

Estado32
.com.mx

Editoriales de la prensa local
02 de Agosto del 2020



Mario Caballero

De renunciias y relevos

Ahora que al menos diez gobernadores de la autodenominada “Alianza Federalista” firmaron una carta para exigir al gobierno, la salida de Hugo López Gatell de la Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud, ante los malos resultados de la estrategia para enfrentar la epidemia por COVID-19, vale la pena la reflexión sobre los alcances y resultados que también en Zacatecas se han presentado, cuando todas las proyecciones no sólo fueron rebasadas, sino se multiplicaron en un sentido negativo.

Los gobernadores de esas diez entidades, dentro de los cuales no se encuentra Zacatecas, pidieron se nombre a un experto con conocimientos y humildad para entender en toda su dimensión los temas de esta crisis de salud que se ha vuelto una crisis económica de proporciones nunca antes vista y que no cuenta con una ruta clara de atención.

Argumentan que la “receta” López Gatell, “optó por el uso político de la gestión de la epidemia, antes que privilegiar la vida, la salud, la unidad nacional y dar una verdadera respuesta de Estado”.

Pero no es el único espacio de análisis que vale la pena reflexionar sobre los resultados.

En Zacatecas vemos un secretario de Salud cansado, fastidiado, quizá enfermo y dentro de los grupos vulnerables. Apenas el nueve de junio, en entrevista de televisión, proyectó para este 31 de julio que habría 1200 zacatecanos contagiados de COVID-19. También anunció con un modelo matemático que nadie conoce, que no habría más de cien personas fallecidas.

Hoy, los datos oficiales muestran que está muy rebasado y que no sólo se equivocó sino que ha tenido mala gestión en el manejo de la epidemia. Ya son casi tres mil las personas contagiadas y cerca de 300 las víctimas mortales; amén de que la capacidad hospitalaria está llegando a su límite al grado de que en el hospital del ISSSTE cambiaron los cuerpos de dos difuntos y ahora no localizan los restos de una enfermera de la Secretaría de Salud.

Bajo estas consideraciones, valdría la pena reflexionar si los responsables del manejo de la epidemia, tanto a nivel nacional como en Zacatecas, siguen contando con el respaldo y la confianza de la sociedad.

No basta que tengan la confianza y el respaldo de los mandatarios que los han empleado, sino que ahora requieren la fortaleza y la solidaridad de los ciudadanos. A nivel local, Alejandro Tello está a tiempo de reconsiderar la conducción en materia de salud para cerrar su gobierno de manera más decorosa.



Geovana Bañuelos

Vamos por el parlamento abierto

México tiene una deuda histórica que atender. Una que vulnera y margina a muchas personas en sus derechos y calidad de vida: la salud mental. La pandemia del COVID-19 –el problema más grave en la historia de la humanidad– acentuó la urgencia de legislar sobre la materia. Por eso mismo, preocupada por un tema que trasciende a la salud pública y que debe visualizarse de manera transdisciplinaria, me di a la tarea de realizar una propuesta de Ley General de Salud Mental respaldada por un nutrido grupo de expertos en el rubro, legisladores, defensores de derechos humanos y asesores. En el pasado periodo extraordinario, con la voluntad de los demás grupos parlamentarios, el cauce legal sería la de su discusión y aprobación. No hay duda.

Sin embargo, voces disidentes de la sociedad civil se dejaron escuchar. Yo, que ante todo privilegio la diversidad de ideas, el diálogo constructivo y los consensos, escuché de manera respetuosa y oportuna todas sus inquietudes. Por eso mismo fue que decidí retirar mi iniciativa del periodo extraordinario. Una ley por demás necesaria fue estigmatizada mediáticamente. Se

desinformó sobre su contenido, generando falsos debates. No se vulneran derechos humanos, como se esbozó una y otra vez. Por el contrario, siempre he sido una férrea defensora de éstos. Mi agenda política lo demuestra. No hay duda que el país avanza mientras las personas puedan ejercer de manera universal y progresiva sus derechos humanos.

De ser un asunto relegado, impregnado de tabúes y estigmas, ahora se encuentra ubicado en el debate público nacional. Los medios de comunicación y las redes sociales hablan al respecto. Comienzan a visibilizarse los trastornos mentales y discapacidades psicosociales, y con ello la imperiosa necesidad de legislar y generar políticas públicas al respecto. Lo celebramos.

La legislación de salud mental debe seguir enriqueciéndose. Soy una mujer con vocación democrática y plural, por eso mismo convoco a un parlamento abierto. Como nunca en la historia del país, debe tomar su verdadero significado. Son los derechos humanos y la ley pública lo que nos atañe y con agrado escucharemos todas las voces. En una democracia de avanzada como la nuestra tenemos que privilegiar los procesos dialógicos y el debate de las ideas que aporten y beneficien. México es un país megadiverso en su naturaleza, cultura y en sus opiniones. Legitimaremos ante la sociedad este noble e incluyente proyecto. Enhorabuena.



ESCENARIOS 2021...

ENTREGA COLECTIVA

Hasta domar la pandemia

Hasta cierto punto, era lógico que el inicio del ciclo escolar se iba a dar a distancia, era muy complicado, por lo que representaba, que se iniciara de forma presencial, lo que seguramente provocaría mucho ausentismo y, al mismo tiempo, mucho contagio, o de forma híbrida. No había condiciones.

De hecho, el regreso a las escuelas va a representar el punto de riesgo de rebrote más claro que se tenga en lo que, se supone, vendrá después del control de la pandemia, de que se dome, como se diría a nivel federal.

La secretaria de Educación, GEMA MERCADO SÁNCHEZ, resumió muy bien lo que pasará en Zacatecas, la entidad fue la primera que dejó las clases presenciales, y será la última que las retome.

Ante ello, se ha visto una deserción de las escuelas privadas a las públicas y, a pesar de señalar que por esta ocasión no se pidan cuotas "voluntarias", debido a la situación económica que presenta la entidad, hay escuelas particulares que incluso han subido colegiaturas, según denuncias ciudadanas.

Es decir, mientras unos tratan de no perder, otros tratan de ganar a cualquier costa.

HASTA QUE EL PELIGRO PASE

El rector de la Universidad Autónoma de Zacatecas, ANTONIO GUZMÁN FERNÁNDEZ, también señaló que están preparados para llevar a cabo el próximo semestre, que inicia en agosto y termina en enero, de manera virtual.

Y es que es muy posible que el presente año las escuelas sigan vacías, aunque las calles no lo estén.

