Nº 278
Oct./Nov.
2026

CARRASCO LAWN TENNIS CLUB | 1948

Revista oficial del Carrasco Lawn Tennis Club





Si pensás en innovación digital y servicio de excelencia, **pensá en BTG Pactual**

Conocé más:

Para quien espera más de un banco

Abrí tu cuenta 100% Digital

Banco BTG Pactual Uruguay S.A. se encuentra supervisado por BCU (bcu.gub.uy).
Infórmese sobre Garantía de Depósito en btgpactual.uy o en COPAB (copab.org.uy / infocopab@copab.org.uy).

//EN ESTA EDICIÓN

El Club continúa creciendo y proyectando nuevos desafíos. En este número compartimos un paso fundamental para la concreción de uno de los proyectos más esperados: la firma del contrato con la empresa constructora MTA para la ampliación de nuestra Sede Central. Además, abrimos nuestras puertas a la comunidad para celebrar el Día del Patrimonio Deportivo, una oportunidad para compartir nuestra historia y poner en valor el legado deportivo y cultural de la Institución.

El tenis, como siempre, tiene un lugar destacado en nuestras páginas. Junto a BlueCross & BlueShield de Uruguay llevamos adelante una nueva edición del Encuentro Nacional de Escuelas y Mini Tenis. También compartimos una nueva edición del Campamento Tenístico en nuestra Sede de Solymar, que reunió a cerca de 70 niños.

Nuestros jugadores participaron en distintas competencias, con excelentes actuaciones en torneos nacionales e internacionales, entre ellos el Hotel del Lago Open 2, el torneo COSAT y el ITF Sub 18, tanto en singles como en dobles. A esto se suma la participación en el Torneo ITF MT200 – Copa Ketlark, disputado en el Cantegril Country Club de Punta del Este, y los encuentros amistosos que durante el año nos permitieron compartir experiencias con otros clubes, fortalecer vínculos y seguir disfrutando de la pasión por el deporte.

Las demás disciplinas también tuvieron una agenda muy activa. Los más chicos disfrutaron de una jornada de surf, una propuesta diferente para conectarse con la naturaleza. En nuestra Sede de Solymar, el pádel fue protagonista de un ciclo de tres clínicas que brindó a los socios herramientas para perfeccionar su juego. Además, compartimos una master class de entrenamiento funcional, una jornada de prevención y seguridad en el agua dirigida a socios adultos y una mirada sobre los beneficios del entrenamiento en altas temperaturas.

En fútbol, celebramos un logro histórico: nuestra categoría Pre Senior +32 alcanzó la Divisional A de la Liga Universitaria, coronando un camino de crecimiento, esfuerzo y compromiso que comenzó en 2022. También vivimos una noche especial en la Sede de Carrasco con la realización del primer Campeonato Interno de Fútbol 5 Femenino, una propuesta que reunió a nuestras socias en torno al deporte y el encuentro.

La vida social y cultural volvió a enriquecer la agenda del Club con propuestas para todos los gustos. Disfrutamos de la comedia «Matrimonio en escabeche», protagonizada por Carmen Morán y Hugo Giachino; nos acercamos al fascinante mundo de la inteligencia artificial junto al Ing. Carlos Palma; y vivimos el primer ciclo de Jam de Jazz, con músicos nacionales e internacionales. La historia de Roberto de las Carreras llegó a escena a través de la obra de Milton Schinca, mientras que la psicóloga Agustina Pérez Gomar nos invitó a reflexionar sobre la importancia del autocuidado. Completamos esta agenda con un encuentro dedicado al amor, el deseo y las relaciones actuales: "¿De qué planeta sos?".

En ODS compartimos las iniciativas que lleva adelante el Club para acercar su patrimonio histórico, deportivo y cultural a la comunidad. También repasamos las acciones solidarias destinadas a acompañar a distintas instituciones y organizaciones. Además, en el marco del Día Mundial de la Salud Mental, proponemos una mirada sobre los beneficios del deporte que van más allá de lo físico.

Por último, BlueCross & BlueShield de Uruguay nos propone una columna sobre el cuidado de nuestros tobillos y los límites que debemos tener en cuenta para prevenir lesiones.

Estos son algunos de los temas que encontrarán en esta edición, que refleja la intensa actividad de nuestro Club, así como el compromiso con nuestros socios y con la comunidad. Los invitamos a recorrer estas páginas y a seguir compartiendo juntos. ¡Hasta la última edición!



CARRASCO LAWN TENNIS CLUB | 1943

CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENTE
Dr. Marcos Valdés Herrera

Primer VICEPRESIDENTA
Ing. Florencia Zubillaga Salveraglio

Segundo VICEPRESIDENTE
Sr. Gustavo Bayarres Bianchi

SECRETARIO
Dr. Pedro Regules Zabaleta

ProSECRETARIO
Sr. Leonardo Cruz Fiorito

TESORERO
Cr. Alejandro Irastorza Mautone

ProTESORERO
Cr. Federico Slinger Argibay

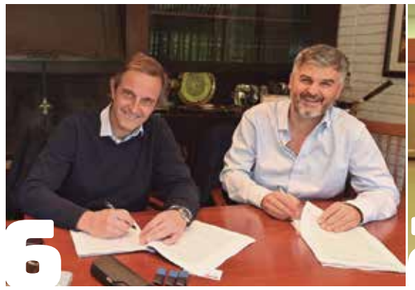
VOCAL
Sr. Gustavo Bornhoffer Martinez

INSPECTOR
Sr. Marcelo Filippini Rigoli

Eduardo Couture 6401 (598) 26004312*
Por comentarios o sugerencias dirigirse a:
comunicaciones@clt.com.uy

SUMARIO//















6// INSTITUCIONAL
6. Firma con MTA
8. Día del Patrimonio Deportivo

10// TENIS
10. Encuentro Nacional de Tenis
12. Tenis y diversión
14. Tenis competitivo
16. ITF MT200
17. Lo que se viene

18// DEPORTES
18. Dr. Conrado Estol
20. Aventura fuera de la piscina
21. La Mennais y Maxi +50
22. Aprender a prevenir
24. Desafiando nuestros límites
26. Entrenar con calor
30. Clínica de Pádel
Fútbol
32. Pre Senior +32
34. Fútbol Femenino

38// CULTURA
38. Agenda Cultural
40. Matrimonio en escabeche
41. Inteligencia Artificial
42. Ciclo de Jazz
43. Boulevard Sarandí
44. La persona más importante
45. ¿De qué planeta sos?

50// ODS
50. Abriendo las puertas del Club
52. Acciones solidarias.
53. Promoviendo la salud y la prevención
54. Mover el cuerpo, cuidar la mente
Inteligencia artificial con fines solidarios

56// COLUMNAS
56. BCBSU: Lo que el tobillo aguanta y lo que no
57. NOVEDADES EMPRESARIALES

SOFROSINE MEDIA & CONSULTING

Dirección: Pablo Hernández
Arte y diseño: Sofrosine
Gerencia Comercial: Sofrosine

Por información y ventas
Tel : 096242491
Email:
fgrant@sofrosinemedia.com.uy
www.sofrosinemedia.com.uy

Otras publicaciones de la editorial:
Transporte carretero

Impreso: Gráfica Mosca
DL 357766

NEVO.COM.UY

IOI NEVO
Q05 100% ELÉCTRICA



DESDE
USD 23.990

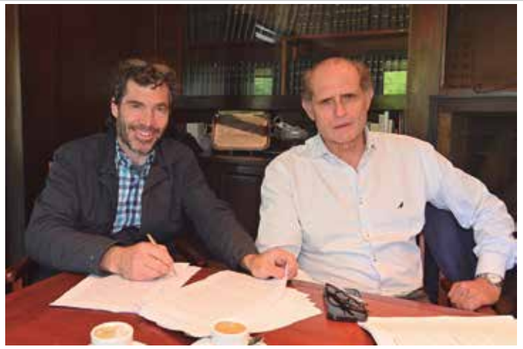
460 KM DE AUTONOMÍA NEDC | 6 AIRBAGS + ADAS | TECHO PANORÁMICO

Respalda: SANTA ROSA

UN PASO MUY IMPORTANTE PARA NUESTRO CLUB



Dr. Marcos Valdés Herrera, Presidente del CLTC
e Ing. Martín Nuñez, Director de MTA



Juan Pablo Roure, Director de MTA y
Dr. Pedro Regules, Secretario del CLTC

El Carrasco Lawn Tennis Club dio un paso fundamental hacia la concreción de uno de sus proyectos más esperados: la firma del contrato con la empresa constructora MTA para la ejecución de las obras de ampliación de nuestra Sede Central.

La empresa fue seleccionada tras un proceso de evaluación en el que participaron once destacadas firmas del sector, marcando así un nuevo hito en el desarrollo de este proyecto, respaldado por nuestros socios.

