

ESCENARIO MIGRATORIO ACTUAL

En blanco y negro, un tema cardinal

Por **Hassan Pérez Casabona***

EL 12 de enero del 2017 Cuba y Estados Unidos suscribieron una Declaración Conjunta, mediante la cual se anunció, como idea central, el cese de la política de «pies secos-pies mojados» y del «programa parole», diseñado para promover la deserción de los profesionales de la salud de la isla en terceros países.

La decisión adoptada por el presidente Barack Obama, a solo ocho jornadas de que abandonara la Casa Blanca, se inserta en la línea abierta a partir del 17 de diciembre del 2014, cuando ambas naciones se propusieron restablecer los vínculos diplomáticos, en una etapa inicial, y trabajar luego por crear un clima de normalización o «convivencia civilizada» en sus relaciones, a sabiendas de las diferencias políticas, ideológicas, de enfoques y comportamientos en múltiples ámbitos, existentes entre los dos países.

Este nuevo acuerdo, entre los que conforman la veintena suscritos hasta el presente, elimina los privilegios otorgados durante años a los cubanos, algo que resulta positivo para los intereses de seguridad nacional del hemisferio en general, máxime en una época en que las temáticas asociadas a los flujos migratorios descontrolados —todo lo que de ellos emana, incluyendo la conformación de redes transnacionales de trata y tráfico de personas— se erigen como grandes preocupaciones para la comunidad internacional.

Aunque permanece vigente la Ley de Ajuste Cubano, promulgada el 2 de noviembre de 1966 bajo la administración de Lyndon B. Johnson, el documento rubricado jornadas atrás deja clara la postura estadounidense a adoptar desde ese día, en cuanto a devolver a todos aquellos ciudadanos de la Mayor de las Antillas que traten de arribar o permanecer de manera ilegal dentro de su territorio. Asimismo plasma el compromiso de Cuba de recibir a las personas devueltas.

ÁNGULOS CONGESTIONADOS, EL BATEADOR EN TRES Y DOS...

En el caso específico del movimiento deportivo insular la medida presupone igualmente un paso de avance, habida cuenta de que hasta ese momento una de las disposiciones ahora derogadas se convirtió en la raíz del estímulo a la deserción de atletas, prácticamente en todas las modalidades, con marcado énfasis en el béisbol.

Esta disciplina posee un carácter simbólico, desde la dimensión de principal pasatiempo de San Antonio a Maisí y cuyo evento más encumbrado, la Serie Nacional, representa además manifestación sociocultural sin par en nuestros predios.



Tomando a la pelota como estudio de caso es oportuno señalar que para el deporte cubano, con independencia de lo acordado, continúa como asignatura pendiente por la parte norteamericana crear las condiciones para que se produzcan acuerdos entre el INDER y las federaciones nacionales, con las entidades que rigen la actividad muscular en aquel país.

Es uno de los tantos ejemplos de cómo prosigue el bloqueo y la enrevesada madeja a él asociada, lo que impide avanzar en el ordenamiento de las relaciones en este sector.

Los cubanos, amantes y conocedores de la esfera deportiva, hemos sufrido durante años la pérdida de figuras consagradas y en desarrollo, en el afán de insertarse dentro de las diferentes organizaciones de la Major League Baseball (MLB).

Dicha realidad, que no puede ignorarse y que tanto nos laceró en la última década, revela a las claras que nos han aplicado vulgares políticas de robo de cerebros.

Es importante precisar que con cualquier otra nación las cosas no se ventilan de esa manera, sino que existen reglas de obligatorio cumplimiento que implican la negociación con el club o la entidad de procedencia del atleta codiciado, hasta que se adopta una decisión favorable para todos los involucrados.

Por otro lado, luego de la política aprobada el sábado 21 de septiembre del 2013 por el Consejo de Ministros, en relación con la contratación de atletas en ligas internacionales, representados en ese proceso por las federaciones correspondientes y el INDER, tenemos el derecho a preguntarnos: ¿Qué sucedería en este campo de no existir el bloqueo? ¿Cómo resultaría todo si las cosas estuvieran ordenadas?

Desde ese prisma, la pelota, como lo es el tema de la protección de las áreas marinas, el correo postal, la cooperación entre agencias de seguridad, o el establecimiento de vuelos aéreos regulares, y otros muchos, constituye pieza de un rompecabezas estratégico, donde cada componente desempeña un papel específico, en aras del objetivo medular trazado.

Es un ajedrez que se despliega no sobre 64 casillas, sino en un tablero donde intervienen cientos de actores y variables. Afortunadamente para los cubanos (tierra del inmenso José Raúl Capablanca) tanto en las postrimerías del siglo XIX, como a lo largo del XX y la actual centuria, contamos con las dos figuras que han conocido con mayor profundidad las esencias de la sociedad norteamericana y el imperialismo yanqui: el apóstol José Martí y el Comandante en Jefe Fidel Castro.

