

REVISTA

# **Sportthebook**

SEPTIEMBRE 2020

*¡Un buen saque  
es la clave  
del triunfo!*

**PACO**  
**RODRÍGUEZ**



# *¡Un buen saque es la clave del triunfo!*



El voleibol fue mi pasión de adolescente. Desde los 12 años, ya en la secundaria hasta los 18 años al salir el bachillerato lo practicaba todos los días, desde 3 de la tarde hasta las 9 de la noche. Entrenaba para 3 equipos: la selección estatal Colima, la selección de la Universidad de Colima y para mi equipo de la Liga de Intermedia INDECO Albarrada. Siempre tuve la fortuna de tener buenos entrenadores desde David Ballesteros Peralta, Gustavo Espinoza, Ricardo Rivas y Roberto Avalos.



El voleibol fue mi pasión de adolescente. Desde los 12 años, ya en la secundaria hasta los 18 años al salir el bachillerato lo practicaba todos los días, desde 3 de la tarde hasta las 9 de la noche. Entrenaba para 3 equipos: la selección estatal Colima, la selección de la Universidad de Colima y para mi equipo de la Liga de Intermedia INDECO Albarrada. Siempre tuve la fortuna de tener buenos entrenadores desde David Ballesteros Peralta, Gustavo Espinoza, Ricardo Rivas y Roberto Avalos.

Todo inició en la secundaria, ya que en el Colegio de las Adoratrices solo había cancha para Basquet y Voleibol, como no había campo de futbol, pues nos inclinamos al voleibol. Los juegos intersalesianos y los del Tec de Monterrey eran grandes eventos competitivos que nos motivaba mucho. Teníamos una gran rivalidad contra el Fray Pedro, eran muy buenos, tenían entrenador y sus instalaciones muy grandes. Además los llevaban a jugar a otros estados de la república. Pero nuestro colegio modesto y humilde no lo dejábamos abajo. Aún así siempre llegábamos a las finales a darnos con todo.

Mi compadre Memo Crötte, con Julio César Salas y otros amigos más inscribimos nuestro equipo "Los Pumers" en la liga estatal de segunda. Eso nos dio fogueo y empezamos cada sábado a jugar en la Unidad Deportiva Morelos. Allí conocimos a los grandes voleibolistas de Colima. Fue entonces que Ricardo Rivas, veterano del volei del ISSSTE nos vio practicar solos, se acomodó a ser nuestro entrenador y nos llevo a jugar a la Catra, donde él entrenaba. Poco tiempo después al salir la secundaria se deshizo el equipo pero nos invitaron a formar parte del INDECO. Una gran familia del voleibol en Colima, Don Alfredo y Roberto Avalos, así como su hermano Javier, han sido grandes promotores del deporte, siempre nos auspiciaron y nos dieron la oportunidad de crecer. Este mi club ya tiene 35 años de vida y sigue siendo semillero de jóvenes promesas del voleibol.



Al entrar a la prepa me inscribí en el equipo para participar en los torneos universitarios. De allí, me invitó David Ballesteros, quien fuera presidente de la Liga Estatal de Voleibol y director de la selección estatal Colima, a formar parte del equipo que representó, en torneo nacional, a nuestro estado en la Ciudad d México en el Auditorio Juan de la Barrera. Antes fuimos a ganarnos el pase al torneo regional a Durango, eso fue en el año 1990-1991. Para eso David nos entrenaba muy fuerte en la playa, en montaña y hasta nos llevó a la Universidad de Chapingo a preparación de altura y con bastante frío. Con el ISSSTE seguí jugando como invitado y en alguna ocasión acompañé a Acapulco a la delegación Colima.

Colima necesita recuperar esos viejos tiempos del voleibol, cuando los Cocoteros llenaban el auditorio de la Unidad Deportiva Morelos, se estremecía el recinto ante grandes encuentros, la radio los transmitía con la crónica de Fco. Javier Caballero Virgen. Al terminar en la noche se podría apreciar la Av. Camino Real repleta de familias, jóvenes que regresaban a pie a su casa con el entusiasmo a flor de piel. Recientemente hubo un torneo internacional de Voleibol, me hizo recordar esos viejos y reavivar la llama de la esperanza de que algún día regrese este emotivo deporte a las auditorios de Colima. Tenemos grandes voleibolistas, podemos ser potencia nacional.



Disfruta de  
nuestro  
Desayuno y  
Comida Buffet

8:00 am a 5:30 pm

Camino a Altozano

312 166 0807

f /Campestre 'El Trapiche'





En el voleibol el ganar punto a punto empieza por un “buen saque”. Si de entrada es az, mejor. Ya sea flotando el balón o en salto, el saque es el comienzo de un jugada que es rápida y debe ser perfecta, no admite errores, para completar el punto a favor. Así cada jugador al ir rotando el saque tiene la atención de todo el público y sus compañeros, es un instante de estrés, exige serenidad y destreza, más cuando por ese saque puede ganarse o perderse el juego. Por eso les comparto amables lectores, que el voleibol puede ser una gran deporte para Colima. Para enganchar a tantos adolescentes y jóvenes para que no caigan en la drogas, en el alcohol o en la delincuencia. Es un deporte accesible, no caro, tenemos en casi todas las colonias al menos una cancha. Rescatar torneos de barrio puede ser una buena estrategia de inclusión social. Hagamos voleibol y practiquemos siempre “un buen saque”.

Mi gran dedicación al deporte concluyó con la prepa, ya que debido a tanto tiempo dedicado a éste apasionante juego, estuve a punto de reprobarme la materia de física. Fue un gran jalón de orejas para entender que la vida es de equilibrios. Que necesitamos tener muy en claro lo que queremos lograr, el objetivo concreto, que a eso hay que consagrarle disciplina, dedicación, esfuerzo, rutina, sacrificio y pasión, todo eso me lo enseñó el voleibol. Pero en ese momento decidí que mi nueva meta en la vida sería ser economista y servidor público. Gracias a las enseñanzas del voleibol, lo he podido lograr como dos veces diputado local, ésta del 2018 como el único diputado que ganó a la ola de AMLO, síndico del ayuntamiento de Colima y dirigente estatal partidista.

¡En la vida como en el voleibol, un buen saque es la clave del triunfo!



# ***Visitas a espacios culturales para sede del Centro de Alto Rendimiento de Ajedrez***

La secretaria de Cultura de Gobierno del Estado, Oriana Zareth Gaytán Gómez y la directora del Instituto Colimense del Deporte (Incode), Ciria Salazar, acompañadas de Juan Roberto González Becerra, enlace de Gobierno Estatal y la Federación Nacional de Ajedrez en México, así como de José Arturo Alí Ibarra, presidente de la Asociación Estatal de Ajedrez, llevaron a cabo visitas a espacios culturales para la sede del Centro de Alto Rendimiento de Ajedrez que la Federación ubicará en Colima.



## **¡Tu farmacia amiga!**

La directora general del Instituto Colimense del Deporte (Incode), Ciria Salazar, anunció de manera virtual que el Gobierno del Estado a través de la Secretaría de Educación y el Incode llevarán a cabo dos proyectos para ajedrez y basquetbol de la entidad por medio del Campeonato en Línea "Jaque Mate al Covid-19" y el Censo Nacional de la Asociación Deportiva Mexicana del Basquetbol (Ademeba).

Durante la reunión en línea, la funcionaria, invitó a los 10 directores de deportes de los Ayuntamientos del Estado, a los presidentes de asociaciones, así como a los representantes del deporte federal, estatal, municipal y personal del Incode, a trabajