

**José Martí:
símbolo
de la libertad de
un pueblo**

PROVINCIALES **2**

**Padilla es
San Luis**



VARIADOS **4-5**

**Del amor de
una muchacha**



VARIADOS **5**

**Producir más
arroz
desde la ayuda
mutua**



ESPECIAL **8**

Anapistas en Congreso

Con una representación de 36 delegados, 10 de ellos mujeres, la provincia de Pinar del Río participa, desde este viernes y hasta mañana 17 de mayo, en el XIII Congreso de la Asociación Nacional de Agricultores Pequeños (Anap).

De acuerdo con Yamivel Zumeta Morejón, presidenta de la organización en la provincia, la delegación pinareña está integrada por presidentes, vicepresidentes de cooperativas, económicos, técnicos, ingenieros, propietarios y usufructuarios.

Destacó que la cita no es más que la continuidad del proceso que realizaron,

primero en la base, luego en cada municipio y en la provincia, por lo que las expectativas giran en torno a explicaciones, intercambios y respuestas a las inquietudes y preocupaciones de los cooperativistas cubanos.

“Es un congreso para trazar líneas que, de manera general, puedan mejorar el funcionamiento de las estructuras y la producción de alimentos, que es nuestro deber principal”, añadió.

Resaltó que entre los aspectos principales a evaluar está el tabaco, la bancarización, los impagos, el uso de la ciencia y la técnica, el trabajo en las redes sociales, las ilegalidades y la política de

**13 ANAP
CONGRESO**

Fortalecidos, Unidos y Productivos

cuadros, en aras de fortalecer las juntas directivas.

A decir de Félix Duarte Ortega, presidente de la Anap, el congreso será espacio para analizar dificultades concretas, socializar mejores prácticas y trazar estrategias hacia la soberanía alimentaria.

Dainarys Campos Montesino

Evalúan marcha de inversiones de Acueducto en Consolación



Como parte de su recorrido por Pinar del Río, Inés María Chapman Waugh, viceprimera ministra cubana, evaluó las inversiones que se acometen en el territorio de Consolación del Sur.

Según conoció, los trabajadores y directivos de la Empresa de Acueductos y Alcantarillados se someten a largas horas de trabajo en condiciones extremadamente difíciles para lograr reducir los extensos ciclos de distribución de agua en las demarcaciones de Villa I y Villa II.

Especialistas del sector le informaron, además, que de los más de cuatro kilómetros de conductora necesarios para concluir los trabajos, poco más de dos ya están instalados, y que se continúa trabajando de forma intensa para terminar la instalación en el venidero mes de junio del tramo restante, para el cual existen todos los recursos.

Chapman Waugh se interesó por la can-

tidad de clientes a los que beneficiará esta zona, al tiempo que preguntó por los consumidores con servicio activo de entrega de agua potable mediante las redes.

Al concluir esta obra, explicaron las autoridades del territorio, se deben

beneficiar todos los pobladores de las zonas mencionadas, algunos de los cuales sufren carencias y perjuicios con los ciclos de distribución y sus acometidas desde hace más de tres años.

Se favorecerán, igualmente, otras 360 viviendas, así como nuevos clientes que pertenecen a zonas altas, la gran mayoría de los cuales ya tienen habilitadas sus redes de distribución.

Consolación del Sur es uno de los municipios de la provincia con mayor número de problemas y quejas respecto al servicio de entrega de agua potable. La Viceministra especificó que las obras no deben detenerse, pues son de vital importancia para los pobladores.

“Es necesario concluir esta inversión en el tiempo propuesto, y estaremos acá chequeando los resultados. Nuestra población no puede continuar con las condiciones actuales. Con esta nueva in-

versión, las fuentes de agua tendrán un caudal de más de 42 litros por segundo, el cual será suficiente para abastecer las áreas perjudicadas”.

Al respecto, los especialistas también explicaron el grado de compromiso de esta obra, pues en el territorio la entrega del preciado líquido solo se cumple hoy a menos del 50 por ciento, con ciclos superiores a los seis meses, incidiendo en ellos la escasez de combustible en la provincia, y la crítica situación electroenergética.

Por su parte, Eumelin González Sánchez, gobernador de Pinar del Río, informó que los embalses se encuentran a más del 61 por ciento de llenado.

“En estos momentos existen varias fuentes de abasto secas, situación que se agrava al interior del municipio de Minas de Matahambre. Aquí en Consolación del Sur es imprescindible habilitar el pozo número tres, que es el que servicia a la ciudad”.

Antonio Rodríguez, director del Instituto de Recursos Hidráulicos, indicó iniciar la preparación inmediata de este pozo y de sus accesorios para su puesta en funcionamiento en el menor tiempo posible.

La Viceprimera Ministra manifestó, también, la necesidad de identificar los reservorios de agua, imprescindible en esta situación, buscar equidad en la distribución, atender los casos más críticos y organizar de mejor manera la operación de las redes y la distribución en pipas.

Ariel Torres Amador

Enfrentan difícil campaña de primavera

Más de 13 000 hectáreas de cultivos varios se han sembrado hasta la fecha en Pinar del Río, en una campaña de primavera marcada por una compleja situación con los insumos y la intensa sequía de los últimos meses.

A pesar de las dificultades, la mayoría de los municipios cumplen con el cronograma de siembra y trabajan muy fuerte en cultivos rústicos como la yuca, el boniato, el plátano y la malanga.

De acuerdo con Ortelio Rodríguez Perugorría, subdelegado agrícola en la Delegación Provincial de la Agricultura, la sequía y el corrimiento de la campaña tabacalera han generado atrasos para el uso de tierras que se dedican a granos y oleaginosas como el maíz y el frijol caupí.

Refirió que las dificultades no solo giran

en torno al déficit de energía eléctrica, sino que tienen una situación crítica con el combustible y los fertilizantes, incluso, con pesticidas, plaguicidas y productos biológicos.

Explicó que otro tema complejo es la semilla, sobre todo de hortalizas, debido a problemas en los frigoríficos, por lo que han tenido que recurrir a otras provincias.

“Termina una campaña de frío y de tabaco muy difíciles, y entramos en una de primavera muy fuerte. Las máquinas de riego por sistema de pivó central apenas funcionan a causa de la falta de electricidad, por eso tratamos de, concluyendo la campaña tabacalera, aprovechar los sistemas solares de riego para darle prioridad a la semilla, usar las casas de cultivos y de posturas”.

En relación con los frutales, especificó que estiman alcanzar unas 2 000 toneladas de mango, cuando tradicionalmente se obtenían entre 4 000 y 5 000.

“Ya se establecieron los precios a la industria y al campesino, y se garantiza la transportación en aras de que fluya el abastecimiento para, con 300 toneladas, garantizar la compota. De igual forma se hace con los mercados, de manera que no haya baches, se proteja al productor y a la población”, detalló Rodríguez Perugorría.

En la actual campaña de primavera prevén un plan de siembra de 35 567 hectáreas, entre ellas, más de 12 000 de viandas, unas 5 000 de hortalizas y alrededor de 17 000 de granos.

Dainarys Campos Montesino

Donde la naturaleza se hizo pueblo

Por María Isabel Perdigón

Era un sueño que brotaba desde la tierra misma, una idea que se tejía con hilos de monte, río y cielo. La creación del Campismo Popular en Cuba no fue solo una política turística o recreativa, sino una verdadera revolución cultural impulsada por el Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz.

Corría la década de los '80 cuando comenzó a materializarse este sueño. En tiempos difíciles, Fidel apostó por un proyecto que muchos veían utópico: ofrecer a los trabajadores y a sus familias la posibilidad de vacacionar en plena naturaleza, de forma accesible y con todas las condiciones mínimas de comodidad, así nació el Campismo Popular, una red de instalaciones que acercaban al cubano de a pie a parajes antes casi exclusivos o remotos.

No es casualidad que Pinar del Río, esta joya occidental del archipiélago cubano, fuese uno



El río Cuyaguajeje es uno de los atractivos del Salto de los Portales

de los escenarios privilegiados para acoger las primeras bases de campismo. Con sus mogotes, sus ríos y cuevas que guardan historia y misterio, unidos a la flora y la fauna que parecen sacadas de un libro ilustrado, esta provincia era, y es, una cuna natural.