Sin embargo, no se puede arriesgar a que el regreso a clases sea causa de un nuevo crecimiento de la curva y, más allá, de que algún estudiante se contagie y llegue a tener un estado de salud grave.

Las condiciones en el espacio virtual se han dado y, aunque para algunos no es el mismo avance que se tiene, habrá que seguir de esta manera hasta que el peligro pase.

PRI RETOMA PLÁTICAS

A poco más de un mes que comience el proceso político-electoral formal, el PRI de GUSTAVO URIBE GÓNGORA ya admitió que retomó las pláticas con sus homólogos del PAN, PRD y MC para el análisis de la creación de una alianza ganadora. Primero el proyecto, luego los candidatos, la prioridad...

Obvio, que al ser un gobierno en Zacatecas, el priismo llevará la voz cantante en la designación del candidato a gobernador. Incluso, el PRI, adelantó también, que de no darse la alianza está listo para ir solo a la gran batalla de 2021, con los mejores hombres y mujeres.

Lo que sí, que NOEMÍ LUNA AYALA (PAN), ARTURO ORTIZ MÉNDEZ (PRD) y FELIPE ÁLVAREZ CALDERÓN (MC), por separado, construyen las condiciones para que los presidentes de los partidos polí-



ticos en México den el sí a Zacatecas para una alianza competitiva y ganadora

DAVID, SE ALISTA

El que se alista para solicitar licencia para separarse del cargo de Coordinador General de Ganadería, es precisamente DAVID MONREAL ÁVILA quien, sólo espera la invitación formal del presidente ANDRÉS MANUEL LÓPEZ OBRADOR. Mientras tanto, sus operadores políticos recorren el Estado.

Desde luego, nada está escrito, porque JOSÉ LUIS MEDINA LIZANDE y JOSÉ NARRRO CÉSPEDES, tarde que temprano tendrán que sentarse a negociar, saben y entienden que es cuestión de tiempo para que se acomoden las calabazas en favor del político fresnillense.

En medio de todo esto, las "campañas negras" en redes sociales arrecian, justo ahora, el blanco de agresiones es DAVID MONREAL ÁVILA, no sólo porque es el puntero en las encuestas, sino por la polémica que genera el apellido MONREAL, en tiempos de elecciones desde 1998.

LA INFAMIA Y LOS INFAMES

Y mientras el Instituto Electoral del Estado de Zacatecas (IEEZ) de VIRGILIO RIVER DELGADILLO da el banderazo de salida a los partidos políticos para que arranquen sus procesos internos, los impresentables siguen llegando a los institutos, en especial, a MORENA, que es quien recoge todo.

Empresarios, académicos, estudiosos y políticos, entre otros, poco a poco van llegando a MORENA (al monrealismo) para hacer el trabajo político que les corresponde. Los ideólogos no faltan.

De manera que, lo que viene, es prepararnos para la sucesión anunciada como desde hace dos años. Como lo consignamos en la pasada entrega, los cuarteles de guerra están en el armado.

YA NO ENCAJAN NI LOS

MISMOS NI LO MISMO

La sociedad, los ciudadanos, nuestros lectores advierten que en los escenarios partidistas se registra una muy temprana ebullición, atizada por la confrontación, los rompimientos, las diferencias irreconciliables y antagonismos extremos que anuncian divisiones, que muy seguramente van a llevar al desastre electoral y al fracaso de proyectos políticos y gubernamentales. Carentes de autocritica, se inclinan por las frivolidades que descienden a lo dramático, y al suceder en todos los partidos, producen más desconfianza social y reproducen la decepción ciudadana.

Los actores y protagonistas, desde dirigentes y liderazgos, y los notables cuadros que se ostentan como aspirantes a una candidatura, no acaban de entender que éstos son otros tiempos marcados por la transformación, ya no son los momentos de aquellos jóvenes hoy lamentablemente tradicionales y en añejamiento, todavía más desgastados por la insistencia que no parece sana perseverancia; éstos son tiempos de jóvenes sí, pero visionarios, inteligentes, progresistas, de los que han probado audacia financiera, honestidad administrativa, sensibilidad social y política, y la más formidable pasión por servir a la gente y demostrar que como gobierno, funcionario o servidor público, legislador o académico, maestros, profesionista o líder, son congruentes y de invariable lealtad a su partido e instituciones.

Hoy las cosas son distintas, la situación es compleja, las crisis y dificultades en todos los temas son dominantes, y juntas generan un ambiente de inestabilidad, incertidumbre e inseguridad, y aunque subyace un sentimiento de solidaridad y unidad, éste no se concreta porque las ambiciones y obsesiones personales son más poderosas que el interés colectivo, del partido, del gobierno o de la sociedad, y despojarse de todas estas calamidades en lo político y social, resulta urgente para

“No hay condiciones para regresar a clases presenciales en agosto”.

ALEJANDRO TELLO,
GOBERNADOR

evitar el vértigo de una transformación que no observa ni valora la realidad.

CORTADOS CON LA MISMA TIJERA

Sólo hay que ver los espectáculos del partido en el poder nacional, hablamos del MORENA y los de la oposición, el PRI, PAN y PRD, que también se desviven por exhibir sus degradantes actuaciones, prácticas arcaicas de organización y manifestación, donde no pesan los razonamientos pero sí la polarización y las feroces discrepancias, todos navegan por los horizontes de lo absurdo y por el tortuoso sendero del aniquilamiento y la autodestrucción, comportamientos que más que hacer historia solo suman anécdotas simplistas e irrelevantes.

Hay que verlos cortados con la misma tijera, no hay a cual irle ni con quien o cual voltear para entenderle y dar seguimiento a sus hechos y dichos. Son muchos los testimonios, en Morena resaltan LUIS MEDINA, JOSÉ NARRRO, ULISES MEJÍA; en el PT, destacan DAVID MONREAL, ALFREDO FEMAT y GEOVANNA BANUELOS; en el PRI, la misma letanía con CLAUDIA ANAYA, ADOLFO BONILLA, CARLOS PEÑA, hasta ROBERTO LUÉVANO; los panistas CHABELO TREJO, ARTURO LÓPEZ DE LARA y NOEMI BERNICE LUNA; CARLOS PUENTE, el Verde ya matizado a moreno; en el PRD, RAFAEL FLORES, CAMERINO MÁRQUEZ y ARTURO ORTIZ MÉNDEZ; y párenle de contar.

