contactanos en: micompra@grupo-exito.com - **Éxito**®, marca registrada de Armacenes Éxito S.A.

éxito mi compra

éxito Canal 50 éxitos MAX



Envejeciendo con dignidad: Una mirada a nuestros adultos mayores

Llegar a la tercera etapa de la vida puede ser sinónimo de hacerse viejo, sentirse cansado o tener enfermedades y dolencias; pero también, puede significar conservarse y mejorar, como el vino, permaneciendo por mucho tiempo rodeado de los seres queridos, y hasta encontrar incluso una nueva manera de vivir plenamente.

Desde muy jóvenes, Zamira Valera y Yolanda Cortez lo tuvieron claro, por eso hace 28 años comenzaron el programa Adultos Mayores en la Caja de Compensación Comfamiliar Atlántico para atender a la familia de los afiliados, en este caso a padres y abuelos, así como a los trabajadores próximos a jubilarse.

En mayo de 1984, siete personas integraron Los Robles, grupo que hoy alcanza los 1200 inscritos, sin contar los retiros que, según explica la trabajadora social, Zamira Varela, constituyen la parte más triste del programa porque obedecen al fallecimiento de un compañero o compañera. Retiro es la manera en que los amigos que deja prefieren llamar su desaparición de alguno de los clubes que se reúnen una vez a la semana: Los Robles, Las Palmeras, Los Laureles, Guacarí, el Voluntariado y comparsa La Múcura.

La fórmula mágica

Encontrar el elixir de la eterna juventud es un afán científico y social presente en la humanidad desde épocas antiguas. En nuestros tiempos, grandes compañías farmacéuticas invierten millones de dólares para investigar, desarrollar y producir sustancias como la sirtuina, proteína relacionada con la longevidad y la posibilidad de una vida más larga y saludable.

La industria cosmética y de alimentos trabaja, al igual que la medicina estética, persiguiendo el mismo objetivo mediante distintos procedimientos y tratamientos cada día más novedosos.

No obstante, la verdadera receta está en cada uno de nosotros y parte de la certeza de que nuestro paso por la tierra conlleva un proceso de inevitables estadios. ¿Cómo llegamos al final y cuándo?, son incógnitas que no vale la pena plantearse, porque lo más importante es aprender a vivir una vejez digna, óptima y generosa.

A tono con esto, el programa de Comfamiliar trabaja por mantener la parte física, emocional y mental del pre-pensionado, teniendo en cuenta que la resistencia del ser humano

Seguro de vida con opción exequial

En los momentos difíciles lo más importante es estar en familia.

Contáctenos

Línea Gratuita nacional 018000 180415

Puntos de Atención Comfamiliar:

- Carrera 65 No. 72 - 06
- Calle 82 No. 47 - 15
- Calle 48 No. 43 - 104 Piso 2
- Calle 30 No. 2B - 106

Primas desde **\$6.500** mensuales

MetLife

MetLife Colombia Seguros de Vida S.A. Compañía de Seguros

COMFAMILIAR

al cambio, a una situación nueva, es muy grande. Pasar al retiro se puede convertir en un trance muy difícil si la persona no está preparada para cambios importantes debido a que produce una desadaptación que requiere ciertos ajustes, tanto mentales, como de hábitos y comportamientos. Proceso en el que el primer mensaje a entender es que hay diferentes etapas en nuestro ciclo vital y demanda pensar en un nuevo proyecto de vida, que de ninguna manera significa que no vamos a hacer nada en nuestra cotidianidad.

Para Yolanda Cortez, este es un programa 100% de amor. La trabajadora social precisa que todos los abuelos y abuelas que llegan descubren que los demás tienen sus mismos problemas y debilidades, antes de darse cuenta que dentro de un grupo tan grande todos están pasando por lo mismo: presión, diabetes, disminución de la visión, del oído, artrosis, gastritis. "En su casa, ellos creen que son los únicos que están viejos y cuando llegan al programa se dan cuenta que hay 120 como ellos que están felices, comparten y disfrutan", puntualiza.

Lo afrontaron, se adaptaron y agradecieron

Las profesionales de Comfamiliar comparten con nuestros lectores las tres claves para asumir la adultez mayor de una forma que facilita lograr una vida equilibrada, más cercana a la dicha: aceptación, del yo y de mi vida. Adaptación, miro todo lo que tengo y vivo de acuerdo a ello, me acomodo a las circunstancias, a mis limitaciones. Hacer una lista de todo lo que tiene, y dejar de pensar en todo lo que no se tiene, es la mejor terapia para gozarse la vejez a pesar de todo el estereotipo de la edad.