Así, el campismo no solo echó raíces en Vueltabajo, sino que

creció con alma. Desde instalaciones como Dos Hermanas y la Cueva de los Portales, miles de familias pinareñas y visitantes de todo el país han vivido aventuras inolvidables: fogatas bajo las estrellas, excursiones por senderos escondidos, baños en pozas naturales, juegos entre niños...

El Campismo Popular ha sido, desde su origen, una escuela de

amor a la naturaleza, una trinchera de valores. Ha enseñado a generaciones el respeto por el entorno, la convivencia, el compartir lo poco con alegría, la conexión con lo esencial. En los campismos no hay lujos, pero sí abundancia de lo que vale: amaneceres tranquilos, historias al calor de una linterna, el olor a tierra mojada, la certeza de que se puede ser feliz con lo justo.

Y hoy sigue vivo ese espíritu



Fidel Castro pronuncia las palabras en la inauguración del campismo Dos Hermanas y acto nacional por el XV aniversario del Campismo Popular, en el municipio de Viñales. Foto: Estudios Revolución / Archivo sitio Fidel Soldado de las Ideas

José Martí: símbolo de la libertad

Por Idalma Menéndez Febles



La tierra cubana vibraba con la esperanza de libertad, y en medio de esa lucha, un hombre íntegro y lleno de ideales, se encontraba en el campo, liderando

con pasión la causa de su nación. Pero el destino le tenía preparado un trágico giro. Era el 19 de mayo de 1895, en Dos Ríos.

José Julián Martí Pérez, quien había dedicado su vida a la lucha por la independencia, fue alcanzado por las balas en un enfrentamiento con las fuerzas españolas. Una hora y media duró el combate de Dos Ríos, y como anunciara en sus versos: murió de cara al sol.

La noticia se esparció rápidamente por toda Cuba, como un eco que resonaba en cada rincón del país. La pérdida del más universal de los cubanos fue un golpe duro para todos los que soñaban con una Cuba libre y soberana.

Su muerte no fue solo la desaparición de un líder, sino el sacrificio de un símbolo, el hombre que encarnaba la esperanza y el compromiso de un pueblo, y que lejos de detener la lucha, la fortaleció. Los cubanos, con lágrimas en los ojos y corazones llenos de tristeza, vieron en Martí un ejemplo de entrega total por la causa.

Fue una pérdida irreparable, justamente, en los inicios de la contienda por la independencia. Su figura se con-

virtió en faro que iluminaba el camino de los cubanos, inspirándolos a seguir adelante, a combatir con más fuerza y determinación.

A partir de ese momento, la lucha por la total y plena libertad adquirió un carácter más profundo y emotivo. La impronta del Apóstol se convirtió en motor que impulsaba a los cubanos a no rendirse, a seguir peleando por su soberanía. La guerra, recién comenzada, fue alimentada por ese espíritu de sacrificio y patriotismo que Martí había sembrado en cada corazón.

Su legado quedó grabado en la historia de Cuba como un ejemplo de entrega y amor por la Patria. La muerte de José Martí no fue el final, sino el comienzo de una nueva etapa en la lucha que seguiría inspirando a generaciones futuras.

Así, en cada rincón de esta nación, la memoria de Martí vive, recordándonos que los grandes sacrificios son los que construyen los sueños de un pueblo.

LÉEME

Por: Idalma Menéndez Febles

Queda prohibido no sonreír a los problemas, no luchar por lo que quieres, abandonarlo todo por miedo, no convertir en realidad tus sueños

Pablo Neruda

DE LA FARÁNDULA. *Lilo y Stitch*, la nueva versión en acción real del clásico animado de Disney de 2002, se estrenará próximamente, y las previsiones para la película sugieren que una recaudación mundial de alrededor de mil millones de dólares no solo es posible, sino que podría ser el resultado más probable. Combinando acción real y animación en un entorno hawaiano único, todo lo conocido sobre *Lilo y Stitch* sugiere que la versión contemporánea de esta conmovedora historia ya resulta atractiva para el público. Tras una sólida campaña de marketing, parece que el triunfo del filme está prácticamente garantizado.

Disney ha tenido un éxito increíble en taquilla con sus

remakes de acción real, y varios de ellos han recaudado más de mil millones de dólares: **Aladdin**, **La Bella y la Bestia**, y **Alicia en el País de las Maravillas** batieron este increíble récord, al igual que **El Rey León**, que, aunque está totalmente generada por computadora y técnicamente no es de acción real, también se incluye en esta categoría.

PLANTAS DE INTERIOR. Crotón es una de las mejores plantas para interior, fácil de cuidar y que llena de color la casa. Se destaca por su color rojizo y brillante. Necesita mucha luz, lo mejor es colocarla cerca de una ventana con cortinas para que así no le dé el sol directamente. Es preciso que el sustrato esté seco entre riegos, así como evitar crear charcos en sus raíces, por lo que es esencial proporcionarle un buen drenaje. El Crotón es bueno en ambientes húmedos, lo ideal es pulverizar con agua tibia regularmente.

SE DENOMINA ENFERMEDADES raras a aquellas que afectan a un número limitado de personas con respecto a la población general, a menos de uno de cada 2 000. Sin embargo, hay otras que son aún menos frecuentes y que dañan a una de cada 100 000 personas.

Se estima que hoy existen entre 5 000 y 8 000 enfermedades raras diferentes, que la padecen entre el seis y el ocho por ciento de la población en total. Estas son algunas de ellas: síndrome X frágil es una enfermedad genética rara, debida a un defecto hereditario en el cromosoma X. Es la causa conocida más frecuente de retraso mental hereditario y la segunda cromosopatía después del síndrome de Down. Clínicamente cursa con retraso mental de grado variable, aunque suele ser leve con dificultades en el aprendizaje, falta de atención, hiperactividad, con ansiedad y humor inestable o comportamientos autistas.

NORMALMENTE TIRAMOS LAS bolsas de té usadas, pero sabías que estas le dan al suelo nutrientes adicionales. Las hojas de té contienen tanino, un sustento que es ideal para fertilizar el suelo. La bolsa de té en sí consiste en fibras de los tallos de la planta de Abacá, la cual es una especie de banano cuyas fibras se usan para hacer estas bolsitas, las que se disolverán fácilmente en la tierra y le darán al suelo valiosos nutrientes para las flores y las plantas. Además, mantienen alejados a los bichos, pueden acelerar el proceso de descomposición de los residuos orgánicos, ahorran agua y las semillas germinan más rápido.

Cuando el amor toma caminos distintos



Por: **María Isabel Perdigón**

En el mapa de la vida, pocos caminos resultan tan complejos y dolorosos como el que conduce al divorcio. No hay una sola manera de llegar a él, ni una única forma de atravesarlo. Así, como cada historia de amor es única, también lo es su final. El divorcio no es solo una firma o un trámite legal, es una ruptura del proyecto de vida compartido, es la reconstrucción personal en medio del naufragio.

Existen divorcios silenciosos, de esos que suceden poco a poco, como si el amor se deshilachara sin que nadie lo notara. Un día te das cuenta de que ya no ríen juntos, que las palabras sobran, que los abrazos ya no cobijan. Es el tipo de divorcio que ocurre en el alma antes que en los papeles, en el que la convivencia continúa, pero la conexión emocional se ha perdido. Y aunque no hay gritos, las secuelas son profundas: frustración, vacío, melancolía.

También están los divorcios conflictivos, en los que el resentimiento se convierte en protagonista. Son historias que estallan con reproches, en las cuales el adiós no es pacífico, sino una batalla. Las palabras duelen, los recuerdos se deforman y, muchas veces, los hijos se convierten en trincheras de una guerra emocional. En estos casos, las secuelas pueden marcar generaciones: niños que crecen con culpas prestadas, adultos que temen al compromiso, familias fragmentadas por heridas que no sanan fácilmente.

Y luego están los divorcios liberadores. Los que surgen tras años de abuso, maltrato o infelicidad. En ellos, el rompimiento es una puerta hacia la vida. Aquí la tristeza se mezcla con la esperanza. La secuela no es una herida, sino una cicatriz que recuerda que se sobrevivió. La persona se reconstruye con valentía, se redescubre y, en ocasiones, renace.