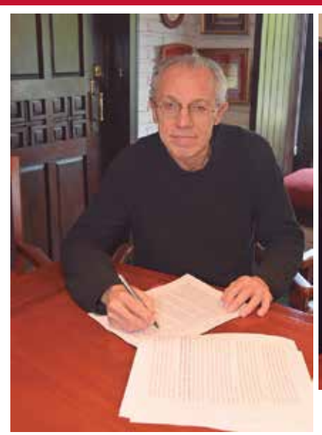
Esta obra representa una importante apuesta al futuro de nuestra Institución, que permitirá ampliar y mejorar las instalaciones, acompañando el crecimiento del Club y las necesidades de sus socios.

Actualmente se están realizando los preparativos necesarios para dar inicio a los trabajos durante la segunda quincena de noviembre de 2026.

Un proyecto que comienza a hacerse realidad y que marca una nueva etapa en la historia de nuestro Club.

Participaron de la firma el Dr. Marcos Valdés Herrera, presidente del CLTC; el Dr. Pedro Regules Zabaleta, secretario del CLTC; los ingenieros José Martín Núñez y Juan Pablo Roure, en representación de MTA; y el Arq. Luis Rocca, por MARQ.

Continuaremos compartiendo con nuestros socios las novedades y los avances de esta importante obra.



Arq. Luis Rocca, Director de Marq



Luis Szelagowski, Gerente General del CLTC; Esc. Alberto Herrera; Arq. Marcos Vera, Director de Obra; Ing. Juan Pablo Rico, MTA; Arq. Carla Anton, Directora de Marq; Arq. Luis Rocca, Director de Marq; Arq. Guillermo Rodríguez, Director de Operaciones e Infraestructura del CLTC; Ing. Juan Pablo Roure, Director de MTA; Dr. Pedro Regules, Secretario del CLTC; Dr. Marcos Valdés Herrera, Presidente del CLTC e Ing. Martín Nuñez, Director de MTA

ENGEL&VÖLKERS®



La venta de su casa no tiene fronteras

ACCEDA A NUESTRA RED GLOBAL DE COMPRADORES

PAÍSES >35

SHOPS >1,000

CONTÁCTENOS

PUNTA DEL ESTE | LA BARRA | JOSÉ IGNACIO | PUNTA CARRETAS | CARRASCO

DÍA DEL PATRIMONIO DEPORTIVO: un recorrido por nuestra historia







El 24 y 25 de octubre, el Carrasco Lawn Tennis Club abrió sus puertas a la comunidad para celebrar el Día del Patrimonio Deportivo, una oportunidad para compartir nuestra rica historia y poner en valor el legado deportivo de la Institución.

Durante ambas jornadas, socios y visitantes disfrutaron de una exposición especialmente preparada en el sector del rosedal que invitó a recorrer algunos de los momentos más emblemáticos del tenis en nuestro Club.

A través de fotografías, relatos históricos y objetos de gran valor patrimonial, la muestra recordó las visitas de destacadas figuras internacionales, los históricos encuentros de Copa Davis, la trayectoria del Uruguay Open y los grandes referentes del tenis uruguayo.

Uno de los principales atractivos fue la posibilidad de conocer el Estadio de Tenis, inaugurado en diciembre de 1973, escenario de inolvidables encuentros deportivos que forman parte de la historia del tenis nacional.

La exposición también incluyó una colección de raquetas de reconocidas figuras del tenis y la exhibición de la Copa Intercontinental.

Dos jornadas para reencontrarnos con nuestra historia, compartir recuerdos y acercar nuestro patrimonio deportivo a nuevas generaciones.

Agradecemos a todos quienes nos acompañaron y fueron parte de esta celebración.







SUBARU
EyeSight
Driver Assist Technology
La aventura no espera.
Vos tampoco.
SUBARU
CROSSTRECK
Subaru Uruguay S.A.
Constituyente 1530 - Tel. 24113400
subaru.com.uy

ENCUENTRO NACIONAL DE ESCUELAS Y MINI TENIS



Como cada año, junto a BlueCross & BlueShield de Uruguay, llevamos adelante una nueva edición del Encuentro Nacional de Escuelas y Mini Tenis, que en esta oportunidad alcanzó un récord de convocatoria, con la participación de 180 niños y niñas.

La actividad se desarrolló el sábado 24 de octubre por la mañana, en una jornada que reunió a los pequeños tenistas, sus profesores y familias para compartir juegos, partidos y momentos de compañerismo.

Luego de las actividades deportivas, los participantes disfrutaron de una merienda y un divertido cierre con inflables, que llenaron de alegría y entusiasmo el encuentro.

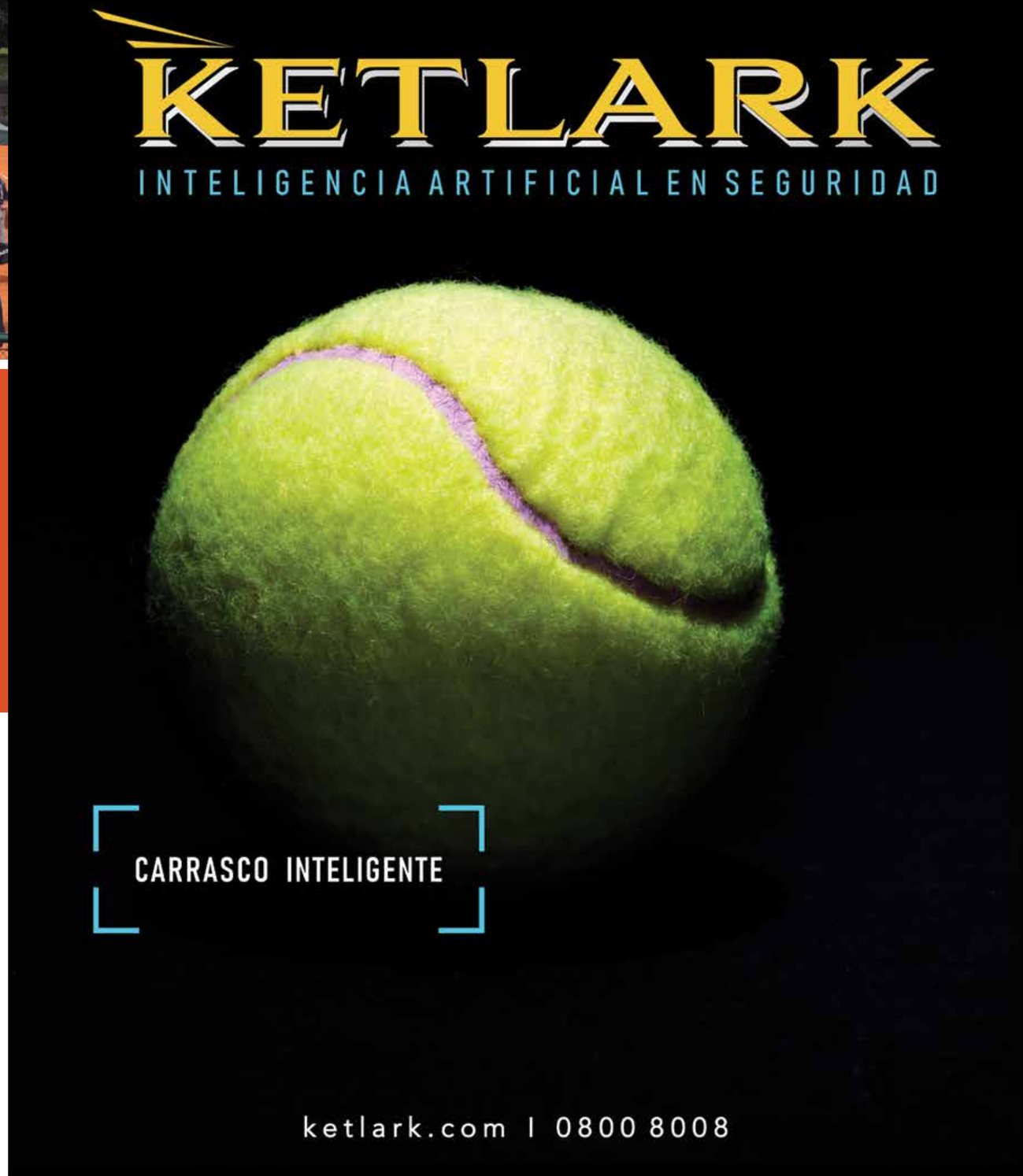
Una vez más, esta iniciativa permitió promover la práctica del tenis desde edades tempranas, fortaleciendo los valores del deporte, la amistad y la integración.

Agradecemos a BlueCross & BlueShield de Uruguay por acompañarnos un año más, así como a todos los profesores y familias que hicieron posible esta exitosa jornada.









FIN DE SEMANA DE TENIS Y DIVERSIÓN



El sábado 14 y domingo 15 de noviembre, cerca de 70 niños participaron de una nueva edición del Campamento Tenístico en nuestra sede de Solymar.