En cada charla "mama Yola", como llaman a la coordinadora Yolanda Cortez, les dice que hay que valorar las manos con las que se hacen tantas cosas, el cuerpo, los ojos, las piernas; al levantarse, antes de cualquier cosa,

hay que agradecer a Dios por la vida que nos da, pues cuántos niños de poca edad, tienen ya mutilaciones, cáncer, o se mueren.

Son varias las cosas que pasan con estos abuelitos. Una de ellas, es que aprenden a vivir en comunidad, de manera agradable; desarrollan una fraternidad, se convierten en hermanos, se llaman, salen a comer, están pendientes los unos de los otros. Tienen una conciencia real de que el valor más grande que tiene un adulto mayor en la comunidad es el ejemplo. "Los formamos para ser un modelo a seguir, porque ya hemos vivido todas las etapas. Cuántos golpes y nos hemos levantado y seguimos", afirma Cortez.

Agrega que fortalecen la espiritualidad porque es la que te alienta a echar para adelante, a seguir. Hay innumerables muestras de una fe verdadera, hay grandes historias como la de una abuelita que se cayó y tuvo fractura de cadera. Con su fe y verdadero deseo de recuperarse, decía: "Un día más cerca de volver a caminar, de volver a mi programa". Poco a poco fue mejorando y hoy está más contenta y sana que nunca, cuenta la trabajadora social.

Tanta quejadera atrae lo negativo

La mente, el cuerpo, el alma, si te das cuenta todo está ahí. El límite es el cuerpo, todo es hacia adentro. Si te pones triste, lo sienten los riñones, el estómago, el colón, la circulación. Si nos deprimimos, nos angustiamos, nos da miedo, y enseguida el organismo reacciona. Igual, si estás optimista, si te enfrentas a la vida con valor y con ganas de salir adelante y triunfar, eso lo percibe también el cuerpo y se equilibra. La experta anota que damos las órdenes a través de los pensamientos, vivimos sembrando cosas negativas o positivas. Por eso debemos mantener siempre una actitud positiva, optimista y agradecida y así, el organismo reacciona y sigues adelante.





Atención integral

No se trata de añadir más años a la vida, sino más vida a los años. Así lo manifiesta Zamira Valera al explicar que el mensaje para adultos mayores, familias y comunidad es que, aun llegando a esta edad se vive, se goza, se siente y todavía hay mucho que dar. En la medida en que uno le dé sentido a la vida, nos da ganas de vivir, nos sentimos útiles, se puede servir y amar.

El programa trabaja la parte de orientación psicosocial, a nivel personal y como terapia de grupo. Se hacen tertulias para compartir problemas, ideales y sentimientos. Asimismo se realizan charlas de salud, comportamiento, trabajo social, ejercicios de memoria, recreación. La capacitación se combina con la fisioterapia, porque además de explorar la parte artística y creativa, se busca trabajar el mantenimiento de la motricidad fina, con una clase de gimnasio, de ejercicios en la piscina, sauna, máquinas o pesas. La integración incluye festejos, integraciones y viajes a ciudades de la región: San Andrés, el interior del país y a territorio extranjero, como Venezuela, Ecuador, Panamá, Cuba, Méjico y hasta Roma, donde 33 viajeros recibieron la bendición del Papa Juan Pablo II en 1997.

La promoción a la comunidad está encaminada a proyectar la imagen de una vejez digna y rica, que cambie el paradigma de un viejo achacoso y enfermo.



Diez y seis Congos de Oro, y el premio al mejor farol y comparsa iluminada en el Carnaval de Barranquilla 2012, hacen parte de las numerosas menciones de honor, condecoraciones, exaltaciones, pergaminos, reconocimientos, trofeos (obras de teatro) y placas (en gimnasia) recibidas.



Se visita, con el grupo de damas y señores voluntarios, a los ancianatos, los comedores, y se lleva lo que han aprendido. Con la comparsa La Múcura desfilan 80 personas en la Batalla de Flores de la vía 40, y además de mostrar sus capacidades artísticas, llaman la atención con el mensaje de unos abuelos bien elegantes, ‘rumbiando’ y demostrando que en esta etapa también se está muy activo.