Es en serio y más verídico, hoy se necesitan mujeres y hombres capaces de contener esta terrible violencia, de evitar el colapso financiero y económico y combatir con óptima prevención y más ciencia médica al virus maldito. La gente está harta de los mismos y de lo mismo, urge por ideas nuevas, quiere ver rostros frescos, reclama figuras políticas que den resultados, exige que afloren líderes y dirigentes más avezados, experimentados e inteligentes para encarar y superar esos temas críticos que son demoleedores como apocalípticos.

NOS LEEMOS EN UNA SEMANA

OPINIÓN

JOSÉ NARRO CÉSPEDES

Recuperación económica garantizada

El mundo está enfrentando la peor crisis económica de la posguerra y México no es ajeno, nuestro país, vive la peor caída de la historia en el Producto Interno Bruto (PIB) provocada por el Covid-19, lo anterior fue publicado por el Inegi, el cual, en su estimación del PIB en el segundo trimestre de 2020, estimó una caída del 18.9 % con respecto del mismo trimestre en 2019.

El periodo corresponde a los meses de abril, mayo y junio, y coincide con la Jornada Nacional de Sana Distancia, que transcurrió del 23 de marzo al 30 de mayo.

Las conclusiones del Inegi corresponden con un periodo en el que la suspensión de actividades frenó a la industria, que tuvo un decrecimiento específico de 26 %, y a los servicios, que perdieron 15.6 %, pero dejó actividades primarias como la ganadería y la agricultura relativamente estables, la pérdida ahí fue de 0.3 %.

Lo anterior, no es privativo de México, la economía mundial se está viendo afectada por las medidas de distanciamiento social y el alto a las actividades económicas planteadas en todo el mundo para combatir la pandemia. Así, por ejemplo, la economía de Estados Unidos registró la mayor contracción en la historia de la posguerra en el mismo periodo de tiempo.

Sin embargo, a pesar de nuestro país ya está inmerso en un escenario preocupante, habrá que ser conscientes de que la Cuarta Transformación es un proyecto que busca el bienestar de los mexicanos a partir del mejoramiento de las condiciones de vida y la lucha contra la corrupción, la cual ha construido la lastimosa desigualdad económica y social que hace que unos cuantos sean dueños de todo y la mayoría lucha por obtener los satisfactores mínimos.

Así, a pesar de los daños a la economía que ha provocado la crisis sanitaria, desde el Senado de la República hemos trabajado para mejorar las condiciones de los trabajadores en México, lo cual, una vez superada la pandemia, llevará a nuestra gente a tener mejores trabajos y una vida más digna, lo cual es vital para medir el crecimiento del país.

En este sentido, este gobierno de Andrés Manuel López Obrador hizo realidad el aumento al salario mínimo nega-

do sistemáticamente por las administraciones pasadas, impulsado un incremento de 88.36 a 102.68 pesos al salario de los trabajadores mexicanos que entró en vigor en 2019. Después, en diciembre de ese año, anunció uno nuevo a 123.22 pesos diarios. Ambos representan un incremento de 30 por ciento, sin incluir la zona fronteriza.

Hoy, en el marco del Tratado Comercial entre México, Estados Unidos y Canadá (T-MEC), desde el Senado, hemos dado la lucha para asegurar un ambiente de trabajo libre de violencia y sobre todo discriminación.

Así, en el Capítulo 23 del T-MEC, México exigió el incremento salarial para los trabajadores mexicanos, a fin de hacerlos equiparables a los que existen en la industria de los dos países que son socios comerciales. aplicación de derechos laborales fundamentales; además permitirá combatir a las empresas que se han aprovechado de sindicatos antidemocráticos para competir en el comercio trilateral con bajos salarios.

De la misma forma, refrendamos nuestro compromiso para garantizar la promoción y protección de los derechos humanos de las y los trabajadores domésticos. Aprobamos con 105 votos a favor ratificar el Convenio 189 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT).

Luchamos por el bienestar y por disminuir la desigualdad social, desde nuestras trincheras estamos construyendo las herramientas para que los mexicanos tengan un mejor futuro fruto de su trabajo, y así construir el crecimiento de México, pero queremos un crecimiento justo, donde las diferencias entre los que tienen y los que no, no sean ofensivas. Queremos la felicidad de los mexicanos, esto también es crecer. Un pueblo feliz es el sueño de la 4T.

El Runrún dominical

Fortalece Morena el corredor Guadalupe-Zacatecas-Fresnillo

Por Alejandro Wong*



- Morena blinda programas sociales
- Se destapan aspirantes del PRI para Guadalupe y los distritos
- Otro tropiezo de Leonel en el CECYTEZ

Los alcaldes de Zacatecas, Guadalupe y Fresnillo, **Ulises Mejía**, **Julio Chávez** y **Saúl Monreal** han fortalecido aspiraciones, alianzas y expectativas para Morena en el 2021. Los tres han afianzado el poderío de la 4T y se ve complicado que el PRI pueda recuperar esos municipios, aun y con una superalianza. En el tema de la carrera a la gubernatura **David Monreal** lleva mano en el corazón de AMLO. Y con las estructuras morenistas en esos municipios les da una ventaja muy competitiva rumbo a las elecciones del 2021.

Los perfiles

Ulises Mejía consolidó su administración y su carrera se vislumbra a largo plazo. Es joven y le queda mucho camino por delante más allá de las elecciones del próximo año; **Saúl Monreal** tiene controlada a la oposición en Fresnillo; pese a que **Fito Bonilla** se perfila como el aspirante fuerte del PRI, los tricolores no han podido hacer un frente lo suficientemente fuerte para amenazar la continuidad en El Mineral. En Guadalupe, **Julio Chávez** pareciera el rival más fácil de los tres y la alternativa más viable de recuperar para el PRI, pero ahí mismo reconocen que el ayuntamiento ha manejado bien algunos asuntos durante la pandemia, como la entrega de apoyos y respaldo al personal médico, y se han alejado de algunas broncas que estallaron al inicio de la administración.



SAÚL MONREAL,
alcalde de Fresnillo.

“Ya no se gana así”

Para dar seguimiento “al proyecto de nación”, el dirigente estatal de Morena, **Fernando Arteaga**, tuvo una junta virtual con la militancia. Estuvieron el senador **José Narro** y los diputados federales **Mirna Maldonado** y **Samuel Herrera**, entre otros. Hubo reclamos, berrioches y señalamientos contra los que no han seguido el camino del **Peje** en la manera de hacer política. Y ahí vinieron las advertencias: los programas sociales



MIRNA MALDONADO,
diputada federal.

ya no son para ganar elecciones. Ni se deben utilizar para hacer clientelismo político. **Mirna Maldonado** no mencionó nombres, pero se hizo alusión a la Secretaría del Bienestar. Se sabe que son las mismas estructuras de Morena los que tienen bien vigilados a los servidores de la nación e incluso de donde habrían venido algunas denuncias. **El Oso Medina** es de los principales promotores del blindaje. Por ahora, las estructuras parecen estar más preocupadas en el reparto de apoyos de la Federación que en los que maneja Gobierno del Estado. **Fernando Arteaga** recriminó que hay muchos políticos conocidos que se han querido colgar del movimiento, pero se trata, de cuadros conocidos por sus enjuagues e historial de presuntas corrupciones.

