



San José, Costa Rica - Jueves 28 de Junio del 2007

Bienvenido Zelenia Log

**HOY**

- [Portada](#)
- [Nacional](#)
- [Indicadores Económicos](#)
- [Acción](#)
- [Página dos](#)
- [Internacionales](#)
- [Bloomberg](#)
- [Editorial](#)
- [Foro](#)
- [Magazine](#)
- [Nota de Tano](#)
- [Columnistas](#)
- [La Machaca](#)
- SEMANALES**
- [Inversionista](#)
- [Tecnonegocios](#)
- [Economundo](#)
- SERVICIOS**
- [Suscríbase](#)
- [Servicio al cliente](#)
- [Contáctenos](#)
- [Mapa del Sitio](#)
- [Encuesta](#)

✉ [Enviar noticia a un Amigo](#)

**Cómo mantener el crecimiento**

Luis Mesalles  
6/28/2007

La economía costarricense viene creciendo a un buen ritmo desde el año pasado, por encima del 6% anual. Sin embargo, por experiencias pasadas, existe el temor de que este paso acelerado se caiga y volvamos al ritmo normal de crecimiento de los últimos 20 años, como un 4% anual. ¿Qué hay que hacer para mantener a esta economía creciendo?

Por ser Costa Rica un país pequeño, en vías de desarrollo, con una capacidad limitada de ahorro, el papel que juega el capital proveniente del extranjero en impulsar el crecimiento es muy importante. Las inversiones de empresas multinacionales que vienen al país a instalar sus operaciones, ya sea del tipo industrial, agropecuario o de servicios, generan aumentos en la producción y el empleo. Procomer presentó recientemente un estudio del aporte de las empresas de Zona Franca a la economía del país, donde se cuantifica la inversión de estas empresas en más de \$2 mil millones en los últimos diez años, con unos 40 mil empleos directos generados.

Además, existe el empuje que le ha dado el auge inmobiliario al sector construcción, y por ende al resto de la economía en los últimos dos años. Solo el año pasado se estima que ingresaron más de \$700 millones por inversiones de extranjeros para la compra de terrenos y construcción de casas o condominios, muy concentrado en la zona costera, y particularmente en Guanacaste.

Los efectos que este flujo tan grande de inversiones está teniendo sobre el empleo y los salarios, y por lo tanto sobre el bienestar de muchos costarricenses, ya se empiezan a sentir. Las estadísticas de la Caja Costarricense de Seguro Social sobre empleo indican que este viene creciendo por encima del 7,5% anual, mucho más de lo que crece la población en edad de trabajo. Esto significa que el desempleo viene disminuyendo.

El peligro está más bien en que la mano de obra empiece a ser un freno para el crecimiento a futuro, y particularmente en algunos sectores específicos. El informe de Procomer nos revela que las empresas de Zona Franca pagan salarios que son un 50% más altos que el promedio del resto de la economía. Esto se da porque requieren personal más calificado. Este diario nos presentó este martes la noticia que el sector turismo enfrenta falta de personal, ante una estimación de que se requieren más de 25 mil trabajadores nuevos para 2010.

Por lo tanto, para que la economía costarricense siga creciendo se requiere un proceso de educación, capacitación y reentrenamiento del personal, para que estos se puedan adaptar a las nuevas exigencias de los sectores dinámicos de la economía. Pero además, es indispensable que la inversión extranjera siga llegando. Para esto, se requieren reglas claras y una visión positiva sobre el futuro de la economía. No hay que tener más de tres dedos de frente para darse cuenta que en este punto la aprobación del TLC juega un papel importantísimo.

\*Socio Consultor Ecoanálisis

✉ [Enviar noticia a un Amigo](#)

**TIPO DE CAMBIO**

<b>Venta</b>	<b>Compra</b>
¢520,74	¢516,51



**BUSCADOR**

Buscar

**ANTERIORES**

Ir

**COLUMNAS**

- Cantera**  
Macarena Barahc
- Cómo mantener el crecimiento**  
Luis Mesal
- De cal y de arena**  
Alvaro Madri
- VERICUETOS**  
Tomás Nas:





2004 © Periódico La República - Todos los derechos reservados.  
Para mayor información escriba a [webmaster@larepublica.net](mailto:webmaster@larepublica.net)  
Diseñado por PowerNet International.