LOGAN

Llega con un nuevo e impresionante interior

**NUEVO RENAULT LOGAN
PIENSA EN FAMILIA**



MOTOCOSTA
CALLE 72

Dirección: CI 72 # 39-156 y C.C BUENAVISTA
www.motocostarenavault.com
Barranquilla-Colombia




DRIVE THE CHANGE 

Con los jubilados se trabaja la parte psicológica en su condición de adulto mayor, ya que al pasar de trabajador activo a pasivo se pierde el sentido de la vida y disminuye la autoestima. Otro campo de acción son los cambios familiares, ya que al estar más tiempo en la casa puede ocasionar conflictos. Lo económico también, porque con el nuevo estado laboral puede disminuir los ingresos.

El programa Adultos mayores ofrece igualmente asesoramiento legal en aspectos de documentación y requisitos para pensionarse. La parte de recreación, nutrición, fisioterapia. Hacia dónde va, a qué se va a dedicar, son interrogantes para construir un nuevo proyecto de vida, junto con lo espiritual que le dará la fuerza interna para asumir la transformación que está viviendo.

Zamira y Yolanda coordinan el programa Adultos Mayores en Comfamiliar Atlántico. Son las amigas, cómplices, hermanas y mamás de las “niñas y niños” a quienes dan amor, consejo, apoyo y comprensión. Quien tiene la fortuna de conocerlas se contagia de su alegría, de su vitalidad y cambia para siempre su perspectiva de la vida.



De manera gratuita, los viernes se ofrecen consultas psicológicas individuales para cualquier persona, sea afiliado o no. Sólo tiene que acercarse a la sede del programa para el adulto mayor ubicado en la calle 42 No. 41-39.



Carmelina Rosanía de Escobar está en el programa hace 27 años y recuerda que cuando llegó se sentía más vieja que ahora (tenía 50 años). Le gustan los cursos de manualidades, la gimnasia y compartir con sus amigas. “Al comienzo había problemas porque mi esposo no estaba de acuerdo con que yo viniera, pero yo me escapaba”.



Edith Segura Hernández, es la capitana 2012 de la comparsa La Múcura y a sus 66 años logró, por primera vez, ser reina, actriz de cine y líder de su grupo. “Uno aprende a comprender a los demás, charla, juega, se divierte, se relaja”, afirma. La tercera edad no existe porque, para ella, es como volver a los 15 y todo es fiesta. “Estas canas no son de vejez, son de vida”.



David Soto Pacheco es un ciclista consumado desde los 14 años. Hace parte de la minoría masculina que asiste al programa junto con su esposa, y no cree en la vejez porque para él la clave para mantenerse joven es el ejercicio. Invita a otros hombres a unirse a los grupos de tercera edad diciendo “que se les quite la pena porque se están perdiendo de mucho”.



La Maratón: Una fiesta deportiva y social

Hacer ejercicio, en general, y correr, en particular, es visto por quienes no lo han hecho nunca como un esfuerzo físico difícil. ¿Por qué correr? Es una pregunta que como el punto de partida de una carrera sirve para recorrer razones tan diversas como: mejorar el estado físico, recomendación médica, hacer parte del “combo” de amigos, competir, apoyar una causa o, simplemente, por probar hasta dónde podemos llegar. En cualquier caso, el punto de coincidencia es el gran beneficio corporal y mental que se va obteniendo desde antes de la señal de salida y que se mantiene para toda la vida.

Corriendo hasta la Maratón

Las maratones (42.195 Km) son los eventos deportivos de ciudad más reconocidos en el mundo, que cada día toman mayor auge porque a través de su ejecución se cumple con una múltiple finalidad que involucra procesos de transformación de la sociedad, construcción del tejido humano, convivencia ciudadana, atracción turística, el mejoramiento de la salud y el impulso de una práctica competitiva.

Colombia no es ajena a ello, desde hace unos 20 años se comenzó a percibir la necesidad de que las ciudades implementaran proyectos que contribuyeran a una sana convivencia. Es así como la Media Maratón de Bogotá (18 años), Medellín (15 años), Cali (14 años), o el Eje Cafetero (5 años), junto con otras carreras atléticas de 10 Km, se han consolidado como las que más participación ciudadana convocan, y están de moda.

Edgardo Pantoja, director ejecutivo de Deporte Autorizado y organizador de varias carreras locales, explica que Barranquilla ha experimentado un incremento importante. En efecto, hace cinco años el promedio de corredores era de 500 y hoy es de 3000 atletas. Este año, en la 10K esperan unos 4000 o 5000 participantes. En el caso de Mujer 5K, mientras la participación en 2011 fue de 500 maratonistas, este año se inscribieron 2300.