Acompañados por sus profesores, disfrutaron de dos jornadas de tenis con pelotas rojas, naranjas y verdes, además de juegos y actividades recreativas. El sábado por la noche, el tradicional fogón fue uno de los momentos más especiales del encuentro, brindando un espacio para compartir y fortalecer los vínculos entre compañeros.

Agradecemos a las familias por la confianza, y a los profesores y funcionarios del Club por su dedicación y compromiso para hacer posible esta nueva edición.



Uma Gerona, Felicia De Posadas, Amalia Del Pozo, Milena Frick, Emilia Guelfi y Guillermina Dondo



Mia Deambrosi y Amelia Wilkins



Filipa Fernández, Guillermo Ingold y Facundo Macedo



Vicente Sáez y Bautista Bercianos







Cala García Pintos, Mateo Murara y Margarita Palmentiere













Juan Segundo Frick, Joaquín Licio e Ignacio Sánchez Varela



Josefina Baubeta y Stella Strempek



Joaquín Licio e Ignacio Sánchez Varela



Bruno Queijo y Bautista Soldo

UN FIN DE SEMANA A PURO TENIS

El 24 y 25 de octubre, nuestros jugadores participaron en distintas competencias, destacándose por su entusiasmo, compromiso y excelentes resultados.

En la Plaza de Deportes N.º 3 se disputó una nueva etapa de Tenis 10, que contó con una participación récord de nuestro Club: 25 niños y niñas de las categorías de pelota naranja y verde disfrutaron de una jornada de aprendizaje, competencia y diversión.

Por otra parte, en el Club Remeros de Salto se llevaron a cabo los Campeonatos Nacionales de las categorías de 12, 14 y 16 años, donde nuestros representantes obtuvieron destacados resultados.

En la categoría Sub 16, Graciana Etchemendi se consagró vicecampeona en damas e Igor Clavero obtuvo el vicecampeonato en varones.

Felicitamos a todos nuestros jugadores por su dedicación y esfuerzo, así como a las familias que los acompañan y apoyan en cada instancia.



Graciana Etchemendi



Igor Clavero



Juan Martín Aznarez, Agustín Ferreira y Bautista Soldo



Lucía Peyrano

itaú Personal Bank

Que tus inversiones hablen de tus objetivos.



Eso es Itaú Personal Bank.

Conocé tus opciones para invertir en **itau.com.uy,** desde nuestra app o con tu ejecutivo.

HOTEL DEL LAGO, OPEN 2

Nuestros tenistas tuvieron una excelente participación en el Hotel del Lago, Open 2, torneo COSAT e ITF, en la categoría Sub 18, logrando importantes resultados tanto en singles como en dobles.

Sofía Barbosa se consagró campeona de singles, tras imponerse en la final ante Malvina Gutiérrez por 6-3 y 6-4, coronando una gran actuación durante el torneo.

Por su parte, Thiago Estramil alcanzó el vicecampeonato de singles, luego de una disputada final frente a Tomás Alonso Valladares, que se definió por 7-6, 6-7 y 6-2.

En la modalidad de dobles, Sofía Barbosa y Gabriana Muela se consagraron vicecampeonas, completando una muy buena participación de nuestros representantes.

¡Felicitaciones chicos!



Gabriana Muela y Sofía Barbosa



Sofía Barbosa y Malvina Gutiérrez



Thiago Estramil

ITF MT200

Del 3 al 8 de octubre se disputó en el Cantegril Country Club de Punta del Este el Torneo ITF MT200 – Copa Ketlark, organizado por Tenis Eventos y perteneciente al circuito internacional de tenis senior (ITF World Tennis Masters Tour).

La competencia reunió a jugadores de las categorías de damas y caballeros desde +30 hasta +80 años, en las modalidades de singles, dobles y dobles mixtos.

Nuestro socio Hugo Delgado se consagró campeón en la categoría singles +80, logrando un destacado resultado en esta competencia internacional.

¡Felicitaciones a Hugo por este gran logro!



LO QUE SE VIENE



TORNEO DE LA FAMILIA | DEL 25 DE NOVIEMBRE AL 5 DE DICIEMBRE

¡Jugamos en familia y por una buena causa!

Una nueva edición para disfrutar del tenis, compartir momentos y colaborar con el Liceo Jubilar.

Gran cierre: sábado 5 de diciembre, con finales de todas las categorías, actividades, sorteos y un gran sorteo final.

Todo lo recaudado será a beneficio de la Fundación Liceo Jubilar.



VOCES QUE INSPIRAN: DR. CONRADO ESTOL EN EL CARRASCO LAWN TENNIS CLUB



El jueves 5 de noviembre recibimos en nuestro Club una nueva edición de Voces que Inspiran, el ciclo de charlas producido por Cacique Group, que contó con la participación del reconocido neurólogo Dr. Conrado Estol.

El Gimnasio del Club se transformó en un gran espacio de conferencia, donde aproximadamente 400 personas se reunieron para disfrutar de una jornada de aprendizaje, reflexión y encuentro.

Bajo el título "Vivir más es solo el comienzo: cómo construir hoy una mejor longevidad", Estol compartió conocimientos y herramientas sobre salud, prevención y bienestar, invitando a reflexionar sobre la importancia de incorporar hábitos saludables para no solo vivir más años, sino también vivirlos mejor.

Agradecemos especialmente a Cacique Group por elegir al Carrasco Lawn Tennis Club como sede de esta nueva edición de Voces que Inspiran, así como al Dr. Conrado Estol por compartir sus conocimientos y a todos los socios y asistentes que nos acompañaron e hicieron posible una jornada tan enriquecedora.







Presidente, Dr. Marcos Valdés Herrera



Jerónimo Pino, Director de Cacique Group





Presidente, Dr. Marcos Valdés Herrera y Presidente honorario, Cr. Carlos Bercianos



Florencia Moll, Dr. Conrado Estol y Adriana Moll



Dr. Marcos Valdés Herrera, Presidente del CLTC, Dr. Conrado Estol y Jerónimo Pino, Director de Cacique Group



Guillermina Alonso, Clarisa Estol, Jerónimo Pino, Director de Cacique Group, Álvaro Alonso y Presidente, Dr. Marcos Valdés Herrera



Gustavo Zerbino, Dr. Conrado Estol, Clarisa Estol, Adriana Moll, Jorge De Paula y Fanny Clavijo



Analía Gaona, Flavia Morales, Dr. Conrado Estol, Camila Saavedra y Ana Irazábal

DEL AGUA A LA OLA





¡Una aventura deportiva fuera de la piscina!

El viernes 9 de octubre, niños de edad escolar vivieron una experiencia diferente: una jornada de surf que los invitó a descubrir una nueva disciplina, animarse a nuevos desafíos y disfrutar del deporte en contacto con la naturaleza.

Bajo el nombre "Del agua a la ola", la propuesta combinó aprendizaje, diversión y aventura, brindando a los participantes la oportunidad de explorar nuevas habilidades y sumar experiencias más allá de sus clases habituales de natación.

La actividad fue organizada por el equipo de profesores, cuya iniciativa, entusiasmo y dedicación hicieron posible una jornada de energía y nuevos aprendizajes.

Una excelente propuesta que amplía los horizontes deportivos de nuestros pequeños nadadores y demuestra que el deporte ¡también se disfruta fuera de la piscina!







¡PORQUE LA MEJOR JUGADA ES COMPARTIR!

En octubre nos visitaron: La Mennais y Maxi +50

A lo largo del año se fueron desarrollando múltiples encuentros amistosos, que permitieron encontrarnos con otros clubes e intercambiar experiencias para seguir creciendo dentro de la cancha. Entre saques, remates y algún que otro punto peleado, quedó claro que lo más importante no es el resultado, sino seguir sumando momentos para recordar, nuevas amistades y disfrutar de la pasión por el deporte.









Pastissima

Opciones para el calor



también:
Tortillas
Empanadas
Arrollados
Tartas

y más...

¡Hacé tu pedido!
2601-9332 o
095571532
Boston 6211

@pastisssima.uy

www.pastissima.uy

MÁS SEGUROS EN EL AGUA





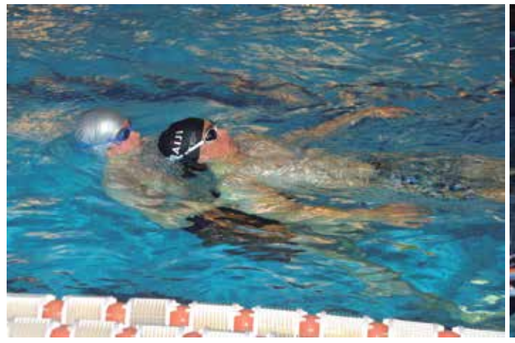
Aprender a prevenir, saber cómo actuar

Con el objetivo de promover la prevención y la seguridad en el agua, se realizó una jornada práctica dirigida a socios adultos, a cargo del equipo de guardavidas del Club.

A través de demostraciones y ejercicios con elementos de flotación, los participantes aprendieron a reconocer riesgos y actuar ante posibles emergencias, tanto en la piscina como en el mar.