Otros divorcios se producen por mutuo acuerdo, con madurez, respeto y una cuota de afecto residual. En estos, dos personas que alguna vez se amaron deciden continuar por separado, reconociendo que ya no pueden crecer juntas. Muchas veces conservan la amistad, otras, se distancian con gratitud.

En todos los casos, el divorcio deja secuelas visibles e invisibles: inseguridad, miedo al futuro, reconstrucción económica, soledad inesperada. Reorganiza la rutina, reconfigura los vínculos, redefine las prioridades. Pero también puede sembrar nuevos comienzos.

¿Acaso no es más valiente reconocer que un vínculo ya no nutre, que duele más quedarse que partir? Las sociedades modernas, incluso la cubana con su profundo arraigo a los valores familiares, comienzan a comprender que un divorcio no es una catástrofe, sino una transformación, un reacomodo de vidas.

La ley puede oficializar una separación, pero es el alma la que verdaderamente lo

decreta. Por eso, más allá de lo jurídico, lo emocional requiere, igualmente, su proceso. Hay quienes atraviesan el duelo como quien camina descalzo sobre vidrio, y otros lo viven como una liberación largamente postergada. Ningún divorcio es igual a otro, como tampoco lo son los amores.

Los hijos, si los hay, son parte sensible de esta historia. El reto está en mostrarles que amar no significa necesariamente quedarse juntos a toda costa, sino ser honestos, respetuosos y, sobre todo, humanos. Un divorcio maduro puede enseñarles más sobre el valor de la dignidad que una convivencia forzada.

No hay divorcios iguales, pero todos dejan huellas. Y aunque duele, en ocasiones es el primer paso para sanar, porque, a veces, cerrar una puerta es la única forma de abrir otra.

El síndrome del “segundo día”



Por: **Ariel Torres Amador**

En medio de los días que se viven, del estrés, de las complicaciones que acarrean los molestos y continuos apagones, y el ritmo vertiginoso que llevamos por otros asuntos derivados de lo anterior, contar o apoyarnos en algo novedoso nos resulta, a veces, necesario.

Y lo digo por aquello de que siempre nos regocija, nos complace, nos ayuda y mejora nuestra calidad de vida la habilitación de nuevos servicios, la apertura de nuevas tiendas, comercios y otros en los que se expenden productos necesarios con calidades óptimas y, como extra, también se ofrecen atenciones un tanto extintas al cliente.

No le es común al cubano, y usted lo sabrá tan bien como yo, amigo lector, que al adentrarnos en uno de estos nuevos comercios y puntos, nos colmen de atenciones, se nos indague y asesore sobre lo que precisamos, y una tercera persona se enfoque y dedique por completo a nuestros deseos y necesidades dentro del local.

Por supuesto, lo normal y correcto sería que siempre sucediera como en las últimas líneas, pues lo máspreciado que tiene un comerciante no es su mercancía en sí, sino sus compradores y todo lo que pueda hacer para mantener a la clientela contenta y regresando por más.

Sin embargo, muy lamentablemente, salvo en raras excepciones, en nuestros comercios no se goza de tales atenciones, más bien, todo lo contrario, y tanto usted como yo lo sabemos, ya que somos víctimas cotidianas de insensibilidades, vistas perdidas y hacia otro lado, y hasta maltratos verbales a menor escala.

Duele decir lo anterior, pues ahora, solo un poco, es que estamos conociendo en instalaciones privadas, y todavía asustados debe decir quien suscribe, el buen trato, la amabilidad y las ansias para que no solo miremos la mercancía, sino que la llevemos a casa.

Repito, solo un poco, y en lugares privados o en emprendimientos de nuevo tipo.

No hablemos de nuestras arcaicas, vetustas, desbastecidas y desprovistas de unas cuantas cosas, tiendas estatales. Comparar ambas sería descabellado en muchos sentidos. Por qué..., usted lo sabe bien, no hagamos más leña de un árbol caído, y podrido.

Pero... y siempre hay un pero, en los lugares que hoy desdeñamos también hubo un ayer luminoso. Entiéndase la referencia y la analogía, ya que en tales sitios brilló alguna vez el buen gusto y el buen trato.

No obstante, el tiempo, la apatía, la parsimonia e inamovible sensación de que “total, da igual si...”, arrastraron todo lo deseable y obligatorio si de modales, atenciones y calidad hablamos, y peor aún, igualmente nosotros fuimos

arrastrados por tales desidias y desencantos acostumbrándonos a “esto es lo que hay”.

En este sentido, valdría recordar y parafrasear al refranero popular, aludiendo a que “todo lo que brilla a primera vista, no es oro”. Esto, sumado a darle tiempo al propio tiempo, nos da una idea de qué esperar, y ahí radica la problemática y punto de mira del escriba en estas líneas.

Hablo de lo que quien suscribe ha llegado a denominar como el síndrome del “segundo día”, sí, lugares en los que la excelencia era la carta de presentación, en los que la calidad primaba, y tras algún tiempo, pues... ya sabemos todos.

Para nuestra mala fortuna, esta es una “enfermedad” endémica, también padecida hoy ya por las mipymes y franquicias no estatales que en inicios se consideraban estandartes y puntales.

Conoce el escriba lugares, como también los conocerá usted, amigo lector, en que las barras de pan se han convertido en “palitroques”, y los precios de las bolsas del mismo han aumentado con impunidad; comercios en el que las pizzas con harina dudosa y ausentes de cantidades necesarias de otros ingredientes ya son ley; quioscos en el que se bautizan refrescos, jugos y otras bebidas; establecimientos donde ya de los “buenos días”, el “gracias por elegirnos”, “vuelva pronto” y otros, solo quedan los recuerdos.

Tal síndrome –diría tal maldición– continúa pasándonos factura sin importar pertenencia, territorialidad o señoría, pues como dijeran muchos: “el cubano empieza bien, pero después se achanta”.

Es una verdad a voces, tan grande como un templo, que luego de los días inaugurales, tras el furor del momento, las visitas gubernamentales y el foco mediático de la prensa... el deterioro de la calidad, la involución del progreso... la realidad es que al cubano lo bueno le dura poco.

Consideremos entonces, al momento de notar el más mínimo cambio, de hacer respetar nuestros derechos, de hacer valer nuestro tiempo y nuestro dinero; de no conformarnos solo porque sí, porque es lo que hay.

El “síndrome del segundo día” es tan culpa nuestra como de quienes “no(s) sirven”. No creo tener que recordar que el verdadero poder está en nosotros los clientes, por tal motivo, actuemos en consecuencia y con consecuencias, para que la calidad y el buen trato no dejen de ser obligatorios en el presente.

Padilla es San Luis

***Condecorado recientemente con el título honorífico Héroe del Trabajo de la República de Cuba, el doctor Alejandro Padilla Concepción, especialista de Primer Grado en Medicina Interna, lleva un pedazo de su pueblo en su pecho**

Por Dorelys Canivell Canal
Fotos de Jaliosky Ajete Rabeiro



Alejandro Padilla Concepción, Héroe del Trabajo de la República de Cuba, asegura que su título honorífico no le pertenece, es de su familia

No debe existir un solo sanluisense que no lo conozca, que no haya pasado alguna vez por sus manos. En su mesita de noche hay un papel con los nombres de los pacientes que irá a ver en la tarde, no importa si viven en el mismo pueblo, en la carretera a El Corrojo o en la que conduce hasta Santa María.

El doctor Alejandro Padilla Concepción se graduó como especialista en Medicina Interna en el año 1990 en el hospital Abel Santamaría Cuadrado, figura entre sus fundadores y, desde entonces, trabaja en San Luis.

“Es mi terruño, mi municipio. Cuando terminé la especialidad, el doctor Miguel Ángel Herrera, que era el director, me pidió que me quedara en el hospital, pero dije que no. Yo me voy para San Luis. Es mi tierra, me voy para allá a brindarle mis conocimientos”. Y aquí estoy. Han tratado de llevarme para el hospital, me han llamado varias veces, pero no quisiera darle la espalda nunca a mi pueblecito.

