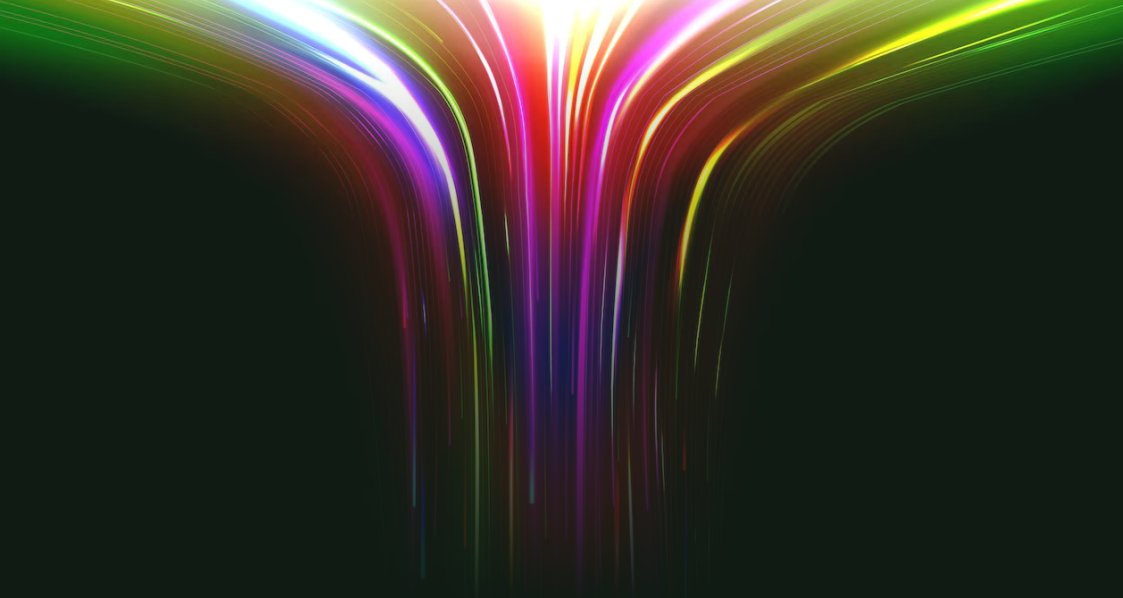


ROAD TO KONA

Un Caso de Estudio sobre la
Optimización de la Salud basada en Datos





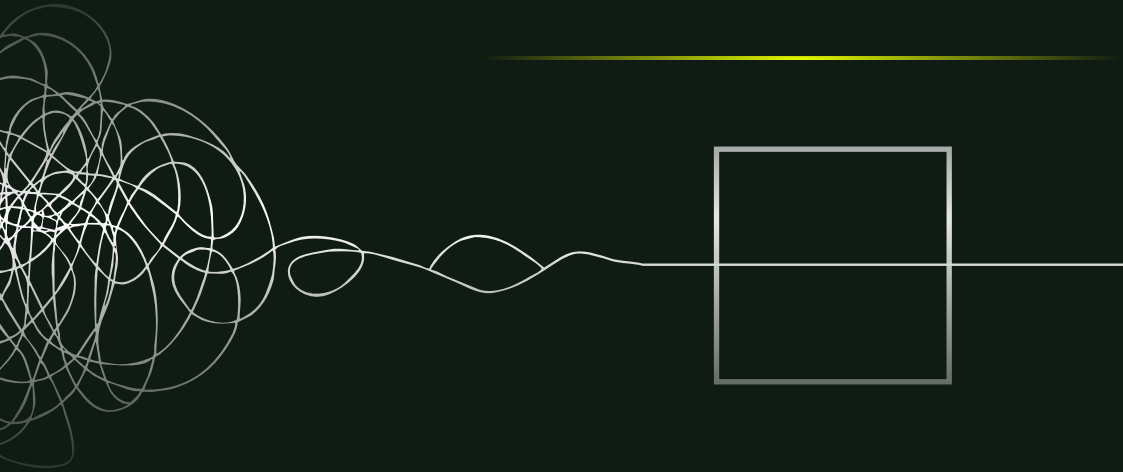
INTRODUCCIÓN

Fortalece las raíces, nutre el suelo, y las ramas darán frutos. En 2024, esta filosofía transformó mi enfoque hacia mejorar mi salud y rendimiento, llevándome a un 4º lugar en mi categoría en el Campeonato Mundial de Ironman en Kona, Hawaii. Con 44 años crucé la meta en 8 horas y 52 minutos, igualando mi tiempo de hace siete años, cuando tenía 37, pero ahora dedicando la mitad del tiempo a mi entrenamiento, criando tres hijos y liderando una empresa de alto crecimiento. **Esto no fue solo una carrera; fue la prueba de que optimizar la salud con decisiones basadas en datos puede transformar tanto el rendimiento como la calidad de vida.**

Hoy, en Betterfly, estamos utilizando estos mismos principios para empoderar a millones de personas a alcanzar sus propios objetivos, ya sea correr 5 kilómetros, envejecer con vitalidad o simplemente despertar con energía cada día. La metáfora del árbol que guió mi entrenamiento se ha convertido en un pilar angular de esta visión.