Una propuesta que permitió reforzar conocimientos fundamentales para el cuidado personal y el de los demás.

Porque saber nadar es importante, pero saber prevenir y actuar a tiempo ¡puede marcar la diferencia!









ELECTROSISTEMAS
Ingeniería & Construcción

+30 AÑOS
DE EXPERIENCIA

TECNOLOGÍA & SEGURIDAD
PARA **TU HOGAR**

Toda la trayectoria de **ELECTROSISTEMAS** en ingeniería y construcción, ahora al servicio de tu residencia con **soluciones integrales**, eficientes y sostenibles

CARGADORES DE AUTOS
Carga rápida y estética en la comodidad de tu hogar. Despierta cada mañana con tu vehículo al 100%, integrando la mejor tecnología de movilidad en tu garaje.

CERCOS ELÉCTRICOS
Seguridad perimetral de máxima eficiencia. Protección absoluta para tu familia mediante sistemas discretos que se integran en perfecta armonía con la arquitectura de tu propiedad.

PANELES SOLARES
Energía inteligente y sostenible. Sistemas fotovoltaicos de alta gama, diseñados a medida para optimizar el rendimiento y el consumo sin alterar la estética de tu techo.

FINANCIACIÓN TASA 0.0% CON BANCO ITAÚ
Equipá tu hogar pagando hasta en 48 coutas sin interés
HASTA 48 MESES

LLAVE EN MANO + MONITOREO REMOTO
Nos encargamos del diseño, montaje y trámites ante UTE. Planes de mantenimiento con informes de rendimiento y sporote 24/7

096 239 786
2613 8514
info@electrosistemas.com.uy

¡DESAFIANDO NUESTROS LÍMITES!



Misión: ¡sobrevivir!

Entre circuitos, fuerza, coordinación y mucha actitud, se llevó a cabo una master class de entrenamiento funcional cargada de intensidad y buena energía, compartiendo el esfuerzo y las ganas de superación.

Se sufrió, se transpiró, pero nunca se bajaron los brazos porque de eso se trataba, de desafiar los propios límites y disfrutar en el intento. Los alumnos que se animaron a participar de este reto dieron batalla hasta el final.

El objetivo fue cumplido y ya están listos para el próximo desafío.





















¿ENTRENAR CON CALOR MEJORA NUESTRA CAPACIDAD FÍSICA?

UNA MIRADA OPTIMISTA, PERO CAUTELOSA, SOBRE LOS BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO EN ALTAS TEMPERATURAS.

1. EL CALOR COMO ESTÍMULO PARA MEJORAR EL ORGANISMO

Entrenar durante el verano puede ser exigente debido a las altas temperaturas. Sin embargo, algunas investigaciones plantean que el calor podría producir adaptaciones fisiológicas beneficiosas, más allá de acostumbrarnos a soportarlo.

Esta posibilidad se relaciona con el concepto de hormesis: cuando el organismo recibe una dosis adecuada de estrés, puede desarrollar mecanismos que lo fortalecen.

Algo similar sucede con el ejercicio físico y el entrenamiento en altura. En este último caso, la menor disponibilidad de oxígeno estimula adaptaciones que ayudan a transportarlo por el organismo.

Una de las medidas más importantes de la capacidad aeróbica es el VO_2 máximo, que expresa la cantidad máxima de oxígeno que una persona puede utilizar durante el esfuerzo físico.

La pregunta que plantea el artículo es si el entrenamiento con calor podría provocar adaptaciones comparables a las obtenidas entrenando en altura.

2. ¿PUEDE EL CALOR AUMENTAR LA HEMOGLOBINA?

La hemoglobina es la proteína de los glóbulos rojos responsable del transporte de oxígeno.

Las investigaciones analizadas muestran que entrenar con calor puede aumentar la masa total de hemoglobina, lo que potencialmente permitiría transportar más oxígeno hacia los músculos.

En varios estudios se utilizó un protocolo similar:

- Aproximadamente cinco semanas de entrenamiento.
- Seis sesiones semanales de unos 50 minutos.
- Temperaturas cercanas a los 32 °C.
- Intensidad moderada, alrededor del 60% del VO_2 máximo.

Los participantes presentaron aumentos de entre un 2% y un 5% en la masa de hemoglobina, resultados similares a los observados en determinados estudios de entrenamiento en altura.

Una investigación que comparó ambos métodos encontró aumentos con las dos modalidades, aunque el número de participantes fue demasiado pequeño para establecer cuál resultaba superior.

Los autores advierten que casi toda la evidencia procede de un mismo grupo de investigadores y que faltan estudios independientes que confirmen los resultados. Tampoco está claro si estos efectos se producen en personas sedentarias o con poca experiencia deportiva.

3. ¿ES NECESARIO ENTRENAR SIEMPRE CON CALOR PARA CONSERVAR LOS BENEFICIOS?

Uno de los desafíos de estas adaptaciones es que pueden desaparecer rápidamente cuando se regresa a condiciones normales.

Según los estudios citados, las mejoras en la masa de hemoglobina tienden a reducirse aproximarse a los niveles iniciales después de unos 10 a 14 días.

Sin embargo, una investigación encontró que, después de completar el período inicial de entrenamiento, tres sesiones semanales con calor podían mantener los beneficios durante las tres semanas estudiadas.

Sumarte al seguro
del Hospital Británico hoy
es bienestar y calma
para tu vida, siempre.

Tomá tu mejor decisión de bienestar. Sumate al Hospital Scheme, el seguro del Hospital Británico y podrás acceder a nuestra red de clínicas de vanguardia: desde Punta del Este hasta nuestro Sanatorio propio de alta complejidad en Montevideo.

Cotizá hoy mismo el plan
que tu vida y tu salud merecen.

www.hospitalbritanico.org.uy 2487 1020

HOSPITAL SCHEME HOSPITAL BRITÁNICO

Incluso se exploró la posibilidad de utilizar ropa abrigada durante el entrenamiento en temperaturas normales para generar una mayor carga térmica.

Esto podría convertirse en una alternativa práctica para determinados deportistas, aunque todavía se necesita más investigación.

4. ¿MÁS HEMOGLOBINA SIGNIFICA MEJOR RENDIMIENTO DEPORTIVO?

Este es el interrogante central del artículo.

Aunque el aumento de la masa de hemoglobina aparece de manera relativamente consistente en los estudios, no sucede lo mismo con las mejoras del rendimiento.

De seis investigaciones analizadas, cinco no encontraron beneficios claros en indicadores como:

- VO_2 máximo.
- Umbral de lactato.
- Rendimiento deportivo y capacidad de sostener esfuerzos.

Los autores proponen varias explicaciones.

En primer lugar, los estudios tienen pocos participantes, por lo que podrían no detectar mejoras pequeñas.

En segundo lugar, el rendimiento deportivo depende de numerosos factores, no solamente de cuánto oxígeno puede transportar la sangre. También intervienen la función cardiovascular, la eficiencia muscular, las mitocondrias y la capacidad de utilizar ese oxígeno.

Por último, los períodos de investigación podrían haber sido demasiado cortos para identificar beneficios acumulativos a largo plazo.

En consecuencia, una mejora fisiológica medible no garantiza necesariamente correr más rápido, pedalear con mayor potencia o rendir mejor en una competencia.

5. LAS POSIBLES VENTAJAS A LARGO PLAZO

Los autores plantean una hipótesis interesante: el entrenamiento con calor podría generar pequeñas adaptaciones que, sostenidas durante meses, favorezcan la capacidad de entrenamiento.

En lugar de provocar una mejora inmediata y evidente del rendimiento, el beneficio podría manifestarse progresivamente.

No obstante, esta posibilidad todavía no está demostrada.

También permanecen abiertas preguntas sobre los mecanismos que explican el aumento de hemoglobina y sobre cómo estas modificaciones afectan a otros componentes de la resistencia física.

6. CONCLUSIÓN: RESULTADOS PROMETEDORES, PERO NO DEFINITIVOS

Las investigaciones disponibles sugieren que el entrenamiento con calor puede aumentar la masa de hemoglobina en deportistas entrenados.

Sin embargo, todavía no existe evidencia suficiente para afirmar que esto se traduce de manera consistente en una mejora del VO_2 máximo o del rendimiento deportivo.

Los autores consideran que se trata de un campo de investigación prometedor, aunque aún es demasiado reciente para recomendar el entrenamiento con calor como una herramienta fundamental para todos los deportistas.

Además, estas investigaciones no justifican exponerse deliberadamente a temperaturas peligrosas. La carga térmica debe manejarse con precaución para evitar enfermedades relacionadas con el calor.

La principal conclusión es que entrenar en condiciones cálidas podría producir beneficios fisiológicos adicionales, pero todavía se desconoce cuánto contribuyen realmente a mejorar el desempeño físico.

Fuente: Does heat training build a better engine? — Peter Attia MD.
Artículo publicado el 18 de julio de 2026, por Nicholas Nelson, Michael Rae y Peter Attia.

