

Acoso a la felicidad

Por **Rudens Tembrás Arcia**

EL PRÓXIMO primero de noviembre nuestra diplomacia presentará ante la Organización de Naciones Unidas (ONU) la propuesta de resolución Necesidad de poner fin al Bloqueo Económico, Comercial y Financiero impuesto por Estados Unidos de América contra Cuba.

El profundo documento recoge mediante un botón de muestra las afectaciones que esa brutal política estadounidense genera cada año en el ámbito del deporte.

Evidencias claras, ejemplos concretos, demuestran que el Bloqueo golpea de frente a nuestros atletas, entrenadores, federativos, directivos e instituciones. No se trata de suposiciones o entelequias, sino de "heridas" que se abren cada día.

Hace algunas jornadas, directivos del INDER ofrecieron detalles a la prensa sobre los daños evaluados desde el primero de abril del 2016 a marzo del 2017, que incluyó una etapa crucial de la preparación para los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Río de Janeiro. No obstante, las respectivas delegaciones consiguieron allí positivas actuaciones, como demostración de las astucias y reservas con que contamos para evadir los obstáculos.

En el encuentro se enfatizaron las ideas siguientes: el Bloqueo es un fenómeno sistémico, de persecución constante, que ataca a los pueblos y movimientos deportivos de ambas naciones, y cuyo carácter extraterritorial incrementa las restricciones y encarece las operaciones económicas y financieras que se realizan.

En el lapso evaluado los deportes más lacerados fueron béisbol, atletismo, softbol, tiro con arco, clavados, natación, tenis de campo, pelota vasca, vela y polo acuático. Y el acoso tuvo lugar en un contexto de elevación de los precios de los implementos, y asimismo del servicio de trading y flete que impone comprar en mercados lejanos de Europa y Asia.

Como resultado de todo ello se extendieron los tiempos de entrega de las solicitudes y algunas de ellas ni siquiera pudieron plantearse, como los casos de la embarcación velera Hobie Cat 16 y los artículos para la arquería.

El béisbol, asediado por el robo de talentos y la imposibilidad de que sus jugadores accedan naturalmente y en igualdad de condiciones a la Major League Baseball (MLB), se enfrentó a dificultades para importar medios de primer nivel, casi todos de factura yanqui.

Spikes 3N2, bates XBat y juegos de arreos Rawling debieron pagarse a través de terceros por sumas muy superiores a las disponibles en el mercado norteamericano, de ahí que los volúmenes conseguidos fueran exiguos y empleados casi exclusivamente en la preparación de los equipos nacionales.

Manuel Trobajo, director de aseguramiento del INDER, ofreció otro ejemplo demoledor: «en la actualidad compramos 14 mil pelotas de la marca japonesa Mizuno, a un precio redondo de ocho dólares cada una. Si tuviéramos garantías de suministro estable podríamos adquirir la Rawling por valor de seis dólares, lo que representaría un ahorro de 28 mil pesos».

La actividad de medicina del deporte se sostuvo también bajo restricciones considerables, relacionadas con la no adquisición



a través de empresas norteamericanas o sus filiales en terceros países de insumos esenciales para el desarrollo del Programa Nacional Antidopaje, así como de nutrientes y recuperantes para la preparación de los atletas.

«El montaje y sostenibilidad de la acreditación de nuestro Laboratorio Antidopaje ha costado más de lo normal, pues la tecnología y el resto del material necesario se compra en lugares muy lejanos», afirmó Pavel Pino, director del Instituto de Medicina del Deporte (IMD).

El directivo se refirió además a los escollos existentes para el intercambio entre galenos de ambos países, muy a pesar de la voluntad de esos profesionales.

En el ámbito de la docencia y la investigación científica, los perjuicios se antojan elevados y muy sensibles, tratándose de la formación de niños, adolescentes y jóvenes.

Los laboratorios docentes han debido traerse desde China, pues los disponibles en Estados Unidos no "clasifican" para las aulas cubanas; tampoco pueden importarse desde allí los equipos y aparatos para los gimnasios de las EIDE, EPEF y ESFAAR; las relaciones académicas son escasas, así como la posibilidad de intercambiar bibliografía; y el acceso a internet sigue siendo limitado, pues el ancho de banda y otros recursos son deficitarios, teniendo cerca decenas de cables submarinos de alta eficiencia.

«No se trata de fijar un costo financiero a las afectaciones del Bloqueo en la docencia y la investigación, sino de que pensemos cuanto más pudiéramos hacer si esta absurda política no existiera», consideró Mélix Iliástigui, directora de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente del INDER.