Este documento combina mi race report de Kona con un análisis profundo de cómo el enfoque **"A Better Way"** —basado en Principios Fundamentales y potenciado por inteligencia artificial— transformó mi salud y rendimiento. Aunque mi experiencia ocurrió en una de las carreras más duras del mundo, los principios que descubrí aplican para todos los que buscan mejor salud, más energía y mayor vitalidad en su día a día. Es una historia de pequeños cambios intencionales que dieron resultados extraordinarios, inspirando lo que viene para Betterfly.

Un Enfoque desde Principios Fundamentales para la Salud



La sabiduría convencional en los deportes de resistencia es simple: más entrenamiento lleva a mejores resultados. Pero este enfoque a menudo descuida los sistemas fundamentales que sostienen el rendimiento. En 2024, decidí desafiar este paradigma adoptando un enfoque de Principios Fundamentales para la optimización de la salud.

En vez de aumentar el volumen de entrenamiento, me enfoqué en entender y optimizar los pilares fundamentales de la salud. Esto significó ver mi cuerpo como un sistema interconectado donde la capacidad cardiovascular, la eficiencia metabólica, el equilibrio hormonal, la calidad del sueño y la función celular trabajan juntos para determinar el potencial de rendimiento.

Esta forma de pensar me cambió el enfoque para pasar de "¿cómo entreno más?" a "¿cómo hago que mi cuerpo funcione mejor?". Fue un cambio liberador: podía rendir más entrenando de forma más inteligente, atacando las causas raíz de la fatiga, las limitaciones de una buena recuperación y la producción de energía.



Usando IA para Optimizar la Salud y el Rendimiento

La inteligencia artificial se convirtió en mi arma secreta en este viaje. Mientras los enfoques tradicionales se apoyan en métricas estándar como el ritmo cardíaco, la potencia, y la velocidad, la IA me permitió acceder a perspectivas que de otro modo permanecerían invisibles.

La utilicé para analizar patrones en mis biomarcadores, métricas de entrenamiento, calidad del sueño, HRV (Variabilidad de Frecuencia Cardíaca) y sensaciones subjetivas. Estos sistemas de IA identificaron correlaciones que nunca habría detectado, como que mis niveles de glucosa en ayunas predecían mi capacidad para mantener potencia en salidas largas tres días después, o cómo ciertos patrones de sueño se correlacionaban con mejores marcadores de recuperación.

La IA me ayudó a entender las relaciones complejas entre mis decisiones de estilo de vida, marcadores internos de salud y resultados de rendimiento. En vez de adivinar qué funcionaba, podía ver con precisión qué acciones eran las que más influían en mis métricas de salud y, por ende, en mis resultados de carrera.