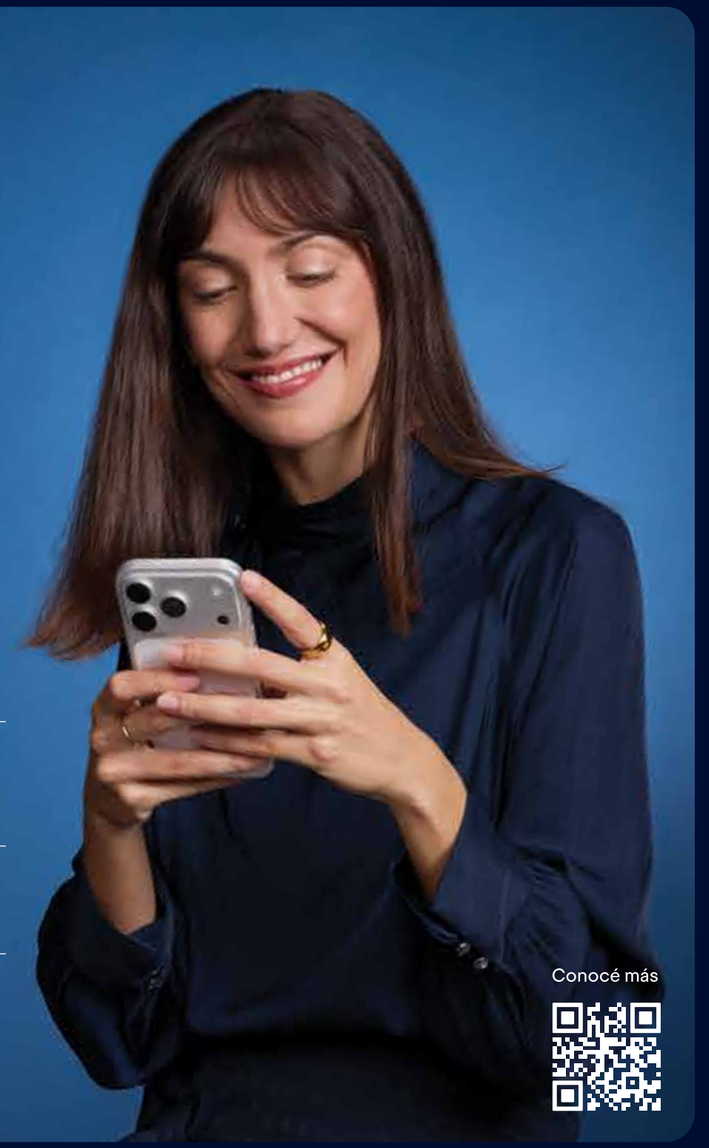
POMBO
CONTADORES PÚBLICOS
ASESORAMIENTO PROFESIONAL EN CONTABILIDAD, FINANZAS Y ADMINISTRACIÓN

- PROYECTOS DE INVERSIÓN
- PLANES DE NEGOCIOS
- VALORACIÓN DE EMPRESAS
- FUSIONES Y ADQUISICIONES
- OUTSOURCING CONTABLE
- PLANIFICACIÓN FISCAL

Bartolomé Mitre 1510/30 - Tel. +5982 9154282 - Montevideo, Uruguay
info@fernandopombo.com - www.fernandopombo.com

btg pactual excellence

Si sos cliente BTG Pactual tus beneficios son excelentes



- Atención personalizada
- Portafolio de inversiones a medida
- Todo tu banco en una sola app
- Préstamos con condiciones preferenciales

Conocé más

Beneficios exclusivos Carrasco Lawn Tennis Club:

15% en la matrícula y financiación en 24 cuotas*

7% en la cuota mensual

20% todos los días en la cafetería y el restaurante**

* Descuento máximo de USD 1.000 por grupo familiar.
** El descuento incluye la devolución de IVA. Tope de UYU 1.000 por compra. Válido hasta el 31 de diciembre de 2026. Producto sujeto a aprobación crediticia.
Promoción válida para Excellence bajo criterios de elegibilidad.
Banco BTG Pactual Uruguay S.A. se encuentra supervisado por BCU (bcu.gub.uy). Infórmese sobre Garantía de Depósito en btgpactual.uy o en COPAB (copab.org.uy / infocopab@copab.org.uy).

CLÍNICA DE PÁDEL: UN AÑO DE APRENDIZAJE Y CRECIMIENTO



Macarena Morell, Fernanda Saucedo y Rafael Píriz



Mateo Caimi, Maya Cikurel, Paula Zufriategui, Martina Oddone y Valeria Dias

A lo largo del año, la Sede de Solymar fue escenario de un ciclo de tres clínicas de pádel, que brindaron a los socios la oportunidad de seguir perfeccionando su juego, incorporando nuevas herramientas y compartiendo experiencias dentro de la cancha.

Cada encuentro propuso un desafío diferente, abordando aspectos técnicos y tácticos de la disciplina. La primera clínica, «Defendé, recuperá y contraatacá», se centró en la defensa y la transición al ataque. La segunda, «Construí, presioná y definí», trabajó sobre la construcción de los puntos y las estrategias de definición.

El ciclo culminó con «Leé, decidí y ejecutá», una instancia dedicada a la lectura del juego, la toma de decisiones y la ejecución de golpes según las distintas situaciones de partido, integrando los conocimientos adquiridos durante el año.

Tres encuentros, múltiples aprendizajes y un mismo objetivo: seguir creciendo dentro de la cancha. Una propuesta que reafirma el compromiso del Club con la formación deportiva y la generación de espacios de aprendizaje y encuentro para sus socios.



Macarena Morell, Cecilia Casabó, Leslie Graf y Mariana Barbero



Fernando Iglesia, Mateo Caimi y Juan Manuel Salvo



Agustina Lola Medina, Macarena Morell y Ma. Eugenia Gallinal



Leslie Graf



Mateo Caimi y Mariana Barbero



Disfrutá del Este sabiendo que tus padres están cerca.

Un entorno exclusivo diseñado para su bienestar.

Atención integral para adultos mayores

Infraestructura superior

Seguimiento médico multidisciplinario

Gimnasio, talleres y actividades

Espacios Verdes

ALAMOS

Av. Pedragosa Sierra y El Havre, San Rafael, Punta del Este

+598 (0)97 600 000 | info@alamos.com.uy

PRE SENIOR +32: Una escalada histórica hasta la máxima categoría

¡Cuatro años, cuatro ascensos consecutivos y un objetivo cumplido!

Nuestra categoría Pre Senior +32 escribió una página histórica para el fútbol del Club al alcanzar la Divisional A de la Liga Universitaria, coronando un recorrido extraordinario de esfuerzo, compromiso y superación. Un camino de crecimiento sostenido que comenzó en 2022 y que, temporada tras temporada, fue sumando nuevos logros:

2022: Campeones de la Liga Barriola.
2023: Debut en la Liga Universitaria, en la Divisional E, y ascenso a la D.
2024: Ascenso a la Divisional C.
2025: Ascenso a la Divisional B.
2026: Ascenso a la Divisional A.

Han recorrido una escalera perfecta que llevó al equipo desde la Divisional E hasta la máxima categoría, ¡en cuatro temporadas!

Este logro es el resultado del trabajo colectivo, la constancia y el enorme sentido de pertenencia de un grupo que nunca dejó de superarse. Nuestro reconocimiento y felicitaciones a todo el plantel y cuerpo técnico por esta conquista histórica.

Un destaque especial merece Mauro Giammarchi, goleador histórico del Club, quien volvió a consagrarse como máximo artillero de su divisional, reafirmando su extraordinaria trayectoria.

Pero la historia continúa. Con una nueva Copa de Campeones por delante, el equipo ya comienza a prepararse para el gran desafío de 2027: competir entre los mejores en la Divisional A.

¡Felicitaciones, Pre Senior +32! Son un orgullo para todo el Carrasco Lawn Tennis Club.









¡UNA NOCHE A PURO FÚTBOL FEMENINO!













La Sede de Carrasco fue escenario del primer Campeonato Interno de Fútbol 5 Femenino del Club, una propuesta que reunió a nuestras socias en una noche de goles, entusiasmo y diversión.

Sin importar la edad ni la experiencia, nuestras socias disfrutaron de una jornada a puro fútbol, compartiendo jugadas, risas y grandes momentos dentro y fuera de la cancha.

Y para cerrar de la mejor manera, ¡todas compartieron unas ricas hamburguesas!

Felicitaciones a todas las participantes por su energía y entusiasmo. Esta primera edición idejó muchas ganas de repetir!









JACQUES LEMANS



LIVERPOOL DIVER 1-2206K

JACQUES-LEMANS.COM

Sports Collection

For the perfect performance under toughest conditions.








LO QUE SE VIENE

Nuevas experiencias fuera de fronteras

El fútbol de nuestro Club se prepara para vivir dos nuevas experiencias internacionales, que combinarán deporte, compañerismo y momentos inolvidables.

