

2018



Yaimé Pérez vivió una temporada inolvidable.

Atletismo sigue entre los imprescindibles

Por Eyleen Ríos

AUNQUE quedó por debajo en cuanto a propósito competitivo en los XXIII Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla, el atletismo cubano volvió a vivir otra temporada con motivos para celebrar, en especial por el surgimiento de nuevas figuras y la confirmación de otras que ya antes habían enviado señales.

En la cita multideportiva del verano fueron 10 las coronas, ocho los segundos lugares y nueve las medallas de bronce, pero más allá de quienes debieron ganar y no lo hicieron, el primer análisis pudiera ser que 26 de los 53 involucrados allí lograron sus mejores marcas de la temporada.

Ese ha sido un problema en los períodos recientes, pero esta vez resultó menos acuciante, pese a que todavía es un factor a mejorar y suele ser la imagen más preocupante en los deportes de tiempos y marcas.

Según el resumen estadístico de Alfredo Sánchez fueron cinco los récords personales registrados, y para solo destacar dos mencionemos los 17,34 metros con que Cristian Nápoles ganó el triple salto o las tres veces que la heptatlonista Adriana Rodríguez se superó en las carreras de 200 metros planos.

Siguiendo el hilo de los Centrocáribes no pueden olvidarse otros momentos como las tres medallas de oro de Rose Mary Almanza (800-1 500-4x400); el título del veterano Leonel Suárez en el decatón y el espectacular cierre ofrecido por los relevos largos.

¿Los desafortunados? Seguir sin un velocista capaz de acercarse a los podios, ni entre hombres ni mujeres, y no poder ver en acción a una de las sensaciones de la temporada: el sal-

tador de longitud Juan Miguel Echevarría.

Este último era uno de los oros más esperados por los cubanos. Sin embargo, con apenas 20 años de edad serán varias las oportunidades de reinar a este nivel. El incidente de la lesión no ha impedido que su nombre sea mencionado una y otra vez cuando de revelaciones del año se habla.

Juan Miguel tocó la gloria a principios de año con el oro mundial bajo techo, y fue ese el primer momento de un duelo contra el sudafricano Luvo Manyonga, que aunque no tuvo cierre dejó claro que aún tiene varios capítulos por escribirse en el futuro.

Como nunca antes se vio amenazado el récord nacional de Iván Pedroso (8,71 metros), incluso estuvo a punto de "irse", pero el 8,83 marcado por Juan Miguel en Estocolmo ocurrió con muy ligero viento a favor y por lo pronto su registro personal quedó en 8,68.

El otro fenómeno de la campaña fue Jordan, rey mundial juvenil y olímpico de la juventud, además de subtitular en Barranquilla y con más de 10 saltos por sobre los 17 metros. Con apenas 17 años es inmenso su futuro, aunque el reto consiste en no desperdiciar las oportunidades y quedar solo en promesa, como ha sucedido con otros de su misma especialidad.

Entre las estrellas ya establecidas el mayor salto fue para la discóbola Yaimé Pérez, quien aprovechó la baja forma de su compañera Denia Caballero para convertirse en la número uno de casa.

La "rusa" estuvo en 12 competencias y logró premios cada vez. Fue segunda en todas las fases de la Liga del Diamante a las que asistió, pero ganó las más importantes, la final de

Bruselas y la Copa Continental de Ostrava, en ambas derrotando a la siempre favorita croata Sandra Perkovic.

Venció además en Barranquilla y sobre todo agradó mucho su nuevo comportamiento en sentido general, no solo menos ansiosa en cada salida al círculo de lanzamiento, sino también mucho más "suelta" en los entrenamientos y hasta en las relaciones con la prensa, algo que habla del buen trabajo de los psicólogos del equipo nacional.

La cara opuesta fue Denia, sumida en un mal momento del que está obligada a salir en el 2019 si quiere revivir escenas como las que le hicieron campeona del orbe y panamericana hace cuatro años.

En sentido general destacaron otras figuras que transitan por las categorías inferiores. Por ejemplo, fueron cinco (1-1-3) las medallas en el certamen universal sub-20 en Tampere, y cuatro (3-0-1) las de los Juegos Olímpicos de la Juventud de Buenos Aires, con ocho competidores.

Una de las deudas fue la culminación de las pistas del Estadio Panamericano, algo que obligó a buscar variantes para la preparación e incluso la suspensión de la Copa Cuba y el Memorial Barrientos.