De acuerdo al ejecutivo, luego de estructurar el tema logístico y el posicionamiento local, continúa la proyección hacia el exterior. Actualmente se avanza en



POR LA COMPRA DE SUS LENTES
TRANSITIONS
**LLEVE GRATIS
1 PAR BLANCOS**

- Lentes seleccionados
- Válido para la misma prescripción
- Promoción no acumulable
- Aplican condiciones y restricciones
- Oferta válida del 1 de septiembre al 31 de Octubre de 2012

CENTRO OPTICO
de la costa

Transitions
PROMOCIÓN DE LENTES ANTIRREFLEJO TRANSITIONS

BARRANQUILLA: Principal: Centro Óptico de la Costa, Calle 79 Cra. 52 Esquina, Secursalés: Éxito Buenavista (interior), C. C. Único L 109 • Comfamiliar Calle 48 • Sao 53 (interior) • Óptica Panorama, Cra 518 Calle 86 Esquina. SANTA MARTA: C. C. Acuarium, Av. de los Estudiantes entre calles 18 y 20 L. 105. CARTAGENA: C. C. Bocagrande Óptica Gents L 1-11

la participación de atletas kenianos, etíopes, mejicanos y ecuatorianos. La meta es insertar las carreras en el circuito nacional, para lo cual se han realizado acercamientos con clubes deportivos, ligas de atletismo y convenios con agencias de turismo de las principales capitales para lograr mayor participación.

En 2013 se realizará la primera Media Maratón en Barranquilla (21 km), en el marco de la celebración del Bicentenario de su fundación; evento que la ubicará en el concierto mundial, deportiva y turísticamente hablando. También está programado un evento nacional de Triatlón, para lo cual se están formalizando los clubes deportivos que realizan esta práctica. De esta forma se aprovechan escenarios como Puerto Velero, o las playas de Caño Dulce para convertir al Atlántico en un departamento más deportivo, más sano y más tranquilo.

Cómo se organizan estas competencias atléticas

Como las concibe Pantoja, las carreras deben ser eventos cambiantes, donde todos los años se haga una reingeniería que evalúe lo que se hizo. Lo más importante ha sido estimular la práctica atlética, de ahí la gran cantidad de personas que han entendido el mensaje y hoy corren en los parques, se inscriben en los gimnasios.

Hoy las competencias gozan de tecnología de punta. La medición a través de chips permiten conocer sus tiempos, la velocidad, el ritmo de los pasos; datos que pueden ser consultados en una página web. La ropa deportiva es confeccionada para alto desempeño. A nivel publicitario, también se ha avanzado y se dispone de las herramientas adecuadas para la masificación de los mensajes.

“El proyecto se inicia con seis meses de anticipación. Entre policías, personal de logística y preparación, son 450 personas; en cuanto a los aportes

económicos y requerimientos de seguridad, movilidad, atención asistencial, apoyo de los medios de comunicación y las redes sociales, el sector público y privado unen esfuerzos”, describe el dirigente deportivo. En cuanto a categorías, hay para profesionales; los que están en mediana condición física o en nivel recreativo; menores de 5 años, y hasta adultos mayores de 90 años. Las competencias tienen diferentes distancias que se dividen en Abierta, Mayores, Máster, Sénior y Élite; femenino y masculino, para niños y jóvenes.

Novedades de ‘Barranquilla 10K’

Impulsada por Fenalco Atlántico, a beneficio de la Cruz Roja y la Fundación CeCamilo, actualmente trabaja para vincular más corredores nacionales, según anota Pantoja. Meta que será posible gracias a la promoción de un paquete turístico en alianza con agencias de viaje y aerolíneas para que, además de correr, los visitantes vengan a conocer algunos atractivos de la ciudad. “Como plan complementario pueden ir a alguna playa o visitar otro lugar, como Cartagena o Santa Marta, y salir de un aeropuerto alterno”, agregó.

El dirigente reporta una bolsa de premios mejorada, cambios en el trazado de la carrera, para que sea más efectiva, permita mayor presencia y mejore el campo visual del público. Cada 2 Km habrá una tarima con ambientación musical permanente; espectáculos y orquestas para que el corredor sienta una animación especial al trasponer cada uno de esos puntos. La indumentaria será patrocinada por New Balance; firma especializada presente en las mejores competencias del mundo, y va a estar en la 10K.



