

Desde el tatami, José Ramón Rodríguez

Por **Víctor Joaquín Ortega**

CERCA del tatami de las competencias nacionales e internacionales, allí en la eternidad, el cinta negra segundo dan José Ramón Rodríguez López goza con la labor triunfal de sus compatriotas y sufre ante los reveses. Tiene fe en que estos últimos serán convertidos en victorias.

Tampoco escatima aplausos para nuestra masividad en este arte marcial, mucho más practicada que en su época, a pesar del incrementado cerco yanqui y las dificultades propias.

Se opone a que sea solo canto a las medallas. Sin negarlas, domina que la misión de la especialidad, como la de cualquier otra, es la forja física y espiritual de sus practicantes.

DE LA BONDAD A LA LUCHA

Nació y creció en un hogar donde se fomentaba la bondad para que la maldad no obtuviera resquicios. Fue más allá. Lo iluminó el hallazgo del verdadero Cristo, el redentor, aquel que expulsó a los mercaderes del templo usando la violencia necesaria.

El muchacho eludió ofrecer la otra mejilla y no se encadenó al padecer: juró luchar por el pueblo para que este se rebelara contra aquella sociedad crucificadora.

Bailó, cantó, compitió atléticamente, se deleitó con la lectura, la televisión y el cine, amó... «De fiesta para reponer las fuerzas y suavizar las iras», como señalara el Apóstol.

Nunca perdió la ruta esencial que llevaría al pueblo hacia la dicha más plena. El deporte aumentó su regocijo, lo disciplinó, le fortaleció su físico y carácter. Judoca cinta negra primer dan a los 17 años de edad, llegaría al segundo poco antes de ser asesinado por esbirros del batistato. No se aferró a aquellas conquistas: enseñó todo lo que pudo de esta disciplina a compañeros de justas muy superiores, para que resultara arma contra las injusticias.

Convenció, juntó y condujo a los más humanos de sus discípulos de los centros privados al enlace decisivo con los alumnos de las escuelas públicas, descendientes casi todos de los proletarios, para alimentarse y alimentarlos de ideas y enfrentar a la tiranía pro yanqui. Organizador y jefe del grupo de acción Célula 8 del Movimiento 26 de Julio en el Vedado, le decían El Temerario.

No se limitó a la contienda directa: ganó a jóvenes de diversos barrios para la causa. Ya en la Universidad de La Habana se aproximó a José Antonio Echeverría. Más que su amigo, era su camarada de batalla, cada uno en su organización, con la misma idea de transformar la Patria al desbrozar el camino hacia las raíces, sin limitarse a ellas, para liberarla.

HACIA EL DOLOR

Esquina de 18 y 19, Vedado, 7 de agosto de 1957. Una "perseguidora". Los tripulantes lo reconocen. Intentan apresarlos. Voltea a uno, le quiebra un brazo; a otro, lo proyecta contra el piso. Un tercer polizonte que aguarda en el carro lo hiere de un balazo en la ingle; sin que sea de muerte, lo lanza a ella. No deja de resistirse aunque los tres esbirros lo montan en el carro y echan a andar.

Horas después, aparece en el Hospital de Emergencias con un disparo en la cabeza. Fallece el 11 de ese mes. El ataúd que alberga su



cadáver, cubierto con la bandera de la estrella solitaria, es alzado y seguido por compañeros de brega y de estudios, mientras entonan el himno de Peruchito Figueredo, desafiando la terrible represión.

¿Quién dice cadáver? Si había nacido el 17 de agosto de 1937 y residía en la misma casa de siempre, la de 16 esquina 13, aquel 11 de agosto surgía de nuevo. Jamás supervivencia de efigie o lámina, dibujo o foto en un mural: El Temerario, el Patriota Insigne de Plaza de la Revolución, continúa en la primera línea de la contienda que llevó a la libertad y la conserva.

Seres humanos como José Ramón permitieron vivir y no vegetar a los de abajo. Luchadores como él consiguieron destrozarse el muro que separaba del judo, de la cultura física, a los discriminados, a los pobres, negros y mestizos, apartados de los kimonos como si los mancharan; también a las mujeres y a residentes en sitios intrincados.

Ese arribo ha logrado que Cuba sea una potencia de las lides del músculo. Enseñados por Fidel a no mentir jamás, a tener sentido del momento histórico y cambiar lo que deba ser cambiado, trabajamos por caminos que hagan de la Revolución más Revolución, del socialismo más socialismo. José Ramón estaría orgulloso, al lado de un tatami. ☐

LA COLUMNA DEL EXPERTO



Hipertensión arterial

Por **Dr. C. Francisco Enrique García Ucha**

LA HIPERTENSIÓN arterial es una de las mayores pandemias que sufre la humanidad en estos momentos. Tiene una prevalencia extraordinaria tanto en países desarrollados como en aquellos en vías de serlo.