Se apuntan para Guadalupe

En una junta entre priístas de Guadalupe, un puñado de perfiles



ULISES MEJÍA,
alcalde capitalino.

dio un paso al frente y confesó sus aspiraciones. Para el Distrito local 3, el exalcalde **Enrique Flores** reveló que tiene interés en participar, “si la gente me apoya”; para ese mismo espacio también alzaron la mano la exdiputada **Isadora Santivañez**, el líder del comité municipal **Hermann Hernández** y **Karina Macías**, quien dijo carecer de padrinzagos, pero no de trabajo ni acercamientos con la gente. El subsecretario de Gobierno, **Érick Muñoz**, va muy seguro en el distrito local 4, pero anticipa que seguirá las indicaciones del gobernador **Tello**. Para la presidencia municipal salieron cuatro gallos: **Petra García**, el regidor **Gerardo Casanova**, el titular del SNE **Cliserio del Real** y **Oswaldo Ávila El Antorcho**. Todos ellos dan por hecho que el rival a vencer será **Julio César Chávez**, supuestamente encaminado para buscar la reelección.



ISADORA SANTIVAÑEZ,
exdiputada local.

No hay dinero

Otra desgracia cayó en el CECYTEZ y en el sindicato que maneja **Lucio Mendoza** advierten que era el peor momento para tener a un director general como **Leonel**

Cordero. Sucede que la quincena no les cayó. Ni a los de confianza ni a los de base. La versión de la dirección general del colegio es que el panista **Leonel** “estuvo gestionando”, que se contemplara el dinero para esta quincena. Según la dirección general este fin de semana no hubo dinero y están a la espera de que el lunes ya puedan hacer los depósitos al personal. La mayor parte de los trabajadores no se traga el cuento. Aseguran que los retrasos en los pagos son una omisión y torpeza más del panista.



ALEJANDRO TELLO,
gobernador de Zacatecas.

Contrastes

El presidente **Andrés Manuel López Obrador** y el gobernador **Alejandro Tello** han adoptado visiblemente conductas muy distintas frente a la pandemia del Coronavirus. El tabasqueño, pese a que es adulto mayor, se muestra despreocupado y tal parece que no le gusta usar cubrebocas.

En cambio, Tello es demasiado cuidadoso. Un cubrebocas no basta. Prefiere usarlo al mismo tiempo con una careta y en las reuniones y giras que mantiene se desinfecta las manos cada 5 minutos.

No se debe minimizar la percepción que generan y el ejemplo que ponen los mandatarios para que la población adopte medidas de prevención, especialmente cuando la entidad zacatecana ya tiene registrados 1,457 casos activos del Covid-19, más los que faltan por detectarse.

Nada que esconder



En el clan monrealista dicen estar preparados para rechazar "otras infamias". No solo contra **David Monreal** por sus aspiraciones a la gubernatura, sino contra **Catalina Monreal**. Dicen que no hay nada que esconder de las actividades empresariales de la hija del exgobernador **Ricardo Monreal**. Catalina es socia del hotel Casa Prim, una sociedad anónima de capital variable; de la que también tiene acciones su hermana **María de Jesús**. Y no es un secreto que hace un par de años, el esposo de Cathy, el regidor **Sergio Garfias**, invirtió junto a sus amigos **Salvador Loyo** y **Arturo García** en el sector restaurantero. Por eso, no quieren que en las grillas les lancen acusaciones sin sustento ni les achaquen negocios que no tienen.

Catalina se mantiene firme en sus aspiraciones a dirigir el comité estatal de Morena, pero mientras sigue la alerta por el Coronavirus, la falta de claridad en la toma de decisiones y los intentos de los dirigentes para prolongar su mandato, no



CATALINA MONREAL, aspirante a dirigir Morena.

hay nada definido todavía. Los Históricos le apuestan a que **Arteaga** pueda incluso estar al frente para el proceso electoral. Descartan rotundamente la llegada de un delegado del comité nacional.

Runrunazos



En la capital hay reproches a la Secretaría de Economía por parte de los comerciantes que no pudieron tramitar apoyos para enfrentar la pandemia del Coronavirus. El gran problema, y lo sabe el secretario de Economía, **Carlos Bárcena**, es que hay un gran índice de informalidad en los negocios zacatecanos. Y por eso muchos de ellos no pudieron cumplir con los requisitos. Eso fue lo que pasó en gran escala en Trancoso, donde el alcalde **César Ortiz** ya no hallaba como disculparse con los solicitantes, aunque dicen que muchos de ellos ni del municipio eran. * **Fernando Galván** quiere la presidencia de Río Grande no porque sea amigo de **La Polla Ramírez**, sino porque asegura conocer de las necesidades que hay en el municipio, que se ha dedicado a saquear el actual presidente **Julio Ramírez El Campesino**.



CARLOS BÁRCENA, Secretario de Economía.

Reclamos de dolor



Algún resentimiento le guarda la senadora **Chole Luévano** a su compañero de partido, **Chuy Padilla**, diputado local. Soledad no tardó en recriminarle a Padilla, líder de la bancada de Morena, y al legislador **Héctor Menchaca** que acercaran al diputado **Javier Calzada** con el coordinador de Ganadería, **David Monreal**. Pero el alarido más intenso vino de parte de un asistente de Chole, quien le guarda rencor a Calzada porque fue quien se quedó con la candidatura en el distrito local 2. Y la ganó. A la senadora y su confidente tampoco les gustó que los diputados **Mónica Borrego**, **Héctor Menchaca** y **Omar Carrera** tuvieran un encuentro de cortesía con el alcalde **Ulises**.

En defensa del 2X1

Entre los alcaldes que más defienden las aportaciones de los migrantes están quienes saben que efectivamente representan grandes beneficios para sus municipios.

En Villanueva, el alcalde **Miguel Torres** ha conseguido que los clubes envíen dinero para obras de infraestructura educativa y por eso ha sido de los más férreos defensores del programa. El titular de la Sezami, **José Juan Estrada**, también ha estado abogando por mantener las aportaciones e incluso exigir que la Federación vuelva a inyectarle dinero a las obras.