DESTINO RÍO DE JANEIRO | DEL 26 AL 29 DE NOVIEMBRE

Nuestra categoría Senior viajará a Brasil para disfrutar de una experiencia que irá mucho más allá de la cancha, compartiendo jornadas de fútbol, camaradería y encuentro entre compañeros.

DESTINO ROSARIO | DEL 7 AL 10 DE DICIEMBRE

Las categorías 2014, 2013, 2012 y la Sub 11 femenina viajarán a Argentina para participar de una gira deportiva que incluirá encuentros frente a Newell's Old Boys y visitas a emblemáticos estados de fútbol.

Dos viajes que representan una gran oportunidad para fortalecer vínculos, compartir nuevas experiencias y seguir disfrutando de la pasión por el fútbol.

¡Les deseamos a todas las delegaciones un excelente viaje y una experiencia inolvidable representando a nuestro Club!

SAVIA
Biomas
15% OFF SANTANDER
PUNTA CARRETAS | CARRASCO | PUNTA DEL ESTE
SAVIA.COM.UY

AGENDA CULTURAL



EXPOSICIÓN DEL TALLER DE CARICATURA

Viernes 27 de noviembre | 19:00 hrs.

Los alumnos del Taller de Caricatura de Hogue presentan sus trabajos en el Espacio Arte, compartiendo su creatividad y talento.

MUESTRA FINAL DEL TALLER DE CORO

Martes 1° de diciembre | 20:00 hrs.

Los integrantes del Taller de Coro del Lawn Tennis celebran el cierre del año con una presentación musical especial.





CENTRO MUSICAL CARRASCO ENSAMBLE DE BANDAS

Jueves 17 de diciembre | 19:00 y 21:00 hrs.

Una noche para disfrutar de la música en vivo, con las presentaciones de los ensambles de bandas del Centro Musical Carrasco.

OBRA DE NAVIDAD | PARROQUIA SAN JOSÉ DE LA MONTAÑA

Lunes 21, martes 22 y miércoles 23 de diciembre | 19:30 y 21:00 hrs.

Los integrantes de la Parroquia San José de la Montaña presentan su tradicional obra navideña, una propuesta para compartir y celebrar juntos el espíritu de la Navidad.

CARRASCO YACHT
NORTH SHORE

EL LUGAR PARA COMPARTIR
EXPERIENCIAS QUE PERDUREN



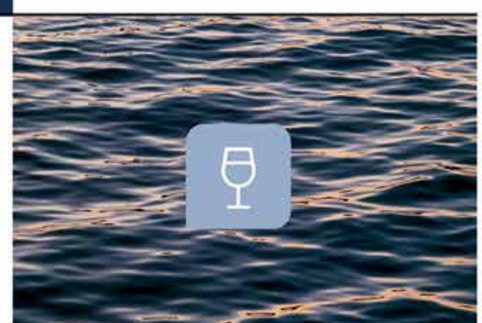
Una propuesta renovada,
profesional y contemporánea.
Sumando a los mejores referentes
en cada rubro, elavoramos cada detalle
para que cada evento sea
una experiencia perfecta.

EVENTOS SOCIALES
& CORPORATIVOS

DESCUBRÍ NUESTRA PROPUESTA

094 419 842
098 318 125

Más información
carrascoyacht.uy



MATRIMONIO EN ESCABECHE







Daniel Fontanarossa y Claudia Braselli



Miguel Horta Berro, Mercedes Sierra, Ana Deicas y Willy Garrone

Carmen Morán y Hugo Giachino hicieron reír al público con una divertida comedia sobre las peripecias de un matrimonio de chefs que comparte mucho más que una vida en pareja: ¡también la cocina de un restaurante!

Entre recetas, discusiones, rivalidades y situaciones disparatadas, la obra convirtió los desafíos de la convivencia en una auténtica receta para la risa.

Una propuesta ágil y desopilante en la que el amor, la pasión y los egos se mezclaron en su punto justo para disfrutar de una gran noche de teatro.







Virginia Inciarte, Carola Vázquez y Claudia Braselli

VIVIENDO EN LA CURVA EXPONENCIAL



Estela Pérez del Castillo, Sandra Oyenard y Paula Rachetti



Fernando Bernuy y Ma. Dolores Feliu



Federika Etcheverry, Ma. Jose Sendra, Milagros Argenti y Cecilia Abal

El Ing. Carlos Palma nos invitó a descubrir el fascinante mundo de la Inteligencia Artificial y su vertiginosa evolución.

Desde las primeras ideas de Alan Turing hasta la llegada de herramientas como ChatGPT, realizó un recorrido dinámico por los avances tecnológicos que están transformando nuestra vida cotidiana.

Durante el encuentro, compartió su visión sobre los desafíos y oportunidades de esta revolución, así como las tendencias que podrían marcar los próximos meses y el camino hacia 2027.

Se trató de una charla que despertó la curiosidad e invitó a reflexionar sobre un futuro que parece llegar cada vez más rápido.



CICLO DE JAZZ





El Club vibró al ritmo del jazz con la realización de su primer ciclo de Jam de Jazz, una propuesta que reunió a músicos nacionales e internacionales en encuentros donde el talento, la creatividad y la improvisación fueron protagonistas.

Cada jornada ofreció una experiencia musical diferente, celebrando la esencia del jazz y la espontaneidad de los encuentros entre artistas.

La curaduría estuvo a cargo del productor Juan Martín Trucco y del saxofonista Eddy Porchile, reconocidos referentes de la escena jazzística nacional. Una propuesta de gran nivel que llenó al Club de música y generó un nuevo espacio de encuentro e intercambio cultural.



Gonzalo Boix, Ricardo Abal y Willy Garrone



Gladys Rivero, Gabriela Novello, Federica Rosales y Rafael Príriz



Mariangela Di Leo, Cristina Pérez Tabó y Óscar D'Angelo



Elena Secco, Valentina Fernández y Franca Secco



Willy Garrone y Ana Deicas



BOULEVARD SARANDÍ





La obra de Milton Schinca nos transportó al Montevideo de principios del siglo XX para descubrir la apasionante historia de Roberto de las Carreras, uno de los personajes más excéntricos, provocadores y transgresores de su época.

A través de una puesta que combinó pasado y presente, la historia recorrió la vida de este singular dandy montevideano, que desafió las convenciones sociales y morales de una sociedad profundamente conservadora.

Entre historias familiares, contrastes y cuestionamientos a las normas de su tiempo, la obra ofreció una interesante mirada sobre una figura que dejó su huella en la historia cultural de nuestro país.

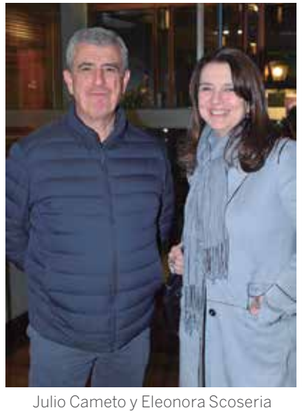








Ana Deicas y Willy Garrone



Julio Cameto y Eleonora Scoseria



Marta Laurenzo, Alba Antúnez y Cristina Ciria

LA PERSONA MÁS IMPORTANTE DE TU VIDA SOS VOS



La psicóloga Agustina Pérez Gomar protagonizó un encuentro que invitó a detenernos, mirar hacia nuestro interior y recordar la importancia de cuidarnos.

En medio de las exigencias y el ritmo acelerado de la vida cotidiana, la charla puso el foco en el autocuidado, el amor propio y el bienestar emocional. A través de reflexiones y herramientas prácticas, abordó la importancia del autoconocimiento, la prevención del desgaste emocional y la construcción de hábitos que favorezcan una vida más plena.

Un valioso espacio para reflexionar y recordar que nuestro bienestar también merece ser una prioridad.



Susana Garbuyo, Belén Piñeyrúa, Camila Suárez y Mariela Cigarán



Carolina Anastasiadis, Ma. Jesús Fabini y Guillermo Novelli



Ana Giuffra, Carolina Pérez Gomar y Sandra Moulia



Milagros Inciarte, María Varela, Camila Márquez y Carolina Fernández

¿DE QUÉ PLANETA SOS?





El amor, el deseo y las relaciones actuales fueron protagonistas de un encuentro tan entretenido como reflexivo.

Flopi Peych, autora del libro ACABAR, junto a Cecilia Vidal y Martín Rieznik, compartieron una charla dinámica y participativa que, entre experiencias, distintas perspectivas y mucho humor, invitó a repensar cómo nos vinculamos en la actualidad.

Durante el encuentro, abordaron los cambios en las relaciones, la influencia de la tecnología y la Inteligencia Artificial, y los desafíos de construir y sostener vínculos afectivos en un mundo en constante transformación.

Una propuesta diferente que combinó humor, reflexión y nuevas miradas sobre las relaciones humanas.