La Empresa Cubadeportes S. A. desempeña un papel fundamental en la captación de divisas para la Isla, y de esa forma para el

movimiento atlético nacional. Sin embargo, su actividad es de las más asediadas por el engendro norteamericano.

Las afectaciones más notorias en este sentido tienen que ver con los obstáculos para el envío a Cuba de las remesas pactadas, así como con la pérdida de mercados en Latinoamérica, la incitación a la deserción de nuestros profesionales en esos escenarios, y las limitaciones para acoger eventos, topes y bases de entrenamiento.

Evelio Saura, director de Asistencia Técnica de la citada empresa, informó que están pendientes por cobrar más de 200 mil dólares, debido a las trabas existentes para que los bancos efectúen las transacciones hacia nuestro país.

«La imposibilidad de cobrar ha ocasionado los cierres de contratos y la pérdida de mercados, con el consiguiente cese de las actividades para un considerable número de colaboradores. En esas circunstancias arrecian las incitaciones a la "deserción", que implican una doble pérdida para el INDER», sentenció Saura.

En el Informe de Cubadeportes se cita como otra evidencia lamentable la negativa para que tres elencos de la MLB visitaran el territorio cubano, a decir Los Ángeles Dodgers, los Astros de Houston y los Cachorros de Chicago.

«Nuestra empresa continúa sin autorización para prestar servicios de forma directa al mercado estadounidense, de manera que la preocupación central no estriba en lo que perdamos, sino en lo que dejamos de ingresar por no atenderlo», refiere el documento.

Saura explicó, al respecto, que durante los últimos meses del gobierno de Barack Obama el mercado estadounidense creció hasta un 23 %, pero que la agresividad de la administración de Donald Trump ha impuesto una regresión casi hasta la situación anterior. En ese contexto, hablar de la obtención de créditos resulta algo de "ciencia ficción".

El deporte cubano se ha impuesto metas ambiciosas para el presente cuatrienio: mantener la hegemonía regional, regresar al segundo escalón en los juegos panamericanos, sostenerse entre las 20 potencias olímpicas y rehabilitar las principales instalaciones de toda la Isla.

Por esos sueños se luchará, aunque persista el acoso a la felicidad que generan los triunfos y las medallas de nuestros atletas. ☐

LA COLUMNA
DEL EXPERTO



Propiocepción

Por **Wilfredo Díaz García***

LA PROPIOCEPCIÓN es el sentido que alerta al organismo sobre la ubicación de los músculos. Puede decirse que es la capacidad de percibir la posición relativa de segmentos corporales contiguos.

Regula la dirección y rango del movimiento, propicia reacciones y respuestas automáticas; interviene en el funcionamiento del esquema corporal y en la relación de este con el espacio, apuntalando la acción motora preconcebida.

Otras funciones en las que actúa son la coordinación de ambos lados del cuerpo, el mantenimiento del nivel de alerta del sistema nervioso, la influencia en el desarrollo emocional y el comportamiento y control del equilibrio.

Nuestro sistema nervioso incluye terminaciones nerviosas o receptores sensoriales que brindan sensibilidad interna o propioceptiva al organismo. Los propioceptores se encuentran en los músculos, articulaciones y tendones. A través de su estimulación se puede precisar la ubicación o la aceleración y rapidez relacionada con los movimientos del cuerpo.

De tal manera, los propioceptores son considerados por expertos como un subsistema de interorreceptores, que además de los vinculados al equilibrio y el movimiento corporal, incluye los sensibles a la presión sanguínea, a la concentración de oxígeno y a la de dióxido de carbono.

Se consideran también interorreceptores los que permiten percibir la temperatura corporal y las sensaciones de hambre, dolor, llenado de la vejiga, deseo de defecar y sed, etc.

De forma concreta, los propioceptores incluyen al sistema o aparato vestibular del oído (en relación con la percepción del equilibrio y los movimientos corporales) y al grupo de receptores articulares (huso muscular y órgano tendinoso de Golgi), que miden el estado de tensión y el nivel de estiramiento de los músculos, ligamentos y tendones. En otro sentido los propioceptores son mecanorreceptores, pues se activan como resultado de la tracción o presión mecánicas.

Según el doctor Diego Miñambres, profesor de la Universidad Europea de Madrid y líder en la investigación del tema, mediante el sistema propioceptivo el cerebro recibe la información sobre la ubicación y el movimiento de las partes del cuerpo entre sí y en relación con su base de soporte.

Esto ocurre a través de un grupo de receptores ubicados por todo el cuerpo. La sensibilidad propioceptiva es enormemente importante en la vida de relación del ser humano. Esta información es muy precisa acerca de los movimientos rápidos y ayuda a mantener el tono muscular, desencadenando la mayor parte de los reflejos que condicionan el equilibrio.