Competencias en la Región Caribe

- Carrera de San Silvestre
(31 de diciembre hace unos 30 años)
- Barranquilla Corre 10K
(1 de diciembre desde hace 6 años.)
- Carrera Atlética Bodytech 10K
(1º de mayo desde hace 2 años)
- Mujer Corre 5K
(27 de mayo desde hace 2 años)
- Cartagena 10K
(3 de noviembre desde hace 7 años)
- Santa Marta
(1ª versión el 25 de octubre de 2012)

Cómo competir en una Maratón

Para un entrenamiento de ejercicio inteligente hay que comenzar a caminar, luego recorridos cortos de 5 Km, de 10 Km. Una Maratón requiere un programa de entrenamiento, con un club deportivo, asesorado por un médico deportólogo o una liga de atletismo. La clave es habituarse a una práctica física, medir los tiempos y cuidar la dieta alimenticia, para alcanzar una disciplina y un nivel competitivo (condición deportiva).

Corporación Educativa del Prado

A paso firme en el camino de la formación académica

Como una vía expedita hacia la preparación académica para un desempeño laboral exitoso, la Corporación Educativa del Prado orienta su oferta educativa hacia carreras técnicas o tecnológicas, diplomados, cursos y seminarios. Oferta que conforma un portafolio de opciones acordes con las necesidades actuales y las oportunidades macroeconómicas coyunturales que presentan los diferentes TLC puestos en marcha, en beneficio tanto de nuestra región como del país.

Marlon Mendoza Barraza, jefe de la Corporación Educativa del Prado (CEP), resalta que Colombia necesita contar con más técnicos y tecnólogos que se especialicen en los campos que demanda el sector productivo. Con razonamiento simplificado explica que a mayor volumen de población incorporada al mercado laboral en el menor tiempo, la remuneración generada contribuiría a disminuir la pobreza y a cerrar la brecha en la distribución del ingreso. Por lo tanto, la educación es una prioridad, especialmente ahora con la reciente firma de tratados de libre comercio (TLC), que traen consigo la exigencia de incrementar la competitividad del país.

“Nuestra oferta educativa se determina realizando un análisis detallado de las necesidades latentes del sector productivo, comercial y de servicios, contempladas en el Plan Desarrollo del Distrito; la información del Observatorio Laboral del SENA y la base de datos de las empresas afiliadas a la Caja de Compensación”, señala Mendoza, y agrega que CEP está trabajando para garantizar una educación de calidad centrada en el desarrollo de las competencias de los estudiantes para la educación técnica, con miras a su posterior inserción en el mundo laboral.



752 estudiantes han egresado desde 1997 en las áreas de Auxiliar Administrativo, Auxiliar Contable y Financiero; Reparación y Ensamble de Computadores, y Secretariado Ejecutivo.



La educación técnica afronta dos retos importantes: aumentar la cobertura social y geográfica; además de diversificar y articular por igual los programas y las instituciones para que respondan a las necesidades sociales y empresariales del país. Así lo analiza el jefe de la Corporación, quien agrega que actualmente la educación técnica en Colombia precisa fundamentarse desde el conocimiento científico para desarrollar y ajustar prototipos, sistemas o métodos propios internos que respondan y aporten soluciones a las necesidades particulares de las empresas, los egresados y de nuestra sociedad.

En su opinión Barranquilla está preparada y puede convertirse en la capital del TLC con Estados Unidos y de todos los TLC. Hay que dirigir todas las oportunidades de investigación científica, tecnológica y de transferencia de conocimiento hacia el empresariado tanto agropecuario y agroindustrial, como el comercial; al igual que al de venta de servicios y el industrial, localizado principalmente en los municipios de Soledad, Galapa, Sabanagrande y Barranquilla. “Estos sectores productivos serán los que más recurso humano estarán demandando”, asegura Mendoza Barraza.



Una piel con buena salud

La dermatóloga informa que la ciencia mejora cada vez más los tratamientos para afecciones cutáneas y “el avance ha sido en todas las enfermedades: dermatitis, psoriasis y acné. Ahora tenemos tratamientos tópicos y sistémicos nuevos”. Entre los suministrados por vía oral o sistémica están los corticoides, antihistamínicos, antibióticos, antivirales, antifúngicos, inmunosupresores, retinoides y productos biológicos.

Los que se usan directamente sobre la lesión o área afectada, son recetados de acuerdo al número de aplicaciones y la extensión a tratar. Otra opción son los procedimientos quirúrgicos (electrocoagulación, crioterapia, laserterapia y la cirugía con bisturí), y medidas físicas como la fototerapia, la fotoquimioterapia y la radioterapia.