Las afectaciones que conlleva este padecimiento repercuten en el bienestar de las personas, en la economía familiar —por la tendencia a resolverlo exclusivamente mediante medicamentos— y en la del país, que debe hacer inversiones para sostener la base material y tecnológica que apoye la producción de medicamentos, el desarrollo de diagnósticos y el funcionamiento de las instalaciones hospitalarias.

Uno de los riesgos más serios de la hipertensión arterial tiene que ver con su carácter de enfermedad silenciosa. A veces el individuo siente un pequeño malestar y lo adjudica a falta de lentes, dolor de cabeza o estados emocionales negativos. En otras ocasiones no siente ningún síntoma y la presión arterial está elevada.

Las causas de la enfermedad están bien descritas. Y nuestro país, una potencia médica innegable, cuenta con centros y personal extraordinariamente calificado para tratarla, incluso existe un sitio web dedicado exclusivamente al tema.

La presencia de la hipertensión arterial, cuando no es por causa genética —la cual se atiende igualmente—, obedece no pocas veces a propias creencias sobre nuestra salud.

Hemos encuestado a personas sanas y enfermas, y resulta muy frecuente la consideración de que la salud depende del médico, olvidándose del papel activo y responsable que toca a cada cual.

Vivir saludablemente exige atender el cuerpo y la mente. Las enfermedades crónicas, transmisibles y no, dependen mucho de los cuidados y el esmero con que llevemos adelante nuestro programa de vida.

Hermann Karl Hesse, un escritor alemán del siglo XIX, nos dejó en su obra Demian un contenido que debe ser leído en lo no dicho: «Solo concebíamos como deber y destino el que cada cual llegara a ser completamente él mismo, que viviera entregado tan por completo a la fuerza de la naturaleza en él activa que el destino incierto lo encontrara preparado para todo, trajera lo que trajera».

El texto advierte sobre la necesaria vigilancia de aquello que puede acarrear la confianza desmedida en nuestras propias fuerzas.

Recursos de alto valor agregado para la salud son el ejercicio físico y el deporte, practicado no menos de tres veces a la semana durante 30 a 45 minutos, y con la orientación de un especialista promotor de salud.

Otros pilares fundamentales son lograr una alimentación balanceada y mantener un estilo de vida saludable, consistente en el entrenamiento de la mente para el desarrollo de habilidades psicológicas que permitan percibir, enfrentar y manipular la tensión cotidiana.

La combinación de estas actividades resulta fundamental, pues no basta solo con comer adecuadamente, ni con hacer ejercicios, como tampoco se neutraliza una posible enfermedad con entrenamiento psicológico exclusivamente.

Dan Buettner publicó un libro titulado The Blue Zones (Las zonas azules), en el cual relata su visita a cuatro sitios donde las personas alcanzan la longevidad.

Lo descrito demuestra que hay comunidades, una de las cuales fue marcada con tinta azul por el demógrafo Michel Poulain, donde las personas llevan un estilo de vida basado en la alimentación voluntariamente moderada, estar en activo movimiento y en un ambiente familiar motivador, teniendo como consecuencia que alargan su existencia con alta calidad y sorteando las enfermedades.

La atención permanente a la salud y evitar dolencias crónicas no transmisibles, entre ellas la hipertensión arterial, reclama responsabilidad individual, algo tan importante como pueden ser los cuidados y la protección para no contraer el SIDA.

Debemos desarrollar una cultura centrada en la promoción de la salud, incluyendo desde luego la actividad física profiláctica, la alimentación balanceada y el entrenamiento psicológico como pilares que resguardan nuestra felicidad. ☐

★ CONVOCATORIA ★

LA VICEPRESIDENCIA de Cultura Física del INDER, de conjunto con Cubadeportes S. A. y SELECMAR, convoca a todos los interesados en brindar servicios como entrenadores de las diferentes modalidades de Fitness en los cruceros.

Los interesados deben presentarse hoy o el jueves próximo a las 9:00 a. m. en la Ciudad Deportiva de La Habana, sita en Boyeros y Vía Blanca, para someterse a un examen.

Para su aceptación deberán presentar original y una copia del título de Licenciado en Cultura Física, carnet de identidad y currículum actualizado.

Además, deberán asistir con el vestuario adecuado para demostrar sus habilidades de forma teórica y práctica. Se les exigirá igualmente poseer dominio del idioma inglés.

Los profesores deben tener buena aptitud y condición física, así como conocimientos de las diversas modalidades de Aerobio, Fitness y Musculación, y contar con experiencia en el trabajo personalizado de Gimnasio.

Otros Indicadores para la selección son los siguientes:

- 1 **Tener el porte y aspecto adecuado.**
- 2 **Poseer entre 24 y 35 años de edad.**
- 3 **Haber concluido el servicio social.**
- 4 **En el sexo masculino, haber cumplido el servicio militar.**
- 5 **Pueden ser trabajadores del sistema deportivo cubano o por cuenta propia.**
- 6 **No tener antecedentes penales.**