A Better Way

Recolectar Datos + Conectar los Puntos + Tomar Acción

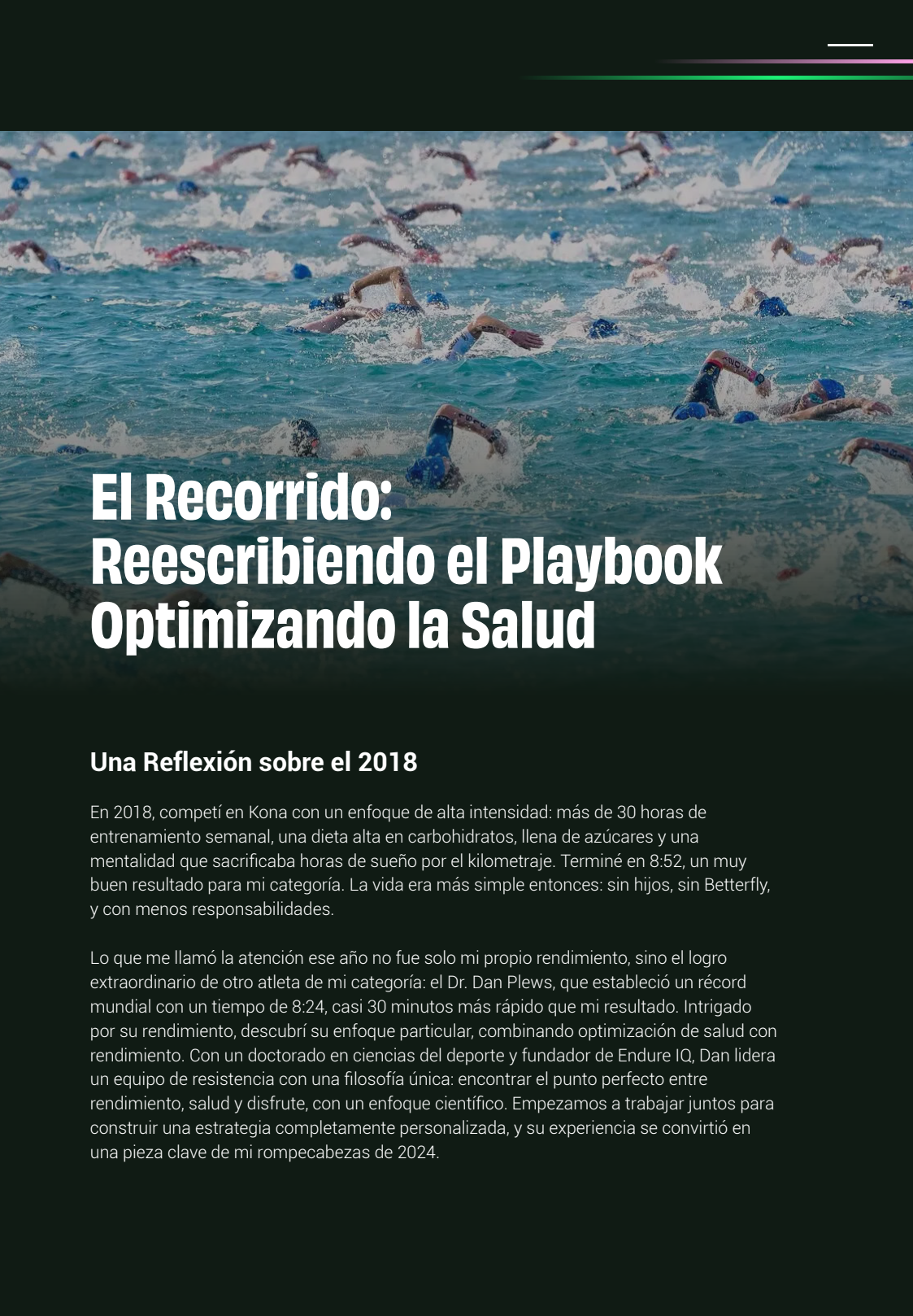
El gran salto en mi preparación para Kona 2024 fue entender que los datos por sí solos no bastan: hay que conectar los puntos entre los sistemas del cuerpo y actuar sobre esos conocimientos. **Aquí es donde la IA marca la gran diferencia: transformando una complejidad abrumadora de datos en una hoja de ruta clara para la optimización de la salud.** Sin la inteligencia artificial, la gran cantidad de datos provenientes de mis biomarcadores, wearables y pruebas de laboratorio habrían permanecido como ideas desconectadas; con la inteligencia artificial, se convirtieron en un plan de acción.

Los enfoques tradicionales de salud tienden a analizar cada sistema por separado: la salud cardiovascular aislada de la función digestiva, los marcadores metabólicos separados de la calidad del sueño. Esta perspectiva en silos pasa por alto la interacción dinámica que impulsa la salud general.

Al analizar las relaciones entre mis biomarcadores, lecturas continuas de glucosa,

los patrones de HRV y perfiles del microbioma, la IA reveló conexiones críticas: cómo la calidad del sueño impactaba directamente la estabilidad de glucosa; cómo ciertas bacterias intestinales influían en la velocidad de recuperación; y cómo las prácticas diarias de manejo del estrés afectaban el equilibrio hormonal. Por ejemplo, al identificar desequilibrios bacterianos en el microbioma, la IA me dio a conocer sus efectos en la absorción de nutrientes, inflamación y recuperación, recomendándome intervenciones personalizadas como probióticos dirigidos a mi propio perfil fisiológico.

Este enfoque integrado y basado en sistemas—recopilando datos amplios y usando IA para identificar patrones—permitió cambios precisos y personalizados que mejoraron múltiples marcadores de salud simultáneamente. Maximizó el rendimiento con un mínimo esfuerzo, formando la piedra angular de mi entrenamiento y de la visión de Betterfly para la optimización de salud escalable.

A wide-angle photograph of a triathlon swim leg. Numerous athletes are visible in the ocean, all performing the freestyle stroke. The water is a vibrant blue-green, and white splashes are visible around the swimmers' heads and arms. The athletes are wearing various colored swim caps and gear. The background shows more swimmers further out in the water, creating a sense of a large-scale competition.