“Es que aquí soy útil, y me siento mejor que en una institución hospitalaria por grande que sea. Aquí puedo ayudar en muchas más cosas. Soy docente, pero además, vivo a dos cuadras del policlínico y muy cerca de la Sala de Hospitalización. Me mantengo localizable, y cuando llega un caso grave, un paciente crítico o con una dolencia determinada, si es necesario, me llaman. Siempre estoy disponible”.

Padilla, como lo conoce la mayoría de sus coterráneos, habla despacio y bajito. Luce su bata blanca con orgullo y es desmedidamente organizado, en la vida y en el trabajo.

“Si voy a hacer las cosas, es para hacerlas bien”, sentencia como un principio.

“NO PUEDO DECIR QUE NO”

No recuerda el médico haber maltra-

tado jamás a un paciente. Se mantiene en el grupo básico de trabajo (GBT) y en la Sala de Hospitalización. En el primero ofrece interconsulta en 18 consultorios del médico de la familia, y a partir de su condición de docente-asistencial, también se encarga de la formación de los estudiantes residentes.

En la Sala tiene a alumnos de tercer año de la carrera de Medicina. Imparte Propedéutica Médica y la asignatura de Medicina Interna.

Un mes lo dedica a su labor en los consultorios y el siguiente se mantiene en la Sala de Hospitalización. Junto a otro médico, garantizan esa rotación.

A simple vista, se ve que es mucho trabajo: “Además, atendemos la consulta de licencia de conducción, la multidisciplinaria de embarazadas, la docencia del posgrado con aquellos doctores que están en su especialidad de MGI. Asistimos a las reuniones metodológicas, las de Epidemiología, y la del Programa de Atención Materno Infantil”, relaciona el médico, quien asume con naturalidad todas sus obligaciones y responsabilidades.

“Una vez que llego a la casa, es otro Cuerpo de Guardia. Mis vecinos son mi familia. Nací en Las Cruces y, después, cuando me gradué, me mudé para aquí y son muchos años. Los atiendo a todos, a todas horas. No puedo decir que no. Eso me ha caracterizado siempre.

“No sé lo que tiene, lo que trae. Quizás es insignificante para mí, pero para él, puede haber sido algo muy grande. Entonces, cómo uno va a decir que no va a atender a una persona. Yo atiendo a todo el mundo cuando haga falta. Y en el policlínico tienen mi número, si me llaman, voy para allá, sobre todo, si son muchachos jóvenes y quieren consultar un caso”.

Pareciera que no le queda mucho más tiempo libre, pero cada día, el doctor Padilla dedica unas horas al estudio. A sus 64 años, en la mesa de cabecera tiene sus libros. Ser profesor asistente de la Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Río, supone para él un desafío: “Cada día hay que ir preparado a las clases, a los seminarios integradores. Entonces me ves ahí, leyendo sobre un tema, porque, además, aquí tenemos un departamento docente bien exigente”.

LA MEJOR MEDICINA

El doctor defiende a ultranza la Atención Primaria de Salud: “A veces las personas ven la atención secundaria, la hospitalaria, como el todo, pero no es así. Se trata de una integración. El GBT sostiene el sistema de Salud, y hasta la atención secundaria llega lo que ya no pudo ser resuelto en el área, pero, ¿cuántos casos no se resuelven en el área básica con prevención o tra-

tamientos?”

“En la Atención Primaria se atienden los pacientes, se hace mucha prevención y promoción de salud, que es lo más importante, evitar que la persona enferme. El papel del médico y la enfermera de la familia es esencial, y somos nosotros los encargados de controlar y supervisar que eso se realice, porque somos los profesores de los GBT, somos los responsables de que el equipo básico funcione, y eso lo controlamos en la interconsulta, que, además de ser asistencial, es docente, investigativa y administrativa.

“El día de la visita se revisa todo en el consultorio, cómo están los programas, pues la atención primaria es clave, primordial, es el eslabón fundamental para que la persona no enferme”, reitera.

ALMA DE PROFESOR

Padilla se apasiona al hablar de Medicina. “Cuando el estudiante o el médico recién graduado llega al municipio, nos encargamos de hacerle una recapitulación, tienen que conocer los programas, y volvemos sobre lo más importante de cada una de las especialidades, para que dispongan de una base más sólida”.

En medio de tanta generosidad, reconoce ser muy exigente con los alumnos: “Conmigo lo fueron, y le agradezco eternamente a mis profesores, porque lo que he conseguido, lo que sé, se los debo a ellos, por lo rigurosos que fueron. A la Sala hay que llegar temprano, por lo que predico con el ejemplo. Los espero a ellos”.

Con orgullo asegura que tiene alumnos muy buenos, brillantes. “Si tienen interés y el profesor sabe conducirlos, guiarlos, no tendrán problemas en su formación, no importa si es en San Luis o en La Habana”.

Padilla no quería ser médico. Esa es una verdad que hasta hoy no esconde: “Quería ser arquitecto o ingeniero civil. Esa era mi vocación, pero no lo conseguí cuando terminé el 12 grado, por lo que opté por la Medicina.

“Una vez que empecé a estudiarla, comenzó a gustarme, y hoy en día es mi vida. Creo que si un día dejo de ser médico, no puedo hacer otra cosa. Por eso no juzgo a ningún estudiante; quizás no han tenido una vocación fuerte o un nivel académico de nivel en el transcurso de su secundaria y de su preuniversitario, pero una vez que se inician en la Medicina, si le ponen interés, si les gusta, si los enamora y tienen un buen profesor, seguro que serán buenos médicos.

“Ello depende de que el profesor sea capaz de enseñarlos, de motivarlos, de hacerles ver lo linda que es la profesión, lo linda que es la Medicina. Es muy probable que el muchacho termine sintiendo un amor inmenso por la profesión”.

EL MÉTODO CLÍNICO

Padilla es de la vieja guardia. De los médicos que habla con el paciente y se toma el tiempo que sea necesario, sin apuro. “El médico tiene que tratar bien a las personas. Lo mejor es que esté preparado, actualizado, que examine al paciente, que vea bien su clínica. Los análisis complementarios, bien lo indica su nombre, complementan el

diagnóstico que usted está haciendo”.

Tan poco apuro tiene Padilla, que cuenta que un 27 de septiembre, cuando estaban haciendo la caldosa de la fiesta del CDR, tenía aún pacientes en la consulta. “Les dedico el tiempo que llevan.

“Lo fundamental es el método clínico, por lo que es de las cosas en las que más hincapié hago con mis alumnos. Consiste en un interrogatorio y un examen físico adecuado. Cuando a un paciente se le dedica tiempo, se le interroga y se le hace un examen físico completo, tiene el camino ganado, pues entre el 90 y el 95 por ciento de las enfermedades se diagnostican por la clínica, y el paciente queda complacido porque usted lo atendió, lo revisó, lo tocó. Cuando se aplica el método clínico, los errores diagnósticos son mucho menos”.

En medio de tiempos complejos en los que escasean también los medicamentos, los profesionales de la Salud tienen una tarea difícil: “Pero no se puede virar para la casa a un enfermo que llegue a un cuerpo de guardia a las tres de la madrugada. Hay que estudiarlo, examinarlo, transmitirle serenidad, buscar alternativas, y para eso hay que prepararse también”.

En una tarde de confesiones dice que es un cardiólogo frustrado: “Quería ser Cardiólogo, me sigue gustando hasta hoy. Cuando estaba en el preuniversitario, mi papá sufrió un infarto, después en segundo año de la carrera le repitió. Me relacioné mucho con los cardiólogos y empecé a llamarme la atención. Pero cuando me gradué no vino esa especialidad, entonces pensé que lo más cercano a la Cardiología era la Medicina Interna, y aquí estoy”.

HÉROE DEL TRABAJO

“Lo que he hecho en 40 años es trabajar, trabajar, trabajar y trabajar, por la mañana, por la tarde, por la noche, a todas horas”, confiesa. Así se llega a ser merecedor de un título que lo ha colmado de alegrías, aunque sabe que no le pertenece.

“Cuando me condecoraron dije que este título no es mío, es de mi esposa, de mis hijos, de mi familia, que son quienes me han apoyado toda la vida para que tenga estos resultados”.