San José, Costa Rica - Jueves 28 de Junio del 2007

Bienvenido Zelenia [Log](#)

## HOY

- [Portada](#)
- [Nacional](#)
- [Indicadores Económicos](#)
- [Acción](#)
- [Página dos](#)
- [Internacionales](#)
- [Bloomberg](#)
- [Editorial](#)
- [Foro](#)
- [Magazine](#)
- [Nota de Tano](#)
- [Columnistas](#)
- [La Machaca](#)
- SEMANALES**
- [Inversionista](#)
- [Tecnonegocios](#)
- [Economundo](#)
- SERVICIOS**
- [Suscríbese](#)
- [Servicio al cliente](#)
- [Contáctenos](#)
- [Mapa del Sitio](#)
- [Encuesta](#)

 [Enviar noticia a un Amigo](#)**VERICUETOS**

Tomás Nassar

6/28/2007

La sospecha de que algunos sectores utilizan la apertura económica en su propio beneficio es, sin duda, una de las razones de más peso para quienes se oponen a ella o, al menos, no la apoyan decididamente.

No me parece que tal aprensión sea por completo injustificada, sobre todo si tomamos en consideración el deterioro moral del país en los últimos años y, uno de sus síntomas más frecuentes, el apoderamiento de los fondos de la hacienda pública, mal endémico que ha afectado prácticamente a todas las instituciones del Estado.

Claro que ante los hechos, cualquiera sospecha. "A las pruebas me remito" o "piensa mal y acertarás".

Ese recelo integra la consecuencia más lamentable de la corrupción, mucho más que el daño material: la pérdida de confianza en el sistema y en la institucionalidad.

El momento en que un pueblo deja de creer en sus gobernantes, en sus instituciones, y en el amparo que su régimen legal proporciona a la moral pública, es sin duda el inicio del fin del sistema democrático y del equilibrio social.

La desesperanza y el desencanto son el caldo de cultivo más fértil para la desestabilización y los extremismos.

No solo en el contexto del TLC, es decir, con o sin él, pero también con relación al avance económico que el país ha experimentado en los últimos años, me parece que se hace impostergable asumir, sin ambages ni reticencias, un compromiso individual y colectivo con la decencia y la extirpación del mal de la corrupción en todas sus variantes sea cual sea su forma y su causa.

La posición de nosotros, los abogados y, en especial de las firmas que representamos, clientes capaces de participar en grandes negociaciones con el Estado, resulta francamente ventajosa como trinchera para generar las garantías morales de conducta irreprochable que la población espera y que, por supuesto, la Patria merece y demanda.

Vengo acariciando hace meses la idea de proponer a mis colegas la elaboración de una especie de Código de Conducta y Buenas Prácticas Profesionales, que represente un compromiso de todos nosotros por sujetar el ejercicio de nuestra profesión a los altísimos valores en que fuimos educados y que, para mí, han sido la razón del orgullo que, siguiendo a Couture, me ha llenado el corazón cuando propuse a mis hijos ser abogados.

Más allá de preceptos impuestos por el Código de Etica del Colegio de Abogados, estoy convencido de que una declaración de apego a sanas prácticas profesionales y de negocios y, claro, el ejemplo de vivir en consecuencia, sería una señal muy positiva de nuestra vocación por la integridad y la renuncia a recurrir a medios ilegales, inmorales o simplemente incorrectos, como vías para facilitar el logro de los intereses de nuestros clientes y el éxito en sus negocios. Vamos a asegurar públicamente que ninguno de nosotros será partícipe de prácticas incorrectas y procedimientos deleznable.

Los abogados, que juramos ante la Patria y su Constitución, estamos llamados a dar un paso al frente por la reivindicación del honor de

## TIPO DE CAMBIO

Venta	Compra
¢520,74	¢516,51

Todos  
Los Días

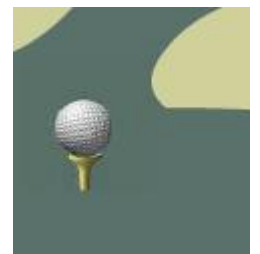


## BUSCADOR

## ANTERIORES

## COLUMNAS

- [Cantera](#)  
Macarena Barahc
- [Cómo mantener el crecimiento](#)  
Luis Mesal
- [De cal y de arena](#)  
Alvaro Madri
- [VERICUETOS](#)  
Tomás Nas:



nuestra profesión.

La invitación queda formulada.

 [Enviar noticia a un Amigo](#)



2004 © Periódico La República - Todos los derechos reservados.  
Para mayor información escriba a [webmaster@larepublica.net](mailto:webmaster@larepublica.net)  
Diseñado por PowerNet International.