El Recorrido: Reescribiendo el Playbook Optimizando la Salud

Una Reflexión sobre el 2018

En 2018, competí en Kona con un enfoque de alta intensidad: más de 30 horas de entrenamiento semanal, una dieta alta en carbohidratos, llena de azúcares y una mentalidad que sacrificaba horas de sueño por el kilometraje. Terminé en 8:52, un muy buen resultado para mi categoría. La vida era más simple entonces: sin hijos, sin Betterfly, y con menos responsabilidades.

Lo que me llamó la atención ese año no fue solo mi propio rendimiento, sino el logro extraordinario de otro atleta de mi categoría: el Dr. Dan Plews, que estableció un récord mundial con un tiempo de 8:24, casi 30 minutos más rápido que mi resultado. Intrigado por su rendimiento, descubrí su enfoque particular, combinando optimización de salud con rendimiento. Con un doctorado en ciencias del deporte y fundador de Endure IQ, Dan lidera un equipo de resistencia con una filosofía única: encontrar el punto perfecto entre rendimiento, salud y disfrute, con un enfoque científico. Empezamos a trabajar juntos para construir una estrategia completamente personalizada, y su experiencia se convirtió en una pieza clave de mi rompecabezas de 2024.



La Metáfora del Árbol: Un Nuevo Paradigma para la Salud y el Rendimiento

En 2024, como padre y CEO, el tiempo era escaso. Mi viejo playbook no servía. Mi objetivo: igualar o superar mi rendimiento de 2018, pero trabajando de forma más inteligente, usando datos e IA para optimizar mi salud.

Desarrollé una metáfora poderosa que guió mi preparación: el árbol de la salud. En este modelo:

- ✓ Las **ramas** representan los resultados de rendimiento—tiempos de carrera, mejoras de potencia, niveles de energía.
- ✓ El **suelo** representa los hábitos diarios: sueño, nutrición, ejercicio, mindset, comunidad y propósito.
- ✓ Las **raíces** representan los sistemas internos del cuerpo: cardiovascular, cerebral, metabólico, digestivo, hormonal y celular.

El enfoque tradicional se obsesiona con las ramas, midiendo rendimiento sin cuidar las bases. Yo hice lo opuesto: **nutrí el suelo** (hábitos) y **fortalecí las raíces** (sistemas internos) para que las **ramas crecieran más fuertes** (rendimiento).

Kona 2024 fue mi experimento personal, centrado en esos dos pilares: **hábitos diarios** y **sistemas internos del cuerpo**. Aquí va el detalle de los cambios y cómo los medí — una hoja de ruta que se ha convertido en la base del enfoque de Betterfly hacia la transformación de la salud.

Hábitos Diarios: Nutriendo el Suelo

Rediseñé mis hábitos diarios—sueño, nutrición, ejercicio, mindset, comunidad y propósito—para construir energía y resiliencia. Estos se convirtieron en el pilar de mi preparación.



SUEÑO: En 2018, me las arreglaba con 6 horas de sueño inconsistente, a menudo interrumpido por el estrés y el entrenamiento. Para 2024, traté el sueño como algo no negociable, priorizando 7–8 horas cada noche en una habitación oscura y fresca (18°C), apuntando a un sueño reparador de alta calidad. La exposición a la luz solar por la mañana y un horario consistente mejoraron mi HRV, pasando de errática a 65–70 ms, un marcador de recuperación y resiliencia al estrés. El cortisol bajó de 23.5 µg/dL a 10.2 µg/dL, reflejando mejor manejo del estrés y potenciando mi enfoque y recuperación.



NUTRICIÓN: Reemplacé los geles y bebidas azucaradas de 2018 por una dieta baja en carbohidratos y alta en proteínas (1.5–2g/kg) basada en alimentos no procesados: vegetales, carnes magras, frutos secos y grasas saludables componían el 95% de mis comidas. Usaba carbohidratos solo en entrenamientos de alta intensidad o rodadas largas (más de 4 horas). Usando el análisis de monitoreo constante de glucosa (CGM) potenciado por IA, establecí el azúcar en sangre, reduciendo la glucosa en ayunas de 106 mg/dL a 77 mg/dL y la HbA1c de 5.7% a 5.0%. El vinagre de manzana antes de comer y las caminatas de 10 minutos después de las comidas me ayudaron a mantener la energía estable.