“Uno tiene que tratar de ser una persona integral. En el trabajo, en la cuadra, en el CDR, en las relaciones sociales, y hay que laborar y hacer las cosas bien. A veces te encuentras a una persona muy buena en algo, pero con aspectos negativos en otras, y creo que yo he sido bastante integral en el trabajo, en la vida cotidiana, en las relaciones humanas, en la familia, en la sociedad.

“Te repito, el título es de mi familia, porque se sacrifica mucho tiempo suyo. Han sido horas de desvelo, estudiando, trabajando, y ellos conmigo, con comprensión, sin reprochar nada jamás”.

Guarda en una maleta cada uno de los sellos, medallas, diplomas y reconocimientos que le han entregado alguna vez. Hasta de los Pioneros tiene un presente que atesora con cariño. Pudierán parecer solo distinciones, pero

detrás de cada uno hay días de consagración, de entrega anónima, de familias agradecidas, de alumnos que crecen gracias a él.

Por eso siente que muchos profesionales abandonen el sector por mejoras económicas: "Es muy doloroso, ojalá algún día tengamos nuestros problemas resueltos y podamos recuperarlos; estoy seguro de que varios regresarán".

Con regocijo recuerda la noche del 29 de abril pasado, cuando fue condecorado, junto a otros trabajadores del país, en La Habana. "Fuimos tres Héroes de toda Cuba del sector de la Salud; al frente ubican a la dirección de la Revolución, y fue un momento inolvidable y emocionante".

Agradece las infinitas muestras de cariño que llegaron junto con su título: "Cientos de sanluiseños; pacientes de otros lugares, hasta de Nicaragua, donde cumplí misión internacionalista, enviaron sus felicitaciones por las redes sociales, y ese es, creo, el mayor regalo".

Pero Alejandro Padilla Concepción no labora por títulos ni reconocimientos.



En San Luis, que es donde es más querido, los pacientes agradecen tener a su disposición un médico como él

Trabaja para San Luis, para su pueblo, que lo admira y respeta en su "territorio", como le gusta decir. Es un cariño que se ha ganado allí,

entre hombres y mujeres que cultivan parte del mejor tabaco del mundo, a golpe de buen trato, de superación constante y de sacrificio.

Su consejo a los médicos en formación es que brinden amor y cariño, que atiendan bien a las personas, a los familiares de los enfermos, a la hora que sea, en el contexto que sea. "Es lo que más agradecen".

Si camina por las calles de San Luis demora en llegar a su destino por la cantidad de personas que le extienden el brazo, que lo detienen para hacerle una consulta o, simplemente, para conversar. Es querido con la misma intensidad que él ha dedicado sus años de profesión a esa tierra.

Al indagar sobre su jubilación, comentó entre risas: "Vi un video del doctor Alberto Hernández Cañero, director del Instituto de Cirugía Cardiovascular en La Habana, cuando cumplía 97 años entrando un bastoncito con su bata y su corbata al hospital, y le dije a mi esposa: 'Mira, ahí voy yo, seré igual que Alberto Hernández'. Mientras tenga vida y posibilidades, seguiré dándolo todo por la salud".

Del amor de una muchacha

Textos y fotos: Ana María Sabat González



Una muchacha que nunca pensó en ser educadora y que hoy ama su profesión

Inalvis Berra Gigato es una muchacha linda por dentro y por fuera. Ella es educadora de la Primera Infancia, y dicen los que la conocen que es amorosa con los niños y que tiene unas manos especiales para crear medios de enseñanza con papel maché.

Con esa creatividad motiva mejor a los pequeños en sus actividades y transmite, de forma idónea, los contenidos y habilidades.

La encontramos en un salón del círculo infantil Amiguitos de la Ciencia, rodeada de niños: "Tita mira esto", "Tita fulanita me hizo...", "Tita este tren está bonito...". Así, cada uno con su mundo a pequeña escala, recababa su atención, y ella, con un amor incondicional, atendía sus reclamos.

Mucha ternura encierra el rostro de esta joven de 26 años, que nació y se crió en

la calle Retiro de la capital pinareña, y que entre sus planes nunca estuvo el ser educadora de los niños más pequeños.

"Verdad que no", nos dijo con sinceridad y de forma espontánea. Cuando terminó el preuniversitario le llegó la carrera de licenciatura en Español, pero ese no era su camino.

Un buen día comenzó como auxiliar pedagógica en el círculo infantil, y con su empeño y sacrificio logró la licenciatura en la Primera Infancia. El tiempo y su desempeño profesional la hicieron enamorarse de lo que hace. "Me gusta mi trabajo, disfruto lo que hago", nos dijo con desenfado.

Hace cerca de seis años que trabaja en el "Amiguitos de la Ciencia", y en conversación con sus compañeras supimos que era una muchacha muy trabajadora, entusiasta, participativa, apreciada por las familias y los niños, sobre todo, muy capaz.

CON SUS PEQUEÑOS

Valeria, Ailyn... son solo nombres de una larga lista de pequeños que cada día reciben su atención. Inalvis, junto a otras educadoras, labora actualmente con el cuarto año, con cerca de 35 infantes.

"En estas etapas trabajamos con ellos para crear hábitos alimentarios y de aseo, para que sean independientes y se valgan por sí mismos. Logran vestirse y desvestirse, asearse, comer, ponerse los zapatos...".

Nos destaca, también, las habilidades que se forman en ellos en el área del aprendizaje, y cómo planifican con mucho cuidado cada una de las actividades, en las que tienen diferentes aspectos en cuenta como las características del subgrupo, el nivel de desarrollo y si hay algún niño con necesidades educativas especiales.

Disfruta de manera especial apreciar cómo los chicos aprenden, y es, precisamente, lo que más le gusta de esta edad tem-

prana y de su profesión.

"Lo primero es el apego que ellos tienen con uno, su cariño incondicional, y el vivir cada mañana cómo ellos llegan y de forma natural te abrazan y besan, esa sensación es única".

La responsabilidad que conlleva este trabajo la aprendió con el tiempo. Comenzó desde muy joven.

"Fue poco a poco, tal vez al principio no era tan fácil, pero el tiempo y la experiencia ayudaron", nos dice mientras atiende a un pequeño travieso.

Nos habla de los que ya han pasado por sus salones y que hoy la saludan cuando van de camino para sus escuelas. Siente emoción, de la de verdad, de la genuina, y lo vemos en su forma de expresarse, en el tono, en la cadencia de su voz, en



En la semana de receso escolar mientras atendía a los pequeños que asistieron al círculo infantil

su cara...

El rostro se le ilumina mientras nos cuenta de aquel niño con necesidades educativas especiales, el mismo que requirió de todo el empeño de ella y de sus compañeras para ayudarlo, tratarlo y trabajar con él. Así de grande puede ser la tarea de las educadoras.

Esta no es una labor sencilla, ellas tienen una enorme responsabilidad, pero sobre todo, un horario complejo que suele iniciar, a veces, muy temprano en la mañana o culminar tarde, y se torna difícil para poder llevar y recoger del círculo infantil a su hijita Ashley.

Entonces, Inalvis agradece la ayuda de su mamá Isabelina, con quien cuenta siempre para todo.

Su niña es lo más grande que tiene, su todo, nos confiesa la joven. Esa pequeña, quizás, sea el motor impulsor de esta pinareña, el incentivo que la hace levantarse cada mañana, enfrentar la vida con optimismo y tratar de forjar un mundo mejor para ella.



Estrenan proyecto ganador de beca de creación de la AHS



El espectáculo músico-poético **El pez azul**, proyecto financiado por la beca de creación El reino de este mundo, que otorga la Asociación Hermanos Saiz, tendrá su estreno oficial este sábado 17 de mayo, a las 9:00 p.m., en la sala La Edad de Oro.

La propuesta combina los textos poéticos de Linda Gilsa Blanco Pérez y las creaciones musicales de Nidia Crespo, en un recital auténtico que aborda temas como la raza, la diversidad sexual, la belleza y el hecho poético en sí mismo, siempre desde la perspectiva femenina.

“Creemos que cada vez es más necesario que se generen espacios en los que la vida y el arte sean contados desde la visión de las mujeres”, considera la poetisa, autora del cuaderno **El beso en la llaga**, publicado por Ediciones Loynaz en el año 2019.

El pez azul cuenta con los arreglos musicales del maestro Ricardo Pérez Abreu y la dirección artística de Luis Manuel Valdés. En calidad de invitados, también participarán los músicos Aramis Castellano, José Luis Izquierdo “Luisiño” y la agrupación Vocal Universo.

“Es un espectáculo que, además de su sentido artístico, está hilado entre amigos y hermanos, de ahí la buena energía que estaremos compartiendo con el público asistente”, comentó Blanco Pérez.

Breve historia de la museóloga del año

Fotos de Jaliosky Ajete Rabeiro

Cuando en la numerosa familia de Teresa Martínez Álvarez se habla de algún tema relacionado con la historia, siempre hay alguien que advierte: “Cuidado, que ahí está Tere, y ella sabe mucho de historia”.

Los conocimientos adquiridos durante unos 45 años de labor ininterrumpida como museóloga constituyen motivo de orgullo para los suyos, también, para los colegas del Centro Provincial de Patrimonio Cultural, quienes le han entregado el reconocimiento Museóloga del año, en ocasión de celebrarse el día internacional de los museos.

Le pregunto por su sentir al respecto, y las lágrimas que asoman a sus ojos no le permiten hablar. Prefiere, entonces, contarme de sus orígenes en el municipio de Guane, donde recibió la propuesta de trabajar como técnica de museología en el museo local, cuando recién se había graduado de Zootecnia.

Dice que fue su padre quien más le alentó a aceptar el desafío. A la vuelta de tantos años, sus palabras de admiración por la especialidad aseveran que tomó la decisión correcta.

“Trabajar dentro de un museo ha sido mi vida, mi luz, mi mundo... Tengo momentos que me siento mal, pero cuando

llego al museo, me llega una energía, una cosa bonita”, confiesa.

Su trayectoria laboral ha estado marcada por un afán de superación constante, desde los estudios en la Escuela de Museología de la provincia en los años 1980 hasta la maestría en Antropología que actualmente cursa.

Tras varios años consagrados al accionar del museo municipal de Guane, y luego al museo memorial 13 de Marzo, de la capital pinareña, Teresa es actualmente la directora del “Antonio Guiteras Holmes”, que rinde culto a una de las personalidades más admiradas en la historia nacional.

Le escucho hablar con elocuencia de las muchas virtudes que poseía aquel líder revolucionario, asesinado en mayo de 1935. En esa fecha, apenas rozaba la treintena de edad y ya había obrado lo suficiente como para ser llamado uno de los políticos más preclaros de su época.

“Guiteras fue un hombre grande, nunca tuvo compromiso con Batista ni con los norteamericanos. Guiteras fue, a pesar de que no nació en Cuba, un verdadero hijo de Cuba”, afirma.

Junto al equipo de trabajo que lidera, esta mujer tiene la responsabilidad de preservar más de 200 piezas de carác-



Teresa asegura que su quehacer como museóloga le ha inculcado el amor por la historia del país

ter excepcional, relacionadas con la vida y obra de Guiteras, en la casona donde viviera su familia durante unos 15 años. Es esta la única institución dedicada al mártir en el país.

“Soy muy batalladora, porque me gusta mantener el museo abierto, limpio, que todo esté bien conservado, y que los visitantes se lleven una buena impresión de nuestro trabajo.

“Aquí tenemos un vínculo muy bonito con los niños de las escuelas cercanas y trabajamos el tema de la educación patrimonial, porque nosotros debemos de inculcar ese sentido de pertenencia, hacer trabajo comunitario, participativo... Si tú no conoces el patrimonio, no lo puedes preservar, y si no lo conservas peligra nuestra identidad, nuestro terruño, y a la vez, la Patria grande”, asegura.

Al sentirla ya más relajada en la conversación, retomo aquella pregunta que dejamos pendiente: Bueno, entonces, el reconocimiento ¿qué significa para usted?

“El reconocimiento me alegra mucho, pero a la vez me da sentimiento, porque quisiera haber tenido a los míos cerquita en el momento de recibirlo, pero estoy muy contenta y agradecida de que me lo hayan otorgado, y mis compañeros pueden contar conmigo mientras me queden fuerzas”, contestó.



El museo Antonio Guiteras Holmes atesora más de 200 piezas relacionadas con la vida y obra del mártir revolucionario

Regresa a Pinar del Río festival CubaPoesía Itinerante

En todos los municipios pinareños acontecerán acciones poéticas el próximo lunes 19 de mayo, como parte del festival CubaPoesía Itinerante, iniciativa que promueve el centro cultural del mismo nombre, con el auspicio del Ministerio de Cultura.

El destacado poeta Alberto Peraza Ceballos, coordinador de las actividades previstas en Vueltabajo, aseguró que ese día tendrán lugar lecturas de poesía y presentaciones de libros simultáneamente, a lo largo de la geografía provincial, con el protagonismo de los instructores de Literatura, escritores y libreros de cada territorio.

De manera especial, resaltó la integración de los proyectos comunitarios La Camorra, de Puerto Esperanza, y El Patio de Pelegrín, en Puerta de Golpe, donde la poetisa Ismaray Pozo, ganadora del premio La Gaceta

de Cuba, será la protagonista.

En la ciudad pinareña, las actividades tendrán como epicentro el Parque de la Independencia, a partir de las 10:00 a.m. Una miniferia del libro, expoventa de manualidades y otros artículos acompañarán la propuesta.

“Contaremos con mesas de lectura de poesía por parte de poetas consagrados como Raúl Tortosa, y jóvenes como el recién premiado en el concurso Hermanos Loynaz, Ramón Díaz Rodríguez, entre otros.

“Tendremos el acompañamiento de la décima, nuestra estrofa nacional, con las cuerdas del grupo Cuyaguaje, y la participación de jóvenes repentistas del territorio, además de la presencia de algunos de los ganadores en el concurso de Declamación, al que convocó recientemente la escuela de poesía Aurora Martínez”, adelantó



ENCUENTRO DE NARRACIÓN ORAL ESCÉNICA
PINAR DEL RÍO. 15 - 18 de mayo de 2025
FILIAL DE ARTES ESCÉNICAS - UNEAC

Dedicado a Úrsula Martínez



Peraza Ceballos.

CubaPoesía Itinerante en Pinar del Río también llegará hasta escuelas y centros de trabajo, en el afán de llevar a todos el poder de los versos. El festival constituye la antesala del 31 Festival Internacional de Poesía de La Habana, que debe acontecer del 26 al 31 de mayo en la capital cubana.

La verdad detrás de los deportistas que no envejecen

Por: Frank Martínez Rivero (Tomado de Cubadebate)

Desde comienzos del siglo XXI, el deporte de elite ha vivido una revolución silenciosa: atletas que desafían el paso del tiempo, manteniéndose en la cima más allá de los límites considerados normales. Mientras el mundo cambiaba drásticamente —con la irrupción de los smartphones, las redes sociales y hasta una pandemia—, un grupo selecto de deportistas ha permanecido imbatible, acumulando récords, títulos y hazañas, incluso, más allá de su cuarta década de vida.

Hace 15 años, en 2010, Lionel Messi y Cristiano Ronaldo afianzaban su dominio en el fútbol; LeBron James despuntaba como una superestrella en la NBA; y el gigante de Herradura, Mijain López, ya era campeón olímpico y mundial en la lucha grecorromana. Hoy, en 2025, excepto el cubano, siguen compitiendo al más alto nivel, desafiando la lógica biológica del declive.

Pero no son casos aislados. Roger Federer, Novak Djokovic, Alejandro Valverde, Pau Gasol, Roberlandy Simón y una extensa lista de excelsos deportistas de todo el mundo, han prolongado sus carreras con una eficacia asombrosa en la última década.

¿Cuál es su secreto? ¿Qué hay detrás de este fenómeno cada vez más extendido de la extrema longevidad en el deporte mundial?

En el deporte del más alto rendimiento a nivel global, la longevidad no es cuestión de suerte, sino de estrategia. Como conceptualizó el inglés Charles Darwin en su teoría de la Selección Natural: “Las especies que sobreviven no son las más fuertes, sino las que mejor se adaptan”.