Puro familiar

Luis Moya es otro municipio en el que denuncian influentismo y nepotismo. El alcalde **Luis Enrique Sánchez**, más que hacer una buena administración se preocupó por favorecer a un grupo de familias. La titular del Instituto de las Mujeres y exandidata de Morena, **Alicia López Trinidad**, es mamá de **Sergio Edgardo González López**, director de Desarrollo Económico; **Cyndy Ortiz Díaz de León**, secretaria de Gobierno municipal, es hermana de **Mario Ortiz Díaz de León**, administrador del rastro municipal; y la tesorera **Andrea Alba Cardona** es prima hermana del jefe de Obras Públicas, **Eduardo Acosta Alba**.



MIGUEL TORRES, alcalde de Villanueva.



Desayunando con...

Fotos: Rocío Castro



Martha Angélica Peralta Lara y Montserrat Peralta Trujillo, desayunando en el restaurante Acrópolis.



Los licenciados: Rodolfo Quiroz Vázquez y Juan Pablo Salazar Morales, desayunando en el restaurante Acrópolis.



Sergio Martínez Martínez y el doctor Gerardo Juárez Sandino, desayunando en el restaurante La Cofradía.

Mi Jardín de Flores
Por La Madre Teresa de Chalchihuites

“Gobernadores del PAN organizan fiestón para 500 personas en la capital de Guanajuato. Pasean como ‘en cervantino’, con guardaespaldas por las calles; uno de ellos resulta contagiado. Ahora piden la renuncia de Gatell, ¿qué cínicos!: Antares Vázquez Alatorre.

CHALCHIHUITES, ZAC.- Sábado 1 de agosto de 2020.- Rezo, oro, ruego, imploro, pido a la milagrosísima Nuestra Señora de los Ángeles y al milagrosísimo Betario de Carnuto me bendigan y protejan a los elementos de la Guardia Nacional acantonados en mi querido estado -que siguen en la lucha contra el peligroso crimen organizado- con la heroica encomienda de regresarnos la paz y la tranquilidad prometida; promesas firmadas mediante un contrato con Zacatecas por don Alejandro Tello Cristerna hace más de 4 años cuando andaba en campaña: “Si no cumplo, ¡me voy!”, firmó, defraudó y se burló de la ciudadanía.

TAMBIÉN PIDO que Los Malos Organizados, Los Peores Desorganizados y El Crimen Uniformado reflexionen para evitar que sigan sufriendo sus inocentes familias, rectifiquen el mal camino andado, regresen al sendero del bien y dejen de sembrar, fabricar, elaborar, distribuir sus embrutecidas y letales drogas que tanto daño han causado a la sociedad zacatecana y a ellos mismos; que se olviden de sus letales armas y dejen de asesinar, desaparecer, secuestrar, violar, extorsionar, asaltar, robar niñas, niños, jóvenes, mujeres, hombres y ancian@s.

Y QUE MAÑANA domingo (hoy) sea un hermoso día de muchísimo éxito, lleno de salud, amor, paz, tranquilidad, felicidad y prosperidad para todas y todos ustedes. Amén.

“ZACATECAS figura entre los primeros estados con mayor inseguridad (a nivel nacional), pues nosotros aunque sabemos que muchos de estos incidentes delictivos son producto de la competencia entre los grupos organizados de la delincuencia, también, la verdad es que muchos de los delitos no lo son y el estado lo único que dice es que todos andamos en malos pasos para quitarse la responsabilidad; entonces estos daños colaterales que nos dejan las disputas entre los criminales, no pueden seguirse permitiendo. Hemos estado insistiendo en que se modifique la estrategia de seguridad”, declara en entrevista don Felipe Pinedo Hernández uno de los líderes del Frente Popular de Lucha por Zacatecas (FPLZ) con nuestro Diario **Página 24 Zacatecas**, ¿qué opinan, doña Petra, don Roberto?-.
-BUENO, “El Pinocho de Bernárdez” jamás ha aceptado responsabilidad alguna de su desgobierno, cuando le salen mal las

Mi Jardín de Flores *Tello Pudo Haber Evitado Muchos Asesinatos*

Por La Madre Teresa de Chalchihuites



Alejandro Tello Cristerna



Antonio Guzmán Fernández



Cinthia Nayeli tenía tan sólo 16 años y la violencia y la inseguridad que reinan en Zacatecas desde que gobierna Alejandro Tello Cristerna, le arrebataron la vida de la forma más cruel e inhumana que pueda existir.

cosas, ¿no recuerdan cuando la estudiante de la Benemérita Universidad Autónoma de Zacatecas (BUAZ) Cinthia Nayeli -una niña de 16 años- fue violada, asesinada y su cuerpo arrojado a un arroyo de aguas negras?

¿QUÉ FUE lo que dijo el mendaz Alejandro Tello en aquella ocasión, en torno a este cobarde crimen? -.

-“YO NO tengo problema, yo no la maté”, le respondo a doña Petra-.

-ESTO -TOMA la palabra don Roberto-hubiera sido suficiente para que, avergonzado, Alejandro Tello hubiera renunciado, porque además otros estudiantes ya habían sido asesinados, y la ola de ejecutados estaba despuntando de manera increíble y alarmante, como en ningún otro gobierno.

SI NO mal recuerdo, este imperdonable crimen sucedió el 14 de octubre de 2017,

lo que provocó una multitudinaria marcha estudiantil en la que le llovieron mentadas de madre al gobernador Tello. Los chavos universitarios estaban furiosos y exigían la renuncia del gobernador, que no quiso darles la cara, pero sin embargo el narizón mandó el siguiente mensaje:

“LES PUEDO garantizar y empeñar mi palabra que Cinthia Nayeli y Zacatecas tendrá justicia. La UAZ y Zacatecas están de luto, vamos a hacer justicia por este abominable tema y él o los responsables serán puestos a disposición; hay líneas de investigación muy claras, la Procuraduría trabaja y daremos resultados”, prometió y bueno, pues ya va para tres años y Tello no ha cumplido, como siempre ocurre con sus promesas-.

NOMÁS LO recuerdo y me da coraje -dice doña Petra-, porque al Antonio Guzmán Fernández le faltaron “destos” para hacer más marchas y exigir sino la renuncia

del narizón, sí su cumplimiento de palabra.

PERO “EL Cachetes de Gato Bodeguero” se arrugó, no obstante la gravedad de este cobarde asesinato que indignó al mundo entero, que gracias a nuestro Diario y al Internet, se enteró. Leo la nota que aquel domingo 15 de octubre de 2017, dio la vuelta al mundo:

¡VIOLAN Y Asesinan a Estudiante de la UAZ!