EJERCICIO: Reduje mi entrenamiento a 10–15 horas semanales, combinando cardio de baja intensidad (60–70% FC máx), intervalos de alta intensidad y trabajo de fuerza. A pesar del menor volumen, mantuve un FTP (Umbral de Potencia Funcional) de ~345 watts (4.8 watts/kg a 72 kg de peso), un nivel de élite para mi edad, un VO2 máx de 73 mL/kg/min (equivalente al percentil 99 de una persona de 20 años), y mejoré la Recuperación de la Frecuencia Cardíaca a +45 latidos/minuto, señal de excelente salud cardiovascular. Las sesiones de recuperación en zona 1 (bicicleta, trote, natación) me mantuvieron libre de lesiones y ayudaron a recuperarme más rápido.



MINDSET: En 2018 no consideraba estrategias de salud mental como parte de mi entrenamiento o estilo de vida. En 2024, adopté ejercicios diarios de respiración (técnica 4-7-8), un diario de gratitud y caminatas en la naturaleza sin tecnología. Estas prácticas no solo agudizaron mi claridad mental —clave en carreras de resistencia— sino que también se convirtieron en una fuente inesperada de alegría en mi rutina diaria, haciendo todo el recorrido más sostenible.



COMUNIDAD: Mis hijos fueron mi mayor inspiración y alimentaron mi resiliencia emocional. Al involucrarlos, explicándoles por qué priorizaba el sueño o elegía alimentos saludables, y mostrando los valores de disciplina y perseverancia, quise sembrar en ellos hábitos de vida sana y la importancia de las pequeñas decisiones diarias.



PROPÓSITO: Liderar Betterfly para construir un futuro más saludable le dio significado a cada sesión de entrenamiento. Cada kilómetro sudado se sentía como un paso hacia un legado mayor, convirtiendo la constancia en combustible para la misión de Betterfly.

Sistemas Internos: Fortaleciendo las Raíces

Más allá de los hábitos, me enfoqué en optimizar los sistemas internos de mi cuerpo—salud cardíaca, cerebral, inmune, metabólica, intestinal y celular—usando biomarcadores e IA para conectar los puntos entre sistemas y rendimiento.



SALUD CARDÍACA: En 2018, mi LDL-C elevado (176 mg/dL) y ApoB (196 mg/dL) señalaban riesgo cardiovascular. Para 2024, una dieta mediterránea rica en aceite de oliva, nueces y pescados grasos redujo mi LDL-C a 105 mg/dL, ApoB a 84 mg/dL y la relación Triglicéridos-HDL a 0.47, minimizando el riesgo de enfermedad cardíaca. Mi VO2 máx de 73 mL/kg/min confirmó una condición cardiovascular de élite.



SALUD CEREBRAL: El estrés crónico en 2018 (cortisol: 23.5 µg/dL) amenazaba mi claridad mental. Mejor sueño, meditación y alimentos ricos en Omega-3 bajaron el cortisol a 10.2 µg/dL. Mi HRV (65–70 ms) reflejaba un sistema nervioso equilibrado y una buena capacidad de recuperación.



SALUD INMUNE: Alta inflamación (hsCRP: 1.9 mg/L) en 2018 me dejaba vulnerable a resfriados. Alimentos antiinflamatorios, suplementación con vitamina D y reducción del estrés bajaron el hsCRP a 0.18 mg/L en 2024, manteniéndome saludable durante entrenamientos intensos y sin días enfermo que interrumpieran mi preparación.



SALUD METABÓLICA: En 2018, la insulina en ayunas (5.5 uIU/mL) y mi HOMA-IR (1.44) sugerían resistencia a la insulina. Una dieta baja en carbohidratos, ayuno 16:8 y entrenamiento de fuerza redujeron la insulina a 2.2 uIU/mL y el HOMA-IR a 0.42. Los datos arrojados por el CGM en tiempo real me llevó a mejorar significativamente mi flexibilidad metabólica, eliminando por completo los bajones de azúcar.



SALUD INTESTINAL: La mala alimentación de 2018 sobrecargó mi intestino, lo que se reflejaba en enzimas hepáticas elevadas (AST: 26 U/L; ALT: 29 U/L). En 2024, una dieta rica en fibra, alimentos fermentados como kimchi y probióticos mejoró mi digestión, reduciendo el AST a 22 U/L y el ALT a 18 U/L. La IA analizó múltiples pruebas del microbioma, guiando terapias específicas que mejoraron la absorción de nutrientes. Implementé probióticos dirigidos y eliminé determinados alimentos a los que mi cuerpo no respondía bien, lo que mejoró notablemente mi digestión y recuperación.