Para lucir una piel lozana, libre de erupciones y uniforme, los dermatólogos recomiendan estar atentos a ciertos cambios que ayuden a realizar el diagnóstico temprano del cáncer. Según Madero, son principalmente:

· Una herida que no cicatriza o la costra de una herida que persiste y se modifica.

· La aparición de una pequeña mancha pigmentada sobre la piel o por la modificación de un lunar (Nevos pigmentarios) en la forma, tamaño, espesor y color.

Problemas de la piel más frecuentes en la región Caribe:

· **Dermatitis atópica.**

Es la inflamación crónica, recurrente y pruriginosa de la piel que se torna rojiza, irritada, escamosa y casposa.

· **Acné.**

Granos o espinillas que surgen al taponarse los poros, por una infección bacteriana o por cambios hormonales que hacen la piel más grasa.

· **Micosis cutánea.** Infección causada por hongos que produce enrojecimiento local, picor y escozor en la zona afectada, agrietamiento y fisuras.

· **Cáncer de piel.** Por exposición excesiva al sol; afecta a personas de piel, cabellos y ojos claros, con antecedentes familiares y edad superior a los 50 años.

La piel es el órgano más grande y sensible del cuerpo. Además de proyectar nuestra imagen cumple funciones tan importantes como darnos señales acerca de qué está pasando con nuestro organismo, especialmente si en nuestra alimentación hay carencias de vitaminas, minerales o proteínas. Por eso, María de los Ángeles Madero, dermatóloga, recomienda la ingesta de vitaminas A, E, C y ZINC, presentes en verduras y frutas, por considerarlos básicos para mantener en forma nuestra piel y evitar el envejecimiento prematuro.

Para la especialista, también hacen parte de una dieta balanceada y equilibrada las proteínas y ciertos ácidos grasos contenidos en pescados azules (atún, sardinas, salmón, pez espada) y en general, en los alimentos ricos en omega 3. Dieta que debe ser complementada con sustancias que regulen el estómago, eliminen impurezas y restos innecesarios, además de ayudar a una correcta absorción de nutrientes esenciales.

Desde que uno nace hay que cuidar la piel, advierte Madero, recomienda evitar la radiación solar entre las 10 am y 4 pm, y repetir la aplicación de protectores solares cada dos horas y después de cada baño. Los pequeños deben ser protegidos con camiseta, gorra, gafas de sol y protectores especiales para niños.

Requisitos para una piel saludable

-**Limpieza:** Syndets (jabón sin jabón) o productos neutros, son los limpiadores más utilizados.

-**Humectación:** Humectantes y emolientes que contengan glicerol, ceramidas, o ácido láctico son los mejores.

-**Protección solar:** Debe incluir defensas contra la radiación UVB y UVA, con aplicaciones cada 4 horas y de acuerdo al tipo de piel.

El mejor estimulante para las hormonas de la felicidad



Ejercitar nuestro cuerpo tiene efectos poco conocidos. A través de la actividad física liberamos sustancias químicas que activan una serie de hormonas que llegan hasta por medio de los neurotransmisores: las endorfinas, u hormonas de la felicidad, encargadas de emociones como la alegría, el bienestar, la calma y hasta el enamoramiento. Numerosos estudios científicos las califican como uno de los mejores antídotos contra el estrés, el dolor, la fatiga, la depresión o la ansiedad.

Dinámica orgánica que conoce bien el licenciado en Educación Física y entrenador de Comfamiliar, Gummer Anaya Blanco, quien explica que con el ejercicio eliminamos toxinas como consecuencia del esfuerzo muscular. Como parte del proceso nuestro organismo segrega endorfinas, relajante bioquímico responsable de las sensaciones de tranquilidad y vitalidad, reconocido por la gente como mecanismo de defensa natural contra el estrés, el mayor problema sanitario de la sociedad moderna.

Tendencia que ha popularizado el llamado Fitness (acondicionamiento físico para mejorar la salud en español), práctica que atrae cada vez más adeptos a los gimnasios gracias a diferentes tipos de rutinas de ejercicios planificados de acuerdo a las necesidades individuales.

El licenciado Anaya anota que para lograr un impacto físico benéfico, esas rutinas deben ser dinámicas, lúdicas y amenas. Mediante un esquema personalizado, acompañados de charlas grupales, se pueden conseguir importantes resultados en la calidad de vida física y mental.

Como principales razones para ir al gimnasio el instructor destaca “recrearse, manejar el estrés; hacer una actividad física medicada, por estética, o a socializar. Lo importante es que hay diferentes tipos de alternativas adaptables a las necesidades, deseos y gustos de cada quien”. Agrega que su labor es enseñar ejercicios que mejoran el estado físico, la salud y calidad de vida.