El reloj biológico es implacable para casi todos. Sin embargo, un grupo de “superatletas” han desafiado las leyes naturales, manteniendo su dominio en el deporte mundial, cuando en décadas pasadas ya estarían retirados.

Expertos en alto rendimiento han estudiado cómo estas leyendas han reinventado sus carreras para burlar al tiempo. LeBron King James transformó su juego de uno intenso y de continuo contacto bajo las tablas, a uno más desde el perímetro y el juego en equipo.

“Antes dependía de mi físico; hoy, de mi inteligencia”, confesó el astro de los Angeles Lakers. Según el doctor Marcos Sánchez, fisiólogo deportivo español, “LeBron redujo su peso en siete kilos tras los 30 años, cambió su alimentación a base de proteínas limpias y ahora juega más como base, conservando energía. Sus minutos en la cancha bajaron de 42 a 34 por juego, pero su eficiencia subió”, advirtió el experto.

El español Rafael Nadal, aun cuando recientemente anunció su retiro del deporte activo, es otro caso a destacar. El mallorquín mantuvo, a pesar de lesiones, resultados prominentes, sobre todo, en su punto fuerte, los torneos en canchas de tierra batida.

En la parte final de su carrera, Carlos Moyá, su exentrenador, reveló la fórmula: “Acortamos los puntos. En 2010, sus rallies promediaban ocho golpes; al finalizar su carrera, 4.5”.

Asimismo, el futbolista Cristiano Ronaldo, según un estudio realizado por el Journal of Sports Science, pasados sus 40 años,

continúa siendo una máquina de precisión.

La investigación destaca que el portugués, actual plantilla del club saudita Al Nassr, redujo sus sprints en 40 por ciento, pero los dosifica en momentos claves. Además, entrena con electroestimulación para mantener fibra muscular sin desgaste articular, duerme cinco siestas diarias de 90 minutos (monitoreadas por sensores). “Es un algoritmo viviente”, confirma su preparador físico, João Brito.

A los 42 años, el pinareño Mijain López se colgó su quinta medalla de oro olímpica consecutiva en lucha grecorromana, en París 2024, un récord sin precedentes bajo los cinco aros. Para conseguirlo, su equipo de entrenadores, encabezado por el avezado Raúl Trujillo, diseñó una estrategia bien pensada: solo asistió a torneos claves para estudiar a sus posibles rivales, sin exponerlo a lesiones que comprometieran el objetivo de conseguir la inédita hazaña en la Ciudad Luz. También garantizaron la clasificación del Gigante de Herradura a la cita bajo los cinco aros a través de la segunda figura de la división, el bronce mundial Oscar Pino.

Todos estos súper deportistas no dependen solo de sus clubes; trabajan con equipos



personales de nutricionistas, fisioterapeutas y expertos en recuperación. Todos tienen puntos de conexión: hacen uso del “entrenamiento invisible”, que, según el argentino Gabriel Martínez Poch, especialista en alto rendimiento, considera que el descanso, la nutrición y la gestión del estrés son tan cruciales como el talento y las capacidades físicas. Estos cinco pilares explican cómo estas leyendas vivientes del deporte mundial desafían el tiempo.

Los pasados Juegos Olímpicos confirmaron la tendencia: medallistas adolescentes junto a leyendas de más 40 años. La ciencia, la psicología y la adaptación han redefinido los límites.

¿Lograrán las nuevas generaciones superarlos? El tiempo, y la ciencia, lo dirán. Los Angeles 2028 será el escenario idóneo para escribir nuevas historias.

Béisbol femenino pinareño:

Libia, Marielbis y Luz Mery en preselección nacional

Las atletas Libia Duarte Crespo, Marielbis Ferro Varela y Luz Mery Ramos Pérez han sido incluidas en la preselección nacional que se preparará para participar en el Panamericano de Béisbol Femenino Clasificatorio para el próximo Campeonato Mundial.

En conversación vía internet con Libia, manifestó: “Para mí sería un año más incluyéndome como representante de la provincia. El objetivo es hacer equipo, y después

en la competencia tratar de clasificar hacia la otra fase del mundial.

“Marielbis y Luz Mery ya han estado seleccionadas, incluso, han hecho equipo Cuba. Ambas participaron en mundiales y en un evento panamericano Sub-20. Ellas retornan a la preselección después de haber tenido buen desempeño en el zonal clasificatorio, que se realizó de la primera categoría el año pasado.

“Ahora mismo, me encuentro en la preselección de softball con vistas, también, a un panamericano que es clasificatorio para los próximos eventos de este ciclo que corresponde, y terminando acá me incorporo con el béisbol femenino”, dijo Libia

El Campeonato Premundial Clasificatorio Femenino se desarrollará del 19 al 28 de septiembre de 2025, en Venezuela, en los estadios Forum La Guaira y César Nieves. Tendrán acción en el cónclave los equipos de Estados Unidos, (2 del ranking mundial), Venezuela (4), México (6), Puerto Rico (7), Cuba (9), Nicaragua (24) y Argentina (sin lugar).

Pepe Morejón

Un director o un cambio en la gestión del Cuba de béisbol

Por: Norland Rosendo González / ACN

Casi todos los días me hacen dos o tres veces la misma pregunta: ¿Quién será el próximo director del equipo Cuba de béisbol? Y yo respondo con el mismo ademán: me encojo de hombros y abro los ojos como dos toronjas.

La lista de candidatos crece un día y otro se reduce, con nombres que van desde el experimentado Alfonso Urquiola hasta algunos, en realidad muy pocos, que hoy están dirigiendo en los campeonatos nacionales.

En redes sociales digitales se han realizado encuestas con varias opciones, y en las polémicas populares, el tema del relevo de Armando Johnson al frente de la selección, acapara la misma cantidad o más titulares que la inminente postemporada de la Liga Elite.

La expectativa aumenta en la medida en que la mayoría de los países que competirán en el próximo Clásico Mundial ya han anunciado los cuerpos técnicos o, al menos, el timonel.

Los resultados de Cuba en los últimos eventos internacionales



resultan el argumento fundamental de quienes piden un cambio radical en la dirección del equipo, que implique, más allá de nombres, un nuevo enfoque en la gestión de la plantilla.

Incluso, muchos consideran que en dependencia del elegido será el éxito en la convocatoria de jugadores profesionales, a pesar de la campaña mediática y de hostigamiento de quienes disfrutaban de las derrotas del elenco insular.

Existe coincidencia en la necesi-

dad de una dirección que aplique la ciencia y tecnologías de avanzada, tanto para la conformación del equipo como para su puesta en forma, y después en el manejo de los partidos.

Afortunadamente, Cuba dispone aún de técnicos capaces de innovar con rigor científico, que podrían articularse con otros de mucha experiencia para armar un sólido staff.

La opción de Urquiola para liderar ese grupo de entrenadores genera consenso, que en temas beisbole-

ros es casi una utopía en esta Isla.

Además de prestigio, autoridad y una hoja de servicios que lo consagran entre los mejores directores de los últimos años, Alfonso Urquiola es de esos hombres que viven para el béisbol y quiere, en palabras suyas, morir dentro de un terreno de pelota.

Hay más candidatos, entre ellos, el actual coach de banca de la selección: Germán Mesa, sobre quien pesa, no obstante, tener también responsabilidad en los desenlaces desafortunados del Cuba en recientes competencias.

Al anunciarse el cese de Johnson, el nombre del holguinero Noelvis González figuró en casi todas las listas, dado su dominio y aplicación de la sabermetría y otras virtudes que lo conectaban con la aspiración de novedad en la dirección del elenco.

Su propuesta también dejó gratas sensaciones en los debates populares y de la prensa especializada, e incluso, trascendió que Noelvis comenzó a diseñar una estrategia para no empezar de cero, en caso de ser convocado.

No faltan en el escalafón popular los tuneros Pablo Civil y Abeisy Pantoja, ambos campeones nacionales, y el doctor en Ciencias Angel Ortega, quien dirige actualmente a los Alazanes de Granma.

A diferencia de otras épocas, la demora en la designación deja entrever la ausencia de una cantera abundante, así como la necesidad de instrumentar un programa académico para la formación de entrenadores de béisbol.