SALUD CELULAR: Mi alto nivel de mercurio (17 µg/L) y baja vitamina D (43 ng/mL) de 2018 indicaban estrés celular. Cambié el atún por salmón bajo en mercurio, aumenté la exposición al sol y suplementé con vitamina D3, elevando mis niveles a 85 ng/mL y bajando el mercurio a 6 µg/L. Incorporé sesiones semanales de sauna de 20 minutos, respaldadas por estudios que señalan que mejoran la reparación celular, desintoxicación y adaptación al calor. Baños fríos de 3 minutos a 4°C, 5–6 veces por semana, mejoraron la recuperación, redujeron la inflamación y potenciaron la función mitocondrial. Un panel completo de toxinas reveló niveles elevados de ciertos contaminantes ambientales, lo que me llevó a filtrar el agua y el aire en casa, reduciendo aún más mi carga tóxica.

Los Resultados: Una Transformación Completa

Este enfoque transformó la manera en que entrenaba, vivía y rendía, produciendo resultados notables más allá del rendimiento en carrera. **Mi prueba de edad biológica mostró que estaba funcionando al nivel de alguien 12.7 años más joven** – con una edad biológica de 31.6 a pesar de mi edad cronológica de 44.3. Al optimizar tanto hábitos diarios como sistemas internos, mis métricas de salud me posicionaron en el percentil 99.9 de mi grupo de edad. Más allá de los números y resultados de carrera, el cambio más profundo fue cómo me sentía cada día: energía ilimitada, claridad mental y una vitalidad que no tenía desde los veinte.



Al optimizar hábitos y sistemas internos, logré lo que parecía imposible: igualar mi rendimiento de hace siete años entrenando la mitad. Esto no se trató solo de rendimiento atlético — representó una transformación fundamental en mi función biológica, resiliencia inmune y salud celular.

Los datos confirmaban lo que intuía: no solo estaba entrenando diferente, estaba envejeciendo diferente. La longitud de mis telómeros, marcadores inflamatorios y flexibilidad metabólica indicaban un cuerpo funcionando como el de alguien mucho más joven.

Biomarker	2018 Value	2024 Value	Difference (% Change)
Fasting Glucose	106 mg/dL	77 mg/dL	-27.4%
Triglycerides	74 mg/dL	41 mg/dL	-44.6%
HDL	73 mg/dL	88 mg/dL	+20.5%
LDL	176 mg/dL	105 mg/dL	-40.3%
Triglyceride-to-HDL Ratio	1.01	0.47	-53.5%
Waist Circumference	33 in	32 in	-3.0%
Fasting Insulin	5.5 uIU/mL	2.2 uIU/mL	-60.0%
HOMA-IR	1.44	0.42	-70.8%
High Sensitivity CRP (hsCRP)	1.9 mg/L	0.18 mg/L	-90.5%
Hemoglobin A1C (HbA1c)	5.7 %	5.0 %	-12.3%
Uric Acid	5.1 mg/dL	3.9 mg/dL	-23.5%
AST (Liver)	26 U/L	22 U/L	-15.4%
ALT (Liver)	29 U/L	18 U/L	-37.9%
Vitamin D	43 ng/mL	85 ng/mL	+97.7%
ApoB	196 mg/dL	84 mg/dL	-57.1%
Blood Urea Nitrogen (BUN)	25 mg/dL	15 mg/dL	-40.0%
Cortisol	23.5 µg/dL	10.2 µg/dL	-56.6%
Mercury	17 µg/L	6 µg/L	-64.7%
VO2 Max	75 mL/kg/min	73 mL/kg/min	-2.7%
Weight	72 kg	73 kg	+1.4%
Body Fat %	9.8 %	8.7 %	-11.2%

El Día de la Carrera: 26 de Octubre de 2024



Natación

Al amanecer sobre la costa de Kona, me uní a 2,500 atletas reunidos en el icónico muelle. La energía era eléctrica mientras esperábamos el cañonazo que iniciaría mi día en el Campeonato Mundial de Ironman.

El tramo de natación cubría 3.8 kilómetros a través de las aguas cristalinas de la Bahía de Kailua. A diferencia de mi experiencia en 2018, estuve muy tranquilo, con el ritmo cardíaco estable entre 145–153 bpm. Encontré mi ritmo rápidamente, aprovechando el arrastre de otros nadadores. Salí del agua en aproximadamente 1 hora, con la mente clara y concentrado.

Ciclismo

La transición fue rápida y comencé el recorrido en bicicleta listo para enfrentar la legendaria Queen K. Durante los primeros 150 km de los 180 km totales, mantuve una gran consistencia con una potencia promedio de 277 watts y frecuencia cardíaca de 140–145 bpm. Mi ritmo era fuerte a +40 km/h a pesar del calor (35°C) y vientos cruzados con ráfagas de hasta 50 km/h.