Delfina Sosa y Milagros Foti



Daniela López y Alejandro Saizar



Daniela Garzón y Eduardo Zuloaga



Valeria Mariatti, Jimena Mas de Ayala y Lucía Goyeneche



Natalia Santos y Alice Vila



Cristina Joubanoba, Ma. Noel Setaro y Ana María García



Rosario Preve, Álvaro Suárez y Deborah Ross

HOTEL del LAGO
TENNIS GOLF & ART RESORT
PUNTA DEL ESTE - URUGUAY
VACACIONES EN PUNTA DEL ESTE
DESCUENTO PARA SOCIOS DEL CLUB
37% OFF
SOBRE PRECIO DE LISTA
RESERVAS 094 587 189
@HOTELDELLAGO
HOTEL DEL LAGO

RASA CELEBRA 100 AÑOS DE HISTORIA HACIENDO RODAR A UN PAÍS.



Lo que comenzó siendo un negocio familiar de venta de neumáticos en la década de 1920, un siglo después, se convirtió en la empresa referente del rubro en el mercado automotor uruguayo, representando marcas de reconocimiento internacional y acompañando la evolución de la movilidad en Uruguay.

La historia de RASA comenzó cuando la familia Caffera inició sus actividades vinculadas a la venta de neumáticos y al mundo automotor.
A fines de los años 50, con la incorporación de la familia Banquero, nació ***"Recauchutaje Avenida Sociedad Anónima".***

Décadas más tarde, a comienzos de los 90, la empresa adoptó el nombre RA S.A. y continuó ampliando su presencia en el mercado.

Dentro de sus principales hitos se encuentra la representación oficial de ***Bridgestone***, incorporada en 1988, posicionándose como líder indiscutido del sector en el mercado uruguayo.

Más adelante RASA sumó también el negocio de baterías, inicialmente con la marca ***DELPHI*** y posteriormente incorporando ***ACDelco***.

A lo largo de estos 100 años, la empresa fue acompañando las transformaciones del sector, construyendo una red de vínculos con marcas, distribuidores, talleres y clientes particulares en todo el país.





HOY, RASA CELEBRA ESTE ANIVERSARIO MIRANDO HACIA ADELANTE, CON EL DESAFÍO DE SEGUIR EVOLUCIONANDO JUNTO A LAS NUEVAS FORMAS DE MOVILIDAD.

RASA, 100 AÑOS DE HISTORIA. UN MISMO PROPÓSITO:
HACER RODAR A UN PAÍS.

INSCRIPCIONES ABIERTAS | 2027
ELEGÍ LIDERAR
TU CARRERA. TU FUTURO.
info@ude.edu.uy
Facultad de Ciencias Empresariales
Facultad de Ciencias Jurídicas
Facultad de Ciencias Agrarias
Facultad de Ciencias de la Salud
Facultad de Ciencias de la Educación
Facultad de Diseño y Comunicación
Facultad de Ingeniería
Escuela de Desarrollo Empresarial
Campus Virtual
UDE
UNIVERSIDAD DE LA EMPRESA



Educación Inicial, Primaria, Secundaria, Preuniversitario y Bachillerato por Tutorías.
INSCRIPCIONES ABIERTAS
2027
CUPOS LIMITADOS
EduSchool
info@eduschool.edu.uy



ODS



ABRIENDO LAS PUERTAS DEL CLUB A LA COMUNIDAD





El Carrasco Lawn Tennis Club promueve distintas iniciativas que acercan su patrimonio histórico, deportivo y cultural a la comunidad, generando espacios de aprendizaje, integración y nuevas oportunidades para niños y jóvenes.

En este marco, recibimos con mucho entusiasmo a estudiantes del Liceo Lagomar, quienes tuvieron la oportunidad de conocer de cerca la historia y el patrimonio de la Institución. Durante la visita, realizaron un recorrido guiado por nuestras instalaciones, incluyendo algunos de sus espacios más emblemáticos, como el Estadio, las canchas de tenis y de fútbol, el Teatro Antonio Larreta y las piscinas. A lo largo de la actividad, una guía del Club compartió información sobre la historia, las características y el valor cultural de cada uno de los lugares visitados.







Asimismo, en el marco del Uruguay Open, el Club abre sus puertas a escuelas y organizaciones sociales, invitando a niños y jóvenes a vivir una experiencia de acercamiento al mundo del tenis. La jornada incluye un recorrido por las instalaciones, la posibilidad de conocer cómo se realiza el encordado de las raquetas y de presenciar parte de un partido profesional, culminando con una merienda compartida.

Ambas iniciativas forman parte de nuestro compromiso con la Responsabilidad Social, promoviendo el acceso a la educación, el deporte y la cultura, así como la integración y el fortalecimiento de los vínculos con la comunidad.

Abrir las puertas del Club es compartir nuestra historia, acercar el deporte y la cultura, y generar oportunidades que nos conectan con la comunidad.



ODS

COMPARTIENDO RECURSOS, GENERANDO OPORTUNIDADES Y APOYANDO A NUESTRA COMUNIDAD





En el marco de nuestro compromiso con la Responsabilidad Social, el Carrasco Lawn Tennis Club continúa impulsando acciones solidarias destinadas a apoyar a distintas instituciones y organizaciones.

En esta oportunidad, realizamos una donación a la Escuela Rural N.º 46 de Cerro Convento, departamento de Durazno, que incluyó 300 pelotas de tenis, 40 remeras infantiles de tenis y dos raquetas, con el objetivo de fomentar la práctica deportiva y acercar el tenis a más niños.

Asimismo, colaboramos con los Bomberos de la Zona Carrasco, mediante la entrega de mancuernas de distintos pesos y diámetros, contribuyendo con materiales para el desarrollo de sus tareas.

Estas iniciativas reflejan nuestro compromiso con la comunidad, promoviendo la solidaridad, la colaboración y el aprovechamiento de recursos que pueden seguir siendo de utilidad para otros.

APOYAMOS A LA ESCUELA N.º 130

En el marco de nuestro compromiso con la comunidad, el Carrasco Lawn Tennis Club colaboró con la Escuela N.º 130, ubicada en Alberdi y Bolivia, mediante la donación de 150 panchos, 150 panes y una freidora de aire (air fryer).

Esta colaboración acompañó el festival que la institución educativa realizó el 13 de noviembre, ocasión en que la freidora fue sorteada.

Una vez más, reafirmamos nuestro compromiso de apoyar a las instituciones educativas de nuestro entorno y contribuir a iniciativas que fortalecen los vínculos con la comunidad.

Porque cada aporte, por pequeño que parezca, puede hacer una gran diferencia.











ODS

PROMOVIENDO LA SALUD Y LA PREVENCIÓN

En el marco del Día Mundial de la Diabetes, el viernes 13 de noviembre, el Carrasco Lawn Tennis Club llevó adelante dos iniciativas orientadas a promover la prevención, la detección temprana y el cuidado de la salud.

Durante la jornada, socios y funcionarios pudieron acceder a controles rápidos de glicemia en sangre y recibir orientación médica a cargo de una profesional de BlueCross & BlueShield de Uruguay.

Asimismo, se realizaron evaluaciones visuales preventivas dirigidas a funcionarios, a cargo de la técnica oftalmóloga, Melina Rotemberg.

Estas acciones reafirman el compromiso del Club con el bienestar de su comunidad y se enmarcan en el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 3: Salud y bienestar, fomentando la prevención y la importancia de los controles periódicos para una mejor calidad de vida.

ODS

MOVER EL CUERPO, CUIDAR LA MENTE



En el Día Mundial de la Salud Mental, una invitación a mirar el deporte con otros ojos.

¿Qué tienen en común una hora de tenis, una clase en el gimnasio y una tarde de entrenamiento con amigos? Que, además de hacerle bien al cuerpo, nos hacen bien en otro lugar menos visible: el ánimo, la calma y el disfrute. Eso que muchos sentimos al terminar una práctica es algo que hoy la ciencia también confirma.

En 2023, el British Journal of Sports Medicine publicó la revisión más completa realizada hasta el momento sobre el tema: reunió 97 revisiones, más de mil ensayos y cerca de 130.000 personas. Su conclusión es clara: la actividad física reduce de manera significativa los síntomas de depresión, ansiedad y malestar psicológico, tanto en personas sanas como en quienes atraviesan algún padecimiento.

Cuerpo y mente no son territorios separados: cuando uno se cuida, el otro lo agradece.

Hay, además, un beneficio que las cifras apenas rozan: lo que ocurre cuando practicamos con otros. Los estudios pueden decirnos cuánto baja la sensación de soledad, pero no lo que significa el partido que esperamos toda la semana, la charla después de la clase o el saludo de quien ya nos conoce por el nombre. En una época en la que muchas personas se sienten solas, aunque estén rodeadas, pertenecer a un grupo que comparte una actividad es una forma sencilla y valiosa de cuidado.