Los involucrados en esa tarea aseguran que será otra la historia en el año que se avecina. Por lo pronto, los entrenamientos marchan según lo previsto para la etapa general, pero se adentran en la especial y en breve se necesitarán esos espacios.

Como resumen fueron 56 los eventos enfrentados fuera de casa y 160 el total de premios acumulados. Hubo mayoría de primeros lugares con 69, por 47 los segundos y 44 los terceros. ☒

LA COLUMNA
DEL EXPERTO

Mantener la salud

Por Dr. C. Francisco Enrique García Ucha

TODO programa que mejore la salud conlleva bienestar, vivencia esta última que se relaciona con la sensación de satisfacción.

En el mundo se desarrollan actualmente muchos programas para el cuidado de los seres humanos. La importancia de los estudios genéticos y de otro tipo está probada, pero los investigadores señalan que los estilos de vida y las costumbres tienen un impacto más general sobre la vitalidad física y mental.

Todos los proyectos en curso establecen objetivos que exigen comportamientos saludables. Durante años las estrategias han estado encaminadas a alargar la vida, "frenando" el envejecimiento y tributando a la longevidad satisfactoria.

Hace un tiempo estudiaba el mínimo de filosofía en la Academia de Ciencias de Cuba. Todos los lunes el profesor Burguete dictaba su conferencia de cuatro horas. Era riguroso en el contenido de su especialidad y debíamos estar a la hora de inicio.

Un día llegué unos minutos tarde y a manera de justificación le expliqué que estaba haciendo ejercicios físicos, cuestión que por demás era cierta. Con su agudeza característica me preguntó: ¿Usted es de los que prefiere morir sano?

Efectivamente, la vida es finita. Hay causas de muerte en los accidentes, las imprudencias, las enfermedades, los desastres naturales, etcétera. Pero aun así, vivir con salud es un bien muy preciado, de ahí que debamos atendernos sistemáticamente.

Los decesos a nivel mundial, según los registros estadísticos, se deben fundamentalmente a males como la arterioesclerosis, el cáncer y las enfermedades del corazón y el sistema respiratorio, entre otras. Esa lista posee un orden jerárquico diferente para cada país y va cambiando de acuerdo al impacto de los factores de riesgo, entre los que destaca la obesidad.

Ese logro facilita la aparición de trastornos del corazón, la arterioesclerosis, la diabetes, la artritis y los problemas respiratorios. Recientemente se ha comprobado que además genera trastornos de la atención y el dormir.

Mucho antes de morir a causa de una enfermedad crónica, las personas viven sensaciones desagradables y a menudo dolorosas, todo lo cual es prevenible y evitable, si se sigue un programa de salud metódico y amigable.

Las enfermedades del corazón, el cáncer y la arterioesclerosis figuran entre las que pueden minimizarse con un estilo de vida que incluya el ejercicio físico y la alimentación balanceada.

La rutina diaria de las personas que más afecta la salud es aquella caracterizada por un bajo grado de actividad física. Quienes habitualmente no se mueven durante el día notarán las consecuencias en la medida en que la edad avance, siendo los 75 años uno de los puntos críticos de esa pendiente.

La inmovilidad favorece la acumulación de grasa en el cuerpo y a eso sigue la obesidad, un estado que mucho tiene que ver con la dieta preferida. Otro componente del mal lo constituye el hábito de fumar.

Sabemos que nuestra vida es finita y podemos decidir su rumbo con un grado elevado de bienestar o de malestar. Los comportamientos más importantes para tomar la vía correcta se relacionan con realizar ejercicios al menos 30 minutos cada día.

Y además con evitar la sal, los alimentos con grasas y el azúcar; comer lo más natural posible, considerando la presencia de frutas y vegetales en sus tres colores básicos: amarillo, verde y rojo. Otro aspecto clave radica en tomar al menos litro y medio de agua en cada jornada.

En cuanto a la gama de posibilidades para evitar la pasividad destacamos la marcha, la carrera, los deportes en equipo y los programas vinculados al Tai Chi Chuan. Estos ejercicios chinos derivados de las artes marciales ofrecen beneficios al metabolismo, la respuesta cardiovascular y respiratoria, como un amortiguamiento de la tensión síquica.

Lo importante es dar el primer paso hacia el bienestar y no dejarse rendir. ☒