Los últimos 30 km se volvieron inesperadamente desafiantes cuando descubrí que estaba teniendo un problema crítico de nutrición: el polvo de carbohidratos en mis botellas se había solidificado en una masa pegajosa, dejándolo inutilizable. Cuando me di cuenta de lo que había sucedido, había perdido varias ventanas cruciales de alimentación. Mi ingesta planificada de 50–60 g de carbohidratos por hora se redujo a casi nada, y mis reservas de energía comenzaron a desplomarse rápidamente.

Esta crisis nutricional me obligó a reducir dramáticamente mi esfuerzo, con la potencia cayendo a alrededor de 210 watts y el ritmo disminuyendo a 30–35 km/h mientras intentaba desesperadamente conservar energía. Mi promedio final para el ciclismo fue de 267 watts, con un tiempo de 4:37:53, una muestra de la base sólida que había construido antes del problema nutricional.

La segunda transición fue mi salvación. Reconociendo el déficit severo de carbohidratos, me tomé un poco más de tiempo para poder reabastecerme agresivamente: dos geles, 300 ml de cola y un plátano — aproximadamente 100 g de carbohidratos solo en la transición. Esta pausa extendida para alimentarme, aunque añadió tiempo a mi carrera general, fue absolutamente crucial para salvar mi rendimiento en la maratón.

Maratón

Los 42.2 kilómetros de carrera a pie es donde mi optimización de salud realmente dio dividendos. A pesar del contratiempo nutricional en la bicicleta, mi flexibilidad metabólica me permitió recuperarme notablemente bien. Mi ritmo se mantuvo consistente entre 4:05–4:10 por kilómetro durante los primeros 26 kilómetros, con la frecuencia cardíaca estabilizándose alrededor de 145–148 bpm. Incluso cuando la fatiga comenzó a manifestarse después del kilómetro 32, mantuve una forma sólida, disminuyendo solo ligeramente a un ritmo de 4:30.

La sección del Energy Lab puso a prueba mi fortaleza mental, pero seguí adelante enfocándome en la técnica y una estrategia disciplinada de nutrición: 60–65 g de carbohidratos por hora, decidido a no repetir el error de la bici. En total, consumí unos 200 g de carbohidratos en la maratón.



Al acercarme a Ali'i Drive para el kilómetro final, lo único en que pensaba era en mi familia esperando en la meta. Esa emoción me dio un impulso final para acelerar por la emblemática recta final. Vi a mi esposa Paloma y a nuestros hijos antes de que me vieran, gritando con todas sus fuerzas mientras el locutor decía mi nombre.



Crucé la meta en 8:52:20, con un tiempo de maratón de 3:06:36, un ritmo promedio de 4:24 min/km y una frecuencia cardíaca de 145 bpm. Lo que pasó después fue inolvidable: los oficiales llevaron a mi familia al área de meta. Entre lágrimas de alegría y cansancio, Paloma me puso la medalla, y los niños me envolvieron en un abrazo. La emoción creció cuando un oficial nos dijo que había quedado 4º en mi categoría, ¡un podio en el Campeonato Mundial de Ironman!



Parado en ese podio, reflexioné sobre todo lo recorrido: no solo las 8:52:20 de carrera (1:01:14 en natación, 4:37:53 en bici, 3:06:36 en maratón), sino los meses de preparación y el apoyo incondicional de mi familia. Había superado no solo el recorrido, sino retos inesperados, con una resiliencia física y mental como nunca antes.