Cada etapa de la vida encuentra en el deporte algo distinto. Los niños aprenden a jugar, a ganar, a perder y a empezar de nuevo. Los adolescentes y jóvenes descubren desafíos, amistades y un lugar donde sentirse parte. Los adultos recuperan un tiempo propio entre tantas obligaciones. Y las personas mayores sostienen su vitalidad, su rutina y sus vínculos. Elegir una actividad que disfrutemos y que se ajuste a nuestras posibilidades es una de las formas más amable de cuidarnos.

Claro que el deporte no lo resuelve todo ni reemplaza a la ayuda profesional. Es un aliado dentro de una forma más amplia de cuidarse, que incluye descansar, rodearnos de buenos vínculos y consultar a un especialista cuando hace falta. Pedir ayuda también es parte de cuidarse.

Por eso, como comunidad, nos toca algo más que practicar: construir espacios donde cada persona avance a su ritmo, donde el buen trato y el reconocimiento del esfuerzo sean parte del juego, y donde todos se sientan bienvenidos. A veces, cuidar a otro empieza por algo tan simple como una invitación, un saludo o un "te esperamos".

Porque moverse no es solo mantenerse en forma. Es darle al cuerpo lo que necesita y a la mente un lugar donde respirar.

Inés Ruiz
Coach de Bienestar Institucional y Psicología Positiva





ODS

INTELIGENCIA ARTIFICIAL CON FINES SOLIDARIOS

Una charla para aprender, reflexionar y colaborar

En el marco de nuestras acciones de Responsabilidad Social, recibimos al Ing. Carlos Palma, quien brindó la charla "Viviendo en la curva exponencial", un interesante recorrido por la evolución de la Inteligencia Artificial, desde los primeros aportes de Alan Turing hasta la irrupción de ChatGPT y su creciente presencia en nuestra vida cotidiana.

La actividad también tuvo un importante fin solidario. A través de un bono colaboración, se recaudaron fondos a beneficio de las Escuelas N.º 25, 87 y 93 del departamento de Artigas, en el marco del programa "Lectura para todos", contribuyendo a fortalecer las oportunidades educativas de sus estudiantes.

Una jornada que combinó conocimiento, innovación y solidaridad, reafirmando el compromiso de nuestro Club con la educación y el apoyo a la comunidad.





BlueCross & BlueShield de Uruguay

Lo que el tobillo aguanta y lo que no



Esguinces mal curados, dolor persistente en talon y dedos deformados por el uso: son las lesiones más frecuentes de pie y tobillo, tienen solución concreta. Un especialista que integra la cartilla de BCBSU explica cuándo alcanza con fisioterapia y cuándo hay que operar.

Jugar al tenis implica cambios de dirección, saltos y frenadas que el pie y el tobillo absorben partido tras partido. Cuando algo falla ahí abajo, la cancha queda lejos. El Dr. Julio López Etchegoyen, traumatólogo especializado en medicina y cirugía de pie y tobillo, atiende todos los días las consecuencias de ese esfuerzo acumulado y sabe bien cómo diferenciar lo que se resuelve solo de lo que necesita intervención.

EL ESGUINCE QUE NO CIERRA

En la práctica deportiva, los esguinces de tobillo son lesiones habituales. Pero el especialista advierte algo que no siempre se sabe: no todos evolucionan igual. “No todos los esguinces evolucionan de la misma manera ni están curados a las tres semanas para el reintegro a la práctica deportiva”, subraya.

Algunos se prolongan más allá de las cuatro o seis semanas habituales y requieren estudios complementarios, en general una resonancia magnética. Bajo lo que parece un simple esguince con lesiones ligamentarias mediales o laterales, pueden esconderse lesiones osteocondrales del astrágalo o de la tibia o edema óseo. “Muchas veces la gente sigue con dolor después de un esguince, con un dolor crónico que se perpetúa en el tiempo sin un diagnóstico; al hacer una resonancia vemos estas lesiones antes mencionadas y podemos plantear un tratamiento específico”, explica López Etchegoyen.

EL TALÓN QUE NO PARA DE DOLER

Compitiendo en frecuencia con los traumatismos deportivos aparece la fascitis plantar: ese dolor insistente en el talón que muchos cargan durante meses sin entender qué lo produce. “Es una patología fundamentalmente mecánica”, dice el doctor, “fácilmente corregible con un tratamiento coordinado de elongación, taloneras, fisioterapia o tratamiento de ondas de choque.”

El resultado es alentador: aproximadamente el 90 o 95 % de los pacientes se recupera con ese abordaje conservador, sin cirugía. La causa de fondo es un acortamiento del complejo posterior, gemelo, tendón de Aquiles y fascia plantar que responde bien a una elongación guiada, controlada y sostenida en el tiempo.

LOS DEDOS Y EL JUANETE

Más allá de las lesiones deportivas, la patología más frecuente en la consulta cotidiana son las deformidades de los dedos. El hallux valgus , conocido como juanete, y los dedos en martillo encabezan la lista. “Son patologías a controlar que muchas veces dejan discapacidad o traen cambios en la calidad de vida, no mejoran con medidas conservadoras y pueden requerir un tratamiento quirúrgico”, señala el especialista.

La buena noticia es que la cirugía del antepié cambió radicalmente hace muchos años. Hoy son procedimientos de mínima invasión, ambulatorios, con poco dolor y con apoyo y carga inmediata. Eso convierte algo que antes implicaba semanas de inmovilidad en una solución práctica que no obliga a alejarse de la actividad física más tiempo del necesario.



Dr. Julio López Etchegoyen. Traumatólogo especialista en medicina y cirugía de pie y tobillo. Integra la cartilla médica de Blue Cross & Blue Shield de Uruguay (BCBSU).



CIEMSA/PREMIO IBEROAMEICANO



CIEMSA OBTUVO EL GALARDÓN ORO DEL PREMIO IBEROAMERICANO DE LA CALIDAD

CIEMSA recibió el Premio Iberoamericano de la Calidad, categoría Oro, en la modalidad Excelencia en la Gestión, otorgado por la Fundación Iberoamericana para la Gestión de la Calidad (FUNDIBEQ), respaldando el trabajo que la empresa desarrolla para fortalecer sus procesos y avanzar hacia estándares internacionales de excelencia.

El galardón distingue la gestión integral de la compañía y es resultado de un trabajo sostenido en la implementación y mejora de sus sistemas de gestión. Además, refleja su compromiso con la innovación y la creación de valor para sus accionistas, clientes, colaboradores y la sociedad.

URBANA ZEEKR



LA SUV 100% ELÉCTRICA URBANA ZEEKR X SE RENUEVA CON MAYOR RENDIMIENTO Y PRESTACIONES

De la mano de Santa Rosa, llegó a Uruguay la nueva versión 2027 del ZEEKR X, la SUV compacta 100% eléctrica, que incorpora mejoras en rendimiento y ofrece gran tecnología y confort.

El modelo integra una batería NMC de 66 kWh, con carga rápida de corriente continua (DC) de serie y función V2L, que permite utilizar la energía del vehículo para alimentar dispositivos externos. Según la versión, ofrece una autonomía de hasta 540 kilómetros bajo el ciclo NEDC.

TIENDA INGLESA/ AMY&H 2027



TIENDA INGLESA PRESENTA LA NUEVA COLECCIÓN PRIMAVERA-VERANO 2027 DE AMY&H

La propuesta reúne prendas para toda la familia, con siluetas cómodas, tejidos livianos y una paleta que combina tonos neutros con colores vibrantes.

Básicos renovados, texturas y colores definen la nueva colección Primavera-Verano 2027 de AMY&H, presentada por Tienda Inglesa.

La propuesta combina siluetas holgadas y cómodas con rayas y tejidos livianos, en los que el lino, el algodón y el punto aportan frescura y movimiento.

La paleta parte de tonos neutros, como blancos, crudos y beige, que se combinan con acentos de colores vibrantes. El resultado es una propuesta fresca y actual que equilibra básicos atemporales, detalles de tendencia y prendas que se adaptan fácilmente a distintos estilos.

LACC MOVA



CORPORACIÓN AMÉRICA INAUGURÓ LACC MOVA, SU NUEVO CENTRO LOGÍSTICO EN EL AEROPUERTO DE CARRASCO

Con el propósito de seguir posicionando a Uruguay como hub regional, Latin America Cargo City (LACC), la plataforma logística multimodal de Corporación América Airports, inauguró MOVA, su nuevo centro logístico en el Aeropuerto Internacional de Carrasco.

El presidente de la República, Yamandú Orsi, estuvo presente en la inauguración y recorrió las instalaciones, destacando a MOVA como una nueva forma de entender la conectividad.



MAZDA

DRIVING MATTERS

UNA NUEVA ETAPA PARA MAZDA.



NUEVA MAZDA CX-5 MHEV.

Motor 2.5 e-SKYACTIVE G.

DESDE

USD 49.990

MAZDA - Av. Italia 4138. Tel: 2613 0000 - Montevideo, Uruguay.
Imagen ilustrativa.

MÁS INFORMACIÓN