Gym por demanda

Hay muchas modalidades de acondicionamiento que se ajustan a cada persona. Unos quieren mejorar la figura, entrenar u optimizar el estado físico; otros van por recomendación médica, porque requieren cuidados especiales, o buscan aumentar masa muscular, y de paso, la autoestima.



Lo más importante es la salud, porque representa el bienestar y la vida del individuo; punto de partida para crecer a nivel laboral, social y personal.



ALMACÉN INTECTO
Todo en materiales y accesorios eléctricos e iluminación

- Cofres y gabinetes
- Transformadores de control
- Lámparas Fluorescentes
- Bombillos ahorradores Sylvania y Phillips
- Cables Centelsa
- Alambres Centelsa
- Alambres para embobinar en todos los calibres
- Estabilizadores
- Cable estructurado y accesorios

Calle 36 No 43 - 100 · Tels: 344 3268 - 351 7427 · Telefax: 351 7729
almacenintecto@hotmail.com · Barranquilla - Colombia



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA AMERICANA

Personería Jurídica No. 6341 de 17 de Octubre de 2006
Ministerio de Educación Nacional

¡Coruniamericana,
para toda la **Vida!**

PROGRAMAS PROFESIONALES

DERECHO

Cód. SNIES: 53782

INGENIERÍA DE SISTEMAS

Cód. SNIES: 52726

ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS

Cód. SNIES: 52596

CONTADURÍA PÚBLICA POR CICLOS PROPEDÉUTICOS

• Técnica Profesional en Procesos Contables

Cód. SNIES: 91423

• Tecnología en Gestión Contable

Cód. SNIES: 91424

• Contaduría Pública

Cód. SNIES: 91423

NEGOCIOS INTERNACIONALES POR CICLOS PROPEDÉUTICOS

• Técnica Profesional en

Procesos Logísticos y de Comercio Exterior

Cód. SNIES: 91427

• Tecnología en Gestión

Logística y de Comercio

Internacional

Cód. SNIES: 91426

• Negocios Internacionales

Cód. SNIES: 91428

EDUCACIÓN CONTINUADA

- ▶ DIPLOMADOS
- ▶ CURSOS CORTOS
- ▶ CENTRO DE IDIOMAS:

- Inglés
- Francés
- Alemán



Matrículas Abiertas



★ Válido hasta el 28 de Diciembre de 2013



Síguenos en:
facebook.com/coruniamericana
twitter.com/coruniamericana

La Corporación Universitaria Americana es una institución de Educación Superior regida por el Ministerio de Educación Nacional.

Sede Principal: Carrera 53 N° 64-142 ▶ PBX: 3608371 - 3608372
www.coruniamericana.edu.co

“

Para quienes permanecen muchas horas sentados, se puede elaborar un plan TRX específico para trabajar malas posturas (higiene postural), impedir lesiones futuras en la zona lumbar, abdominal, cuádriceps, glúteos, y con resultados evidentes desde el primer mes.”

”



Por sí solo el ejercicio nos genera un cambio físico y mental. Al notar los resultados en la talla, el peso y la salud, nos sentimos más dinámicos, optimistas, productivos y participativos; emocionalmente nos volvemos más joviales, sociales y felices.

Lo último en entrenamiento

TRX es un tipo de acondicionamiento impulsado entre los soldados estadounidenses durante la guerra del Golfo en los 80. Como no tenían cómo ejercitarse en medio del desierto, se desarrolló un sistema de entrenamiento, basado en el propio peso.

Siempre a la vanguardia, Comfamiliar es pionera en la implementación de esta técnica en Barranquilla y está a nuestra disposición en Sportgym de la Calle 48 y Calle 30. TRX ha tenido gran acogida porque al trabajar con el propio peso realizamos un ejercicio de fuerza sin necesidad de ningún elemento externo.

Las clases de TRX de Sportgym son sencillas, dinámicas, y de acuerdo a las capacidades individuales, así que cualquiera puede practicarlas. A medida que se incrementa el nivel de exigencia se va reflejando en un mejor tono muscular, aumento de fuerza, o pérdida de grasa. Según afirma Anaya, ayuda al entrenamiento funcional intercalando la parte anaeróbica y aeróbica.

Gummer Anaya Blanco
Lic. Educación Física y especialista en acondicionamiento físico para mejorar la salud Universidad Libre.