Lamentablemente, existen potenciales estrategias que asumen responsabilidades, hoy, sin los conocimientos necesarios, y el empirismo y espontaneidad les pasa factura a la hora de tomar decisiones.

Me sumo a quienes prefieren interpretar la demora en la designación del timonel del Cuba como una oportunidad para valorar, en vez de nombres, la estrategia, con el enfoque no en quién, sino en qué necesita la selección para cambiar su imagen internacional, y después, entonces, escoger al candidato que se ajuste a ese proyecto renovador.

PROYECTO CUBA-VIETNAM

Producir más arroz desde la ayuda mutua

*Una delegación del país asiático, encabezada por Nguyen Xuan Thang, miembro del Buró Político del Comité Central del Partido Comunista de Vietnam, visitó recientemente áreas del proyecto de cooperación conjunta



Hasta el momento, el arroz cosechado y el que se encuentra en los lotes correspondientes al proyecto muestran un grano de calidad y libre de enfermedades y plagas



Reinier Iglesias González es uno de los productores que se inserta en el segundo modelo de la producción cooperada

Desde febrero de 2023, la empresa vietnamita Agri VMA comenzó a establecer en Cuba una sucursal de producción de alimento animal con maquinaria, materias primas y fórmulas de producción. Luego de estudiar el clima, el suelo y otras condiciones, se convirtieron en la entidad pionera del país asiático en participar en la producción de arroz en la Isla.

Tras aquella evaluación, fue Pinar del Río, y específicamente el municipio de Los Palacios, el territorio designado como el mejor candidato con potencial para llevar a cabo un proyecto conjunto que contribuiría a que el país caribeño alcance su soberanía alimentaria.

Condiciones favorables como fuentes naturales de agua para riego, campos planificados para la mecanización agrícola y un alto nivel técnico de los agricultores avalaron la decisión; sin embargo, en comparación con otras provincias, las tierras agrícolas del área designada son arenosas, se erosionan con facilidad y son pobres en nutrientes, lo que requiere de una alta inversión en fertilizantes. Por esas razones, en 2024, la empresa vietnamita trasladó materiales, equipamiento, insumos y personal especializado a Pinar del Río

para llevar a cabo la inversión.

Así lo expuso Nguyen Thi Thom, directora de Agri VMA, durante una reciente visita de una delegación vietnamita al área de Cubanacán, lugar escogido para el proyecto, donde ya se cosecharon las primeras 16 hectáreas con un rendimiento fuera de temporada de 6,5 toneladas de arroz por hectárea.

ARROZ VIETNAMITA EN CUBANACÁN

Cinco lotes del área de Cubanacán destina la Empresa Industrial de Granos (Eaig) Los Palacios a la concreción del proyecto. De acuerdo con Ariel García Pérez, director de la Empresa, son 1 000 hectáreas, de las cuales ya hay plantadas 871, y deben concluir el total pactado al cierre del mes de mayo.

Explicó que la zona la abastecen 12 presas que tributan a un canal magistral con un diámetro de más de 80 kilómetros, el cual distribuye el agua en 11 puntos de entrega por sistema de compuertas.

“La Empresa cuenta con una infraestructura industrial para recibir por encima de las 700 toneladas de arroz cáscara húmedo y una capacidad de arroz consumo que supera las 400 toneladas diarias. Es decir, contamos con la tierra, con los sistemas, con el agua, la industria y la fuerza de trabajo cubanas”.

En días anteriores, el molino Camilo Cienfuegos, el cual había sido seriamente dañado por el huracán Ian, volvió a entrar en funcionamiento, con una capacidad de molinado de 70 toneladas diarias.

Hasta el momento, la compañía vietnamita concentra el proyecto en la implementación de tres modelos: uno en el que alquilan los servicios de maquinaria de la empresa arrocer cubana; otro que establece la cooperación con entidades de la Isla, y un tercero, basado en la comercialización de insumos agropecuarios.

“Actualmente, la compañía ha implementado la producción de

arroz en tierras agrícolas con derechos de uso de la tierra, firmó contratos directos con 47 trabajadores cubanos y se han sembrado más de 800 hectáreas, en su mayoría, con variedades híbridas de arroz vietnamita.

“Alrededor de 60 hectáreas están plantadas con variedades de arroz cubano, y 40 se propagan con variedades puras vietnamitas para servir a la producción de semillas, con el fin de proporcionar la simiente de manera proactiva para el proyecto y comercializarla en Cuba más adelante”, detalló Thi Thom.

Explicó la empresaria que el segundo modelo, del cual ya se realizó una implementación piloto en un área de 16 hectáreas con la variedad híbrida CT 16, consiste en el suministro, por parte de Agri VMA, de semillas, fertilizantes, pesticidas y expertos consultores, mientras la parte cubana brinda la maquinaria para la preparación del suelo, la siembra, la fertilización, la cosecha, el secado y el molinado, con una relación de división del producto a partes iguales.

Reinier Iglesias González y Alain Rodríguez Silvera son dos productores que se insertan en esta modalidad, con el objetivo



Nguyen Thi Thom, directora de Agri VMA, resaltó el apoyo recibido por parte de ambos gobiernos y partidos para alcanzar los resultados que tiene el proyecto

de buscar mejoras y mayor producción.

“Lo importante aquí es tener superiores cosechas y mayores rendimientos, que es en realidad lo que necesita el pueblo. Estamos insertados en un plan de 200 hectáreas que serán distribuidas entre varios campesinos”, dice Iglesias González.

Por su parte, Rodríguez Silvera resalta el beneficio que tendrán con la entrega de fertilizantes, no solo urea, sino productos con micronutrientes que ayudan a la absorción del suelo. “Debe darnos más arroz”, agrega.

Hasta junio de 2025 continuará el desarrollo de tierras en más de 200 hectáreas correspondientes al segundo modelo. Se espera que en esta fecha comience la cosecha de primavera con el envío de contenedores con materiales y maquinarias agrícolas a Cuba.

En relación con el tercer modelo, añadió Thi Thom, que desde enero del presente año, la empresa vietnamita comenzó a entregar materiales a la EMSA (Empresa Mayorista de Suministros Agropecuarios), y además, realizan investigaciones y registran materiales agrícolas como semillas, fertilizantes y pesticidas vietnamitas que sean adecuados y satisfagan la demanda del mercado interno.

“La Empresa está investigando y proponiendo que Cuba asigne más área de producción para el modelo uno, y se concentre en expandir el modelo dos y el tres. En un futuro próximo, prevemos continuar transfiriendo líneas de tecnología moderna de secado y molienda para convertir a la provincia de Pinar del Río en una zona de producción de arroz de alta tecnología en el país”, apuntó.

Durante un intercambio con la delegación asiática en áreas de Cubanacán, Thi Thom explicó a los visitantes que en Cuba se han cultivado variedades de arroz procedentes de Vietnam para tres cosechas.

“La Empresa considera que las variedades de arroz vietnamita son completamente adecuadas para las condiciones del suelo y el clima, en aras de lograr altos rendimientos. Actualmente, la compañía también está probando variedades de arroz vietnamita de alto rendimiento y de corto plazo para aprovechar al máximo la temporada de cultivo cubana.

“Hereditando los resultados de las fases anteriores del proyecto Vietnam - Cuba, la entidad propaga dos variedades puras de arroz vietnamita: OM 5451 y OM18 del Instituto de Arroz del Delta del Mekong, que ya han sido probadas en Cuba y se consideran adecuadas para este tipo de suelos. Se espera que con el desarrollo de variedades originales, sea posible abastecer con semillas unas 6 000 hectáreas de la provincia”.

A decir de la parte vietnamita, a pesar de las dificultades con la energía eléctrica, el combustible y la obsolescencia de la maquinaria cubana, el proyecto consigue resultados muy significativos, por lo que instan a ambos gobiernos a seguir apoyando el empeño y buscar mecanismos que faciliten las condiciones para expandir las áreas y, por consiguiente, las cosechas y los volúmenes del grano, que es el principal propósito del proyecto.



Nguyen Xuan Thang, junto al embajador de Vietnam en Cuba Le Quang Long y la delegación acompañante, corroboraron el estado vegetativo de uno de los campos incluidos en el proyecto