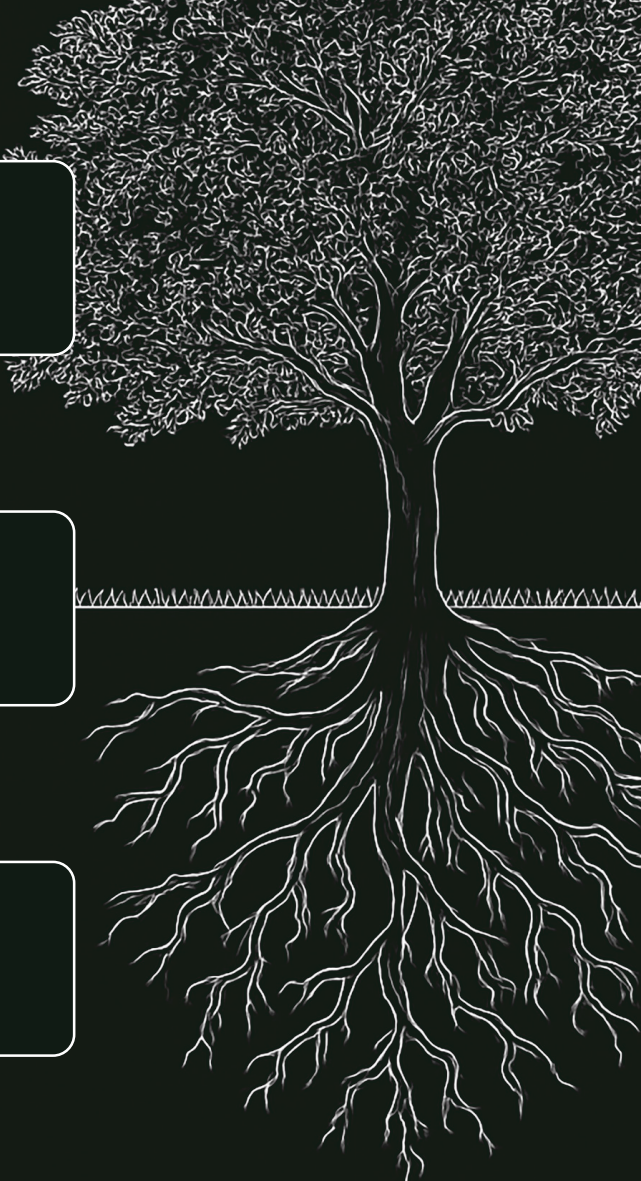


La Visión Más Amplia: Construyendo el Próximo Capítulo de Betterfly

Mi experiencia en Kona demostró algo muy poderoso: optimizar la salud a través de decisiones basadas en datos puede transformar el bienestar y el rendimiento a cualquier edad. Esta lección —que enfocarse en los fundamentos de la salud puede llevar a resultados increíbles— es algo que todos podemos aplicar, ya sea que seas un atleta amateur, un padre ocupado o alguien que simplemente quiere más energía durante el día. Esta visión es ahora el corazón de la visión de Betterfly para un nuevo tipo de plan de salud—uno que ayuda a las personas a mantenerse saludables y sentirse mejor cada día.

A diferencia de los seguros tradicionales que solo intervienen después de que estás enfermo, nuestro enfoque reúne tres áreas clave de salud con 18 pilares interconectados que trabajan juntos como un ecosistema de salud completo:

- ✔ **Medicina Tradicional (Las Ramas):** cubre tus necesidades médicas con pilares como atención ambulatoria para chequeos, atención hospitalaria para emergencias y seguro de vida para tranquilidad.
- ✔ **Medicina de Estilo de Vida (El Suelo):** construye hábitos saludables a través de pilares como sueño para descanso, ejercicio para energía, nutrición para alimentación, mindset para positividad, comunidad para conexión y propósito para significado.
- ✔ **Medicina Funcional (Las Raíces):** mantiene tu cuerpo fuerte con pilares como salud cardíaca, salud cerebral, salud inmune, salud intestinal, salud metabólica y salud celular—manteniendo tu corazón fuerte, cerebro agudo y cuerpo equilibrado.



Las Ramas

Tratan los síntomas visibles

Medicina Tradicional

Cobertura esencial para necesidades cotidianas y especializadas

El Suelo

Nutre todo tu sistema y crea la base para una salud duradera

Medicina de Estilo de Vida

Tus hábitos y comportamientos diarios

Las Raíces

Abordan las causas subyacentes

Medicina Funcional

Los sistemas internos que apoyan a tu cuerpo desde adentro hacia afuera

Este enfoque integrado no solo te cubre cuando estás enfermo —te empodera para prevenir enfermedades décadas antes mientras protege tus necesidades de salud inmediatas. **Kona 2024 no fue sobre rendimiento atlético de élite; fue sobre descubrir cómo cualquiera puede optimizar su salud con decisiones inteligentes basadas en datos.** Al fortalecer las raíces y nutrir el suelo, igualé un rendimiento de hace siete años mientras equilibraba familia, trabajo y las demandas del mundo real. Este proceso y recorrido hacia Kona pasó de ser un logro personal a convertirse en el modelo de cómo Betterfly aborda la salud.

Lo que Viene

Betterfly está transformando los principios de mi experiencia en Kona en una plataforma que hace que la salud basada en datos sea accesible para todos.

Nuestra plataforma impulsada por IA sigue el mismo proceso de tres pasos que transformó mi rendimiento: **recopilar datos de salud significativos, conectar los puntos** a través de los sistemas de tu cuerpo y **entregar pasos claros y acciones personalizadas** para optimizar tu vitalidad. Esto convierte una póliza tradicional en un ecosistema de salud vivo que te protege hoy y sistemáticamente extiende tu esperanza de vida saludable mañana.

En las próximas semanas, compartiremos cómo estamos dando vida a esta visión con un plan de salud diseñado para hacer la prevención y la optimización accesibles para todos. **Mi experiencia en Kona mostró qué pasa cuando una persona cuida sus raíces y nutre el suelo; Betterfly demostrará lo que es posible cuando millones hacen lo mismo—juntos y a escala.**