Gobernación Del Atlántico: al servicio del ciudadano

En la administración pública es requisito indispensable adelantar todos los procesos de cara a la comunidad y es por eso que el Plan Departamental de Desarrollo, que es la carta de navegación de esta administración, refleja el sentir y requerimientos de los diferentes actores sociales del Atlántico que participaron de manera activa en su conformación.

Básicamente, ese Plan de Desarrollo redefinió los cinco retos planteados en el programa de gobierno que el Gobernador José Antonio Segebre puso a consideración de los ciudadanos de nuestro departamento: Atlántico más equitativo, Atlántico con menos pobreza, Atlántico más productivo, Atlántico más seguro y sostenible y Atlántico con buen gobierno. Todo lo anterior tiene como objetivo central la familia.

En la actual administración el trabajo ha sido llevado a una perspectiva histórica que permite enlazarlo con las acciones llevadas a cabo por las administraciones anteriores, al tiempo que se armoniza con




SERVIENTREGA
Centro de Soluciones



www.servientrega.com
Línea de Servicio al Cliente (57+1) 7 700 200

Síguenos en:  
Página Oficial @servientregacs

los requerimientos del presente y los desarrollos previstos a futuro. Trabajo en el que también se han engranado mecanismos para resolver los problemas estructurales y de fondo que se presenten.

La misión de la Gobernación del Atlántico es la búsqueda de la solución a los problemas sociales del territorio, especialmente la situación de pobreza y la inequidad social. De allí la importancia que concede a temas como la vivienda, la salud, la educación y la nutrición, a los que se les ha dado un enfoque incluyente para atender de manera especial a sectores débiles y vulnerables de la población.

Adicionalmente, la actual administración trabaja para manejar la coyuntura especial que vivimos ante la necesidad de prepararnos para la entrada en vigencia de los diferentes tratados de libre comercio (TLC) en el país. Por eso se está concediendo prioridad a la infraestructura y la transformación productiva, aprovechando los recursos y programas que propone el Gobierno Nacional.

La administración departamental es consciente que para cumplir las metas planteadas en su Plan de Desarrollo es indispensable contar con el apoyo del gobierno central, razón por la cual se está trabajando de manera articulada con el Plan Nacional de Desarrollo. Sus líneas de acción son bastante cercanas a las del Atlántico, especialmente en lo relacionado con la adaptación al cambio climático, la erradicación de la pobreza extrema, el desarrollo defensivo del sector agropecuario y el desarrollo de la competitividad con base en la infraestructura. Otro tanto sucede con el capital humano y la adopción de la ciencia, la tecnología y la innovación.

Para el Gobernador José Antonio Segebre, la misión del servidor público es poner al Estado al servicio del ciudadano, adoptando los principios de capacidad, participación, transparencia y buen gobierno como la única



manera de dar un gran salto para elevar el nivel de vida de la gente y alcanzar altos estándares de desarrollo. A partir de este concepto y con la convicción de que los integrantes de la sociedad solamente mejorarán su calidad de vida si el Estado establece los mecanismos claros para que los gobernantes y gobernados interactúen en el diseño y ejecución de políticas públicas.

La propuesta va encaminada a invertir en la gente y en dotar al territorio de las condiciones que favorezcan el desarrollo equitativo de la sociedad, para alcanzar así un Departamento con oportunidades para todos sus habitantes.

El Gobernador José Antonio Segebre expresó su confianza en que el Departamento del Atlántico será en el 2032 una potencia de servicios logísticos de Latinoamérica y el Caribe, soportada en mayores exportaciones de bienes y servicios con altos componentes de valor agregado, generados por empresas altamente competitivas y ambientalmente amigables.



NUESTRA CIRCULACIÓN SE CONSOLIDA

Con cada edición CRECEMOS.
Hoy más de 386 mil afiliados

a la Caja aseguran nuestra circulación en todo el departamento del Atlántico.



Es el momento de que su publicidad tenga un buen impacto en ejecutivos, empresarios, oficinistas, estudiantes y jefes de hogar.


COMFAMILIAR
Atlántico
Grande...
Como tus sueños

Revista
enlace

AHORA SUS REUNIONES DE TRABAJO SERÁN TODO UN ÉXITO



EN EL CENTRO EMPRESARIAL COMFAMILIAR CALLE 82

Ubicado en el norte de la ciudad, el cual cuenta con 8 salas para reuniones ejecutivas equipadas con la última tecnología audiovisual

Además un completo Centro de Atención donde los Afiliados a Comfamiliar pueden realizar consultas y trámites de la Caja