LA TARDE de ayer sábado autoridades estatales informaron respecto del hallazgo del cuerpo sin vida de una estudiante en un arroyo de la colonia Orquídeas, municipio de Guadalupe.

UN REPORTE ciudadano realizado a las 15:50 horas al Número de Emergencias 911 alertó a las corporaciones en el sentido de que en el arroyo de aguas negras de dicha colonia estaba el cuerpo de una persona, al parecer sin vida.

ELEMENTOS de la Policía Metropolitana llegaron al punto, donde confirmaron que se trataba del cuerpo sin vida de una jovencita, lo cual fue corroborado por paramédicos de Protección Civil.

AGENTES DE la Policía Ministerial llegaron al punto para integrar la Carpeta de Investigación. Precisan que la jovencita se encontraba en calidad de desconocida, cuyo cuerpo fue encontrado semidesnudo y boca arriba.

PERSONAL DE los Servicios Periciales se hizo presente para recabar los indicios y realizar el levantamiento de cadáver, con el propósito de trasladarlo al Servicio Médico donde se le practicará la necropsia de ley sin que las autoridades señalen cómo la asesinaron.

CABE SEÑALAR, que versiones extraoficiales señalan que la joven Cinthia Nayeli, cursaba la preparatoria en la UAZ, fue violada, asesinada y después tirada al arroyo de aguas negras.

ESTE ABOMINABLE y cobarde asesinato, cimbró los cimientos de todo Zacatecas, que ya comenzó a protestar: “¡Ineptos, si no pueden renuncien!”, y estudiantes de la UAZ iniciaron sus exigencias en Redes Sociales, mientras la Rectoría de la Universidad Autónoma de Zacatecas subió en Internet una “Demanda enérgicas a las autoridades para garantizar La Paz y tranquilidad a Zacatecas”, a la vez que exige “justicia por el asesinato de Cinthia Nayeli Vázquez, estudiante de la Prepa 1:

“LA RECTORÍA de la Universidad Autónoma de Zacatecas ‘Francisco García Salinas’ eleva su más enérgica protesta por el asesinato de Cinthia Nayeli Vázquez, estudiante de la preparatoria del plantel

Viene de la Página 9

número 1 UAZ Siglo XXI, y demanda a las autoridades gubernamentales no solamente la investigación inmediata de los hechos, sino la aplicación rigurosa de la Ley.

“**LA RECTORÍA** de la Máxima Casa de Estudios del estado manifiesta su solidaridad con la familia de la estudiante preparatoriana, y demanda a las autoridades la garantía de la seguridad de los integrantes de la comunidad universitaria y de la sociedad en general.

“**DE ACUERDO** a informaciones de familiares y amigos, Cinthia Nayeli Vázquez, salió de su domicilio el viernes pasado aproximadamente a las 6:30 horas para asistir a clases en la escuela preparatoria número 1 en el Campus UAZ Siglo XXI y se perdió contacto con ella.

“**ESTA TARDE** de sábado, lamentablemente fue encontrada sin vida.

LA ADMINISTRACIÓN central y la

comunidad universitaria reiteran su más enérgico rechazo a este clima de violencia que agrede a nuestra sociedad, y demanda a las autoridades justicia ante estos hechos tan lamentables que enlutan a los universitarios.

“**LA SOCIEDAD** no puede desarrollarse plenamente y generar condiciones de crecimiento armónico, si no se garantiza la tranquilidad y la paz”, reclamo la Coordinación General de Comunicación Social UAZ.

-**PERO YA** van para tres años y el señor gobernador don Alejandro Tello y el señor rector don Antonio Guzmán Fernández ya se olvidaron del cobarde asesinato de la niña Cinthia Nayeli. Que Diosito me perdone, pero no sólo es una falta de responsabilidad no haber dado con él o los asesinos de la niña, sino que, como siempre sucede, don Alejandro no cumplió su palabra de irse como también lo prometió y lo firmó.

-**LA CANTIDAD** de asesinatos que se hubieran evitado con la renuncia del nari-

zón gobernador, Madre Teresa-.

-**PUES SÍ**, pero... después don Antonio Guzmán se acobardó, no obstante que los asesinatos de universitarios de la BUAZ han continuado. Esto sólo sucede en Zacatecas. Bueno, yo me voy. Se queda con Dios y María Santísima-.

¿25 de Octubre no se Olvida!

¿DÓNDE ESTÁN, dónde están?

“**HOY SÁBADO 1** de agosto se cumplen dos años y 280 días de la desaparición forzada de los “empleados” de Gobierno del Estado Rosalía Ramírez Quireza y Antonio Troncoso.

FUE EL 25 de octubre de 2017 cuando los enviaron a pagar la gasolina de las patrullas estatales que vigilan los municipios de Luis Moya, Loreto y Pinos Zacatecas, y desde entonces no aparecen.

EL 30 DE enero el señor Ismael Camberos salió a decir que los dos

cadáveres que hallaron calcinados en Pinos no son de Rosalía y Antonio. Que los siguen buscando pero que no aparecen por ningún lado.

P.D.

SI DON Camberos aseguró, en aquella ocasión, que ya tenía la confesión de quienes habían secuestrado y asesinado a Rosalía y Antonio y que sólo faltaban las pruebas “científicas” para dar completa la información, pero luego dijo que no, que no era cierta tal versión, me pregunto: ¿Tal confesión la hicieron los declarantes bajo tortura?

OTRA:

A COMO están las cosas ¿no serían sus propios compañeros de la corporación policiaca los que los desaparecieron?

SEÑOR GOBERNADOR, señor secretario de Seguridad Pública, Zacatecas tiene todo el derecho del mundo de conocer la verdad del caso Rosalía-Antonio: ¿Dónde están?

Si las Fotos Hablaran Dirían que...



LA ENREDADERA

¿QUIÉN LA REGARÁ HOY?

MÁS DESEMPLEO EN EL PAÍS.

Sin duda esta pandemia está dejando muchas cosas que aprender en todo el mundo. Entre ellas, la solidaridad de muchos sectores ante la avalancha de desempleo que se vino y no es que no hubiera desempleo antes, pero especialistas aseguran que hoy en día, 13 mil 700 personas pierden su empleo cada hora, en tanto que siete empresas cierran para no volver a abrir, además de que se incrementa la pobreza con poco más de mil 300 personas al día que caen en esta condición... Y lo que falta...

ALERTA POR COVID-19 EN LA SSP.