En colaboración con la vista, la sensibilidad propioceptiva cobra gran importancia en la coordinación del movimiento: acción de músculos agonistas-antagonistas, sinérgicos y fijadores, de forma que el resultado ulterior sea un desplazamiento del cuerpo, o de una extremidad con las siguientes características: recorrido exacto; perfecta relación de trabajo entre músculos; ausencia del temblor kinésico; ejecución de la acción pedida o deseada y la ejecución de las contracciones musculares.

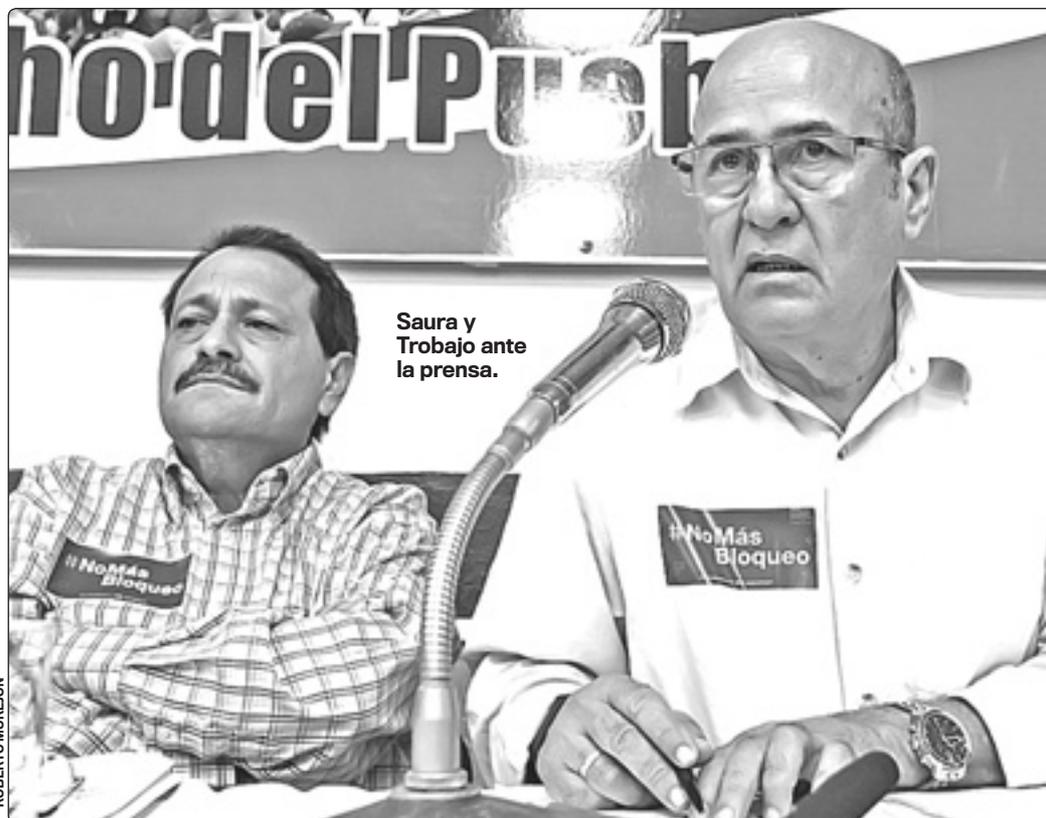
La Propiocepción es, en esencia, la comunicación que se da desde el sistema nervioso central hasta los músculos, ligamentos y articulaciones, dando instrucciones de cómo actuar. De esta manera nuestros movimientos son más coherentes y eficaces.

Realizar ejercicios específicos que nos proporcionen una mayor sollicitación muscular o ligamentosa es recomendable para que el organismo elabore respuestas automáticas a situaciones emergentes que puedan aparecer durante el entrenamiento o en los períodos de competencias.

Esta respuesta consiste en un movimiento preventivo que evita dañarnos más allá del propio golpe o torsión que sufra nuestra articulación. Se trata de un mecanismo eficaz que permite a esta regresar a su posición inicial sin sufrir ninguna lesión.

El ejemplo más común es que algunas veces, al correr, nuestro tobillo se tuerce al tropezar o introducir el pie en un hueco. Sin embargo, de forma inconsciente el cuerpo produce una respuesta nerviosa que equilibra el peso y propicia que la articulación no sufra daños. Esto es algo que se puede trabajar elaborando una rutina de fortalecimiento para los tobillos, y en general para cualquier articulación. ☐

*Especialista en Psicología. Campeón mundial de retrorunning.



Saura y Trobajo ante la prensa.