San José, Costa Rica - Jueves 28 de Junio del 2007

Bienvenido Zelenia Log

**HOY**

- [Portada](#)
- [Nacional](#)
- [Indicadores Económicos](#)
- [Acción](#)
- [Página dos](#)
- [Internacionales](#)
- [Bloomberg](#)
- [Editorial](#)
- [Foro](#)
- [Magazine](#)
- [Nota de Tano](#)
- [Columnistas](#)
- [La Machaca](#)
- SEMANALES**
- [Inversionista](#)
- [Tecnonegocios](#)
- [Economundo](#)
- SERVICIOS**
- [Suscríbese](#)
- [Servicio al cliente](#)
- [Contáctenos](#)
- [Mapa del Sitio](#)
- [Encuesta](#)

 [Enviar noticia a un Amigo](#)

**Ejercítense en el embarazo**



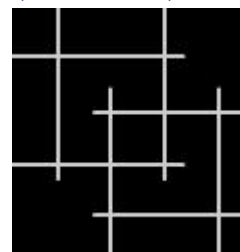
En el periodo prenatal, las mujeres no tienen excusa para dejar de hacer ejercicio. Además, un cuerpo tonificado le ayudará en el momento de dar a luz y su recuperación será más rápida

Melissa González

6/28/2007

**TIPO DE CAMBIO**

Venta	Compra
¢520,74	¢516,51



**BUSCADOR**

**ANTERIORES**

**COLUMNAS**

**Cantera**  
Macarena Barahc

**Cómo mantener el crecimiento**  
Luis Mesal

**De cal y de arena**  
Alvaro Madri

**VERICUETOS**  
Tomás Nas:

El embarazo significa una época de cambios psicológicos, hormonales y físicos.

Es justamente en este periodo cuando se debe cuidar el bienestar del bebé y de la madre, y justamente realizar ejercicios le ayudará a eliminar el estrés y a tener su cuerpo preparado para el esfuerzo posterior, tanto del parto como de su nuevo estilo de vida como mamá.

“Toda mujer en estado de gestación puede hacer ejercicios, siempre y cuando el médico lo permita”, expresó la ginecóloga Yarubit Arias.

Se recomienda realizar una rutina desde el inicio del embarazo, si la mujer siempre ha realizado ejercicios, puede continuarlos, pero sin hacer mucho esfuerzo. Las que apenas comienzan a ejercitarse debe iniciar poco a poco.

En algunos casos la madres realizan ejercicios incluso hasta una semana antes de dar a luz, sin embargo se recomienda asistir al gimnasio hasta los siete u ocho meses, estimó la entrenadora personal María Isabel Campos, debido al cansancio y al abultamiento del abdomen.

Luego del parto, pueden realizar ejercicios dos días después, tomando en cuenta la condición y realizando sesiones de bajo impacto.

A nivel físico, las mujeres en estado pueden esperar beneficios como tonificación muscular y flexibilidad.

“Los músculos del abdomen se fortalecen, y esto ayuda a los esfuerzos de pujo en el parto”, expresó Arias.

Por ejemplo, las sentadillas ayudan a preparar la pelvis, también se recomienda realizar ejercicios para la espalda, ya que durante el embarazo se produce una rectificación de la columna.

La ex Señora Costa Rica Andrea Bermúdez, quien tiene siete meses de gestación, ha logrado mantener una rutina constante.

“Voy cuatro veces por semana al gimnasio; la rutina que realizo es muy básica, principalmente para no estar flácida después del parto”, expresó.

Su rutina le ayuda a mantener el cuerpo firme, así como a la circulación y mantener una buena postura.

“Lo que se debe cuidar es no hacer fuerza en la zona media, laterales, oblicuos, lumbares y abdominal, esa área debe estar relajada y mantener la postura”, expresó Campos, entrenadora personal de Andrea.

Es importante contar con un instructor personal, ya que se deben cuidar muy bien todos los movimientos que se realizan.

“Se debe estar cómodo, no hacer movimientos en falso y controlar los pesos, ya que no se debe abusar”, agregó Campos.

Se aconseja realizar una rutina tres veces por semana con pesas, y todos los días se puede realizar de 25 a 30 minutos con máquinas aeróbicas con programas suaves, como caminadoras o bicicletas estacionarias.

### **Paso a paso**

La modelo Andrea Bermúdez, quien tiene siete meses de embarazo, sigue una constante rutina de ejercicios con la ayuda de su entrenadora personal, María Isabel Campos. Estos son algunos ejercicios recomendados para su estado:

- Calentamiento cinco minutos en la banda y cinco en la bicicleta, esto le permite estar apta para un programa de pesas.
- Extensión de pierna con máquina, para trabajar los glúteos.

- Ejercicios para los cuádriceps, trabajando la base anterior de la pierna.
- Estimulación de la parte posterior de la pierna con flexión de femoral, esta es una de las zonas donde se acumula más grasa.
- Tren superior Pecdek, un ejercicio para pectoral y un ejercicio para fortalecer la espalda, el remo sentado con cables.
- Curl bíceps con mancuernas, este sirve para trabajar el bíceps del brazo.

✉ [Enviar noticia a un Amigo](#)



2004 © Periódico La República - Todos los derechos reservados.  
Para mayor información escriba a [webmaster@larepublica.net](mailto:webmaster@larepublica.net)  
Diseñado por PowerNet International.