Ya sabemos que los contagios de Covid-19 están a la orden del día y el registro se eleva inmisericorde; una porque los zacatecanos somos muy socarrones y no hacemos caso de andar protegidos para proteger a los demás, y otra porque sigue habiendo áreas, tanto públicas como privadas, en las que la falta de sensibilidad permea y siguen obligando a muchos trabajadores a asistir a sus centros laborales. A esta redacción llegó una lastimosa queja sobre el caso de un trabajador de Prevención y Reinserción Social de la SSP, cuyo estado de salud es de pronóstico reservado, ya que está intubado, conectado a un ventilador artificial, con sus 75 años de vida pendiendo de un hilo, luego de estar yendo a trabajar. Ojalá **MIGUEL RIVERA** tome cartas en el asunto.

SAÚL, BIEN POSICIONADO.

En *Fresnihollywood*, las cartas se están moviendo bajo la mesa para acomodar las jugadas de la sucesión. Si bien es cierto que **SAÚL MONREAL** está buscando garantizar la sucesión de su partido en El Mineral, es importante echarles un ojo a otros aspirantes a la presidencia, como **NORMA CASTORENA**, que también

podría ser la abanderada. De ahí en más, no se les ve aceptación suficiente ni a **OMAR CARRERA**, **HÉCTOR MENCHACA** ni a **RAÚL ULLOA**... y se les está acabando el tiempo para figurar.

REVÉS EN LAS ELECCIONES DE MORENA.

Una vez más, las elecciones en el partido guinda deberán posponerse, reorganizarse y redirigirse. La Comisión Nacional de Honestidad y Justicia de Morena revocó la convocatoria para la elección de su dirigencia nacional ante varias irregularidades que le hallaron, entre ellas violaciones a los estatutos, como el que no consideran la paridad de género, no dan garantías de participación a su militancia ni tiene bien claros los puntos a realizar la encuesta con la que, finalmente, se habrá de definir a quien los dirija. Pues Morena debe apretar el paso porque el proceso electoral inicia el 6 de septiembre próximo y, ya empezado, ningún partido podrá realizar proceso electoral interno alguno.

ULISES ENTREGA APOYOS.

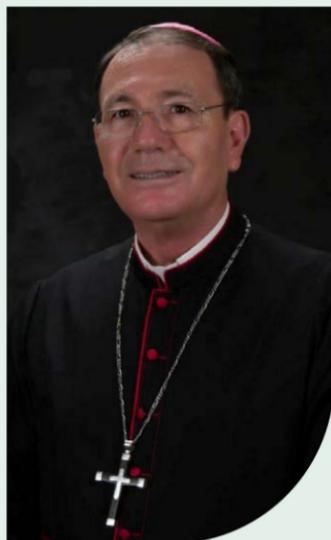
La necesidad de trabajo, ingresos, sostenimiento familiar es mucha en todos los sectores de la sociedad y para aliviar un poco esta necesidad, el alcalde de la capital, **ULISES MEJÍA**, está llevando apoyos a grupos vulnerables. Ahora les entregó a representantes de la comunidad LGBTTTIQ+, dando voz a aquellos que se han acercado a la oficina que recién creó para su atención y que es encabezada por **PAZ BARRÓN**. Así, **ULISES** ha ayudado a taxistas, boleros, comerciantes, madres solteras y personas de la tercera edad, enfocando los recursos para el bienestar colectivo.



POLITIQUERÍA



-ÉCHESE UNAS GUAYABAS, MI *FITO*...



Se compadeció de la muchedumbre

XVIII Domingo del Tiempo Ordinario. Ciclo A

“Comieron todos hasta saciarse”, Mateo 14, 13-21

Hemos escuchado durante las últimas semanas que el aislamiento/confinamiento/encierro ha traído como consecuencia el aumento de peso corporal en algunas personas. ¿Habrán comido de más? ¿Ansiedad? ¿Refrigerador lleno? ¿Compulsivos? Ciertamente ha sido buena oportunidad para que personas que ordinariamente no hacen de comer se inicien en las prácticas culinarias. ¿Y los muchos que tienen hambre, pero no qué comer, ni estufa, ni humor?

Ya entrados en el quinto mes de pandemia han aparecido otro tipo de hambres y carencias. La reflexión sobre la globalizada epidemia nos ha invitado a ir más allá del hambre que se sacia con panes o tortillas. La fragilidad de todos los seres humanos, la igualdad de hecho ante el miedo a la enfermedad y la muerte, la globalización de la ignorancia ante el alcance y soluciones del desafío, las limitaciones de los conocimientos científicos, el dominio de los miedos sobre los deseos... han despertado la necesidad de valores éticos, morales, religiosos y espirituales. ¿Quién o quiénes los servirán en la mesa de la vida

globalizada? ¿Quiénes y cómo repartirán las soluciones?

En el Evangelio que escuchamos en este domingo -todavía pandémico- Jesús se retira para estar a solas después de la muerte trágica del Bautista. Ora, profundiza en el acontecimiento, se replantea la misión. Para nadie es fácil “asimilar” rápidamente un hecho que puede cambiar la agenda, los planes a corto plazo y el sentido de la historia. Todos estamos expuestos a vivir situaciones similares.

Mientras Jesús vive con intensidad su retiro, la gente se entera, lo busca, se acerca. La muchedumbre tiene sus necesidades, contingencias, urgencias, emergencias. No pide soluciones, simplemente busca, escucha y espera. Jesús se enternece, siente compasión, descubre que la gente además de los problemas “normales” de la vida, tiene hambre. Su compasión lo lleva a actuar inmediatamente. Sus discípulos juzgan de otra manera: que se vayan, que se arreglen como puedan. Jesús no cae en la trampa del pretexto. Lo que alegan como excusa: “tenemos sólo cinco panes y dos peces”, es lo que sirve para demostrarles que es

suficiente y sobra. Con Dios como compañero en la vida no hace falta tener todo lo que creemos que necesitamos.

No sabemos cómo vamos a salir de esta desconcertante, incierta y difícil experiencia. Lo que vamos aprendiendo en el camino es que nuestros cálculos se quedan cortos cuando ponemos nuestra seguridad sólo en nuestra autosuficiencia. Con Dios con nosotros lo poquito que tenemos es suficiente para alimentar la esperanza de la gente con la que caminamos.

Muchos santos comenzaron grandes obras sólo con la confianza puesta en Dios. Que nadie se quede con hambre y su necesidad porque lo nuestro nos parece poco. Que cada bautizado aporte su responsabilidad solidaria para que todos tengamos el bocado de amor que necesitamos. Que todos nos demos cuenta y aceptemos que podemos poner sobre la mesa lo poco que tenemos; para muchos puede serlo todo.