Queda, innegablemente, un largo camino por recorrer. Es útil por ello recordar una frase expresada el 8 de abril de 1977 por el General de Ejército Raúl Castro Ruz en una reunión privada con los senadores George McGovern y James Abourezk:

«Nuestras relaciones son como un puente en tiempo de guerra. (...) No es un puente que se pueda reconstruir fácilmente, tan rápido como fue destruido. Llevará mucho tiempo. Pero si cada uno reconstruye su parte del puente, podremos darnos la mano sin que haya vencedores ni vencidos».¹

*El autor es Profesor Auxiliar del Centro de Estudios Hemisféricos y sobre Estados Unidos (CEHSEU) de la Universidad de La Habana.

¹ Ver en: Peter Kornbluh y William M. LeoGrande: Diplomacia encubierta con Cuba. Historia de las negociaciones secretas entre Washington y La Habana, Editorial Ciencias Sociales, La Habana, 2016, p.1.

LA COLUMNA DEL EXPERTO



Factores que determinan la Fuerza Muscular

Por **Dr. Cs. Iván Román Suárez**

LA FUERZA de los músculos está influida por diversos factores, incluidos los fisiológicos, bioquímicos, físicos y psicológicos.

Estos, además, pueden distribuirse en extrínsecos o externos, o intrínsecos o internos. Los primeros dependen del medio externo y los segundos del individuo.

Sin embargo, la fuerza de contracción de los músculos está vinculada a muchas causas, en particular a la estructura anatómica de los mismos.

En los músculos esqueléticos, por ejemplo, pueden diferenciarse fundamentalmente dos tipos de fibras.

Las blancas o FT (Fast Twitch) poseen alta velocidad e intensidad de contracción, alto contenido de ATP y condiciones favorables para la energía anaerobia.

De acuerdo con esas características están más capacitadas para los esfuerzos violentos, rápidos y de poca duración.

Las rojas o ST (Slow Twitch) se caracterizan por baja velocidad de contracción, larga duración de trabajo, numerosas y grandes mitocondrias, baja actividad de ATP y alto contenido de mioglobina.

Igualmente se distinguen por condiciones favorables para la energía aerobia, y están más capacitadas para los esfuerzos de larga duración.

También existe un tercer tipo de fibra que adopta una posición intermedia.

La disposición de las fibras en un músculo esquelético indica además una clara relación con su función:

Músculos fusiformes: Las fibras discurren paralelas a un eje mayor longitudinalmente, la distancia entre tendones. Este tipo de disposición permite movimientos amplios y veloces, pero poco potentes. Su diámetro fisiológico es mayor.

Músculos peniformes: Las fibras forman un ángulo a uno o ambos lados del tendón, son de estructura alada. Presenta una mayor magnitud de acortamiento. Son músculos de fuerza.

Por otra parte vale recordar que a mayor hipertrofia muscular (grosor) hay más fuerza, que también aumenta al incorporar más miofibrillas a la actividad del músculo.

En tal sentido se ha podido comprobar que un músculo entrenado está en condiciones de incorporar al trabajo hasta un 75-85 por ciento de miofibrillas, a la vez que en uno no entrenado la participación es de 30-50 por ciento.

COORDINACIÓN INTER E INTRAMUSCULAR

El movimiento es el resultado de la participación conjunta de diferentes grupos musculares.

Si esta intervención se hace en el momento justo y de forma adecuada, sin interferencia entre ellos, el movimiento será eficaz.

Por ejemplo, la incorporación al trabajo muscular debe ser, primero, de los más grandes a los más chicos, para que los mayores no se supediten a los menores.

Por otro lado, si el músculo agonista (coordinación intramuscular) activa en un momento determinado un mayor porcentaje de unidades motrices que el antagonista, podrá desarrollar mayor fuerza.

LONGITUD DE LOS BRAZOS DE PALANCA

Un sistema de palancas proporciona al cuerpo humano la forma de conseguir una amplia variedad de movimientos, en que los huesos forman los brazos de las palancas y el apoyo está constituido por la articulación en la que se realiza el movimiento.

La fuerza que mueve la palanca es suministrada por la contracción muscular aplicada en el punto de inserción del hueso, mientras que el peso viene representado por la carga que supone desplazar la parte del cuerpo que se quiere movilizar, en muchos casos incrementada con una carga adicional.

Lógicamente, la mayor o menor longitud del brazo de potencia de la palanca (varía entre individuos) daría ventaja mecánica hacia la velocidad en detrimento de la fuerza (brazo de potencia corto) o, por el contrario, la ventaja será hacia la fuerza en detrimento de la velocidad (brazo de potencia largo).



ARMANDO HERNÁNDEZ