Entrega, generosidad, responsabilidad, solidaridad, fraternidad pueden ser la traducción posmoderna de la multiplicación de los panes en tiempos pandémicos.

Les abrazo con mi bendición.

Sigifredo Noriega Barceló

Obispo de/en Zacatecas


**VANE
VELASCO**

Vane Velasco. Por una experiencia libre y auténtica. Zacatecana, estudiante de maestría en Psicoterapia Humanista Existencial / Universidad Humanista Hidalgo Campus Zacatecas; co-founder "Lado Humano" Foro social de ideas y sentimientos y del movimiento cívico por la lectura "Leer expresa tu SER"
 Contacto: velascovane8@gmail.com
 Twitter: @VaneVelasco9
 Facebook: Vane Velasco, Lado Humano, Existencial Humanista Zacatecas.
 Instagram: vane.velascoo

Levedad y ser

Es verdad lo que dicen, explorar la muerte hace que la vida luzca importante, explorar la muerte hace que las personas tomen a nuestra vista el valor que merecen, explorar la muerte hace que el rencor desaparezca y se contemple sólo ¡el milagro de existir!

Los seres humanos jamás podemos desafectarnos del fondo emocional en el que nos estamos experimentando. Hoy sábado 01 de agosto escribo desde mi propia experiencia, pues decidimos en familia que se "durmiera" a nuestra perrita bóxer llamada Teresa, misma que duró coexistiendo con nosotros 10 años; la razón dice presente y por medio de ella entendemos que la decisión de dormirla fue la más ecológica para todos: Teresa estaba sufriendo en demasía. Pero la muerte de un integrante de la familia como lo es una mascota desencadena pensamientos, reflexión, es un disparador de temores, me mueve mi esfera ontológica, mi esfera espiritual, me hace reflexionar en lo angustiante que es oler a muerte, me hace preguntarme ¿qué sentido tiene la vida si todo está destinado a desaparecer?

A la par, es para mí importante resaltar que este tema es más común de lo que nos imaginamos y es que en medio de mi práctica terapéutica

me he dado cuenta que esta idea de la muerte nos resuena a muchos, son variadas las experiencias que nos colocan en la posición de tomar con seriedad y honores el tópico, sucesos de la vida como lo son pérdidas de seres queridos, pérdidas de mascotas, divorcios, pérdidas del trabajo, ruptura en relaciones, jubilaciones, etc., nos convocan a examinarlo, deshebrarlo, desmenuzarlo, para así aceptar que somos un instante en la línea del tiempo. Hoy la muerte de Teresa sin duda me pone de frente la posibilidad de mi propia muerte, la levedad de mi ser y la angustia que me significa.

En este ciclo de reflexión, llegan recuerdos a mi mente, y entre ellos, una lectura del libro *Mirar al Sol*, de Irving D. Yalom, en el cual cita un fragmento de un Cuento de Navidad, de Charles Dickens escrito en 1843, llevando como título original *Christmas Carol*:

"El Fantasma del Futuro que Dickens llama ("el fantasma de las Na-

vidades Futuras") visita a Scrooge y le aplica una poderosa dosis de terapia de choque al mostrarle el futuro. Scrooge observa su propio cadáver, del que nadie se ocupa; ve a desconocidos empeñando sus pertenencias (incluso sus sábanas y su camisón), y oye cómo sus vecinos mencionan su muerte a la ligera y sin darle importancia. Luego, el Fantasma del Futuro lo lleva a un cementerio a visitar su propia tumba. Scrooge ve su lápida, recorre con el dedo las letras de su nombre, allí grabado, y, en ese momento, su personalidad se transforma. En la siguiente escena, Scrooge es una persona renovada, compasiva"...

**CONTINÚA LEYENDO
DA CLICK AQUÍ**



**JOSÉ
ORTEGA
RAMÍREZ**

Escritor, entrenador y líder masters coach en fútbol y ciencias aplicadas al deporte.
Facebook: José Ortega Ramírez
Correo: jor0231@hotmail.com

Sobreentrenamiento

El sobreentrenamiento que se suele identificar con el “agotamiento” conlleva una alteración de los procesos orgánicos por el estrés del propio ejercicio

La rutina diaria del deportista de alto rendimiento consiste en el entrenamiento (y su cansancio asociado), alternando con las fases de recuperación y descanso entre los entrenamientos y competencias. Como su nombre indica, el sobreentrenamiento es el resultado de un entrenamiento excesivo, tanto psicológico como físico, de tal manera que cuando se produce, disminuye el rendimiento y existe una predisposición a la producción de lesiones. Las lesiones se producen cuando el deportista intenta compensar la disminución de su rendimiento aumentando más aún el entrenamiento y llegando a situaciones de sobrecarga fisiológica.

Se puede producir un sobreentrenamiento por varios mecanismos: mala dosificación de los periodos de entrenamiento-descanso, efectos sumatorios de ejercicios no balanceados, mal diseño de la periodización de un programa de entrenamiento, mala adaptación del entrenamiento a las superficies de entrenamiento y competencia, etc. Debemos sospechar el fenómeno de sobreentrenamiento ante la reiteración de lesiones por sobrecarga que no responden a los tratamientos habituales. En deportistas

aficionados, el entrenamiento se asocia a actividades físicas puntuales que sobrepasan los límites de las adaptaciones individuales al ejercicio. Podría hablar de síntomas somato-funcionales, psíquicos y disminución del rendimiento deportivo, para calificar la clínica del sobreentrenamiento. A pesar de que el diagnóstico es eminentemente clínico, existe un gran número de publicaciones que demuestran variaciones analíticas en sangre y orina, variaciones metabólicas, cambios endocrinos con alteraciones en la liberación de determinadas hormonas, etc. El sobreentrenamiento que se suele identificar con el “agotamiento” conlleva una alteración de los procesos orgánicos por el estrés del propio ejercicio. Esta situación presenta tres fases que son la fase de alarma, la fase de adaptación o resistencia y la fase de agotamiento.

Es necesario señalar la importancia que para esta situación tiene el entorno en el que se mueve el deportista, así como su calidad de vida. El tabaco, el alcohol, el descanso insuficiente, la alimentación inadecuada son aspectos que colaboran en la aparición de alteraciones por sobrecarga con entrenamientos menos intensos. Las bases para solucionar la

fatiga y el sobreentrenamiento son la identificación de las causas primarias y su eliminación.

**CONTINÚA LEYENDO
DA CLICK AQUÍ**

Estado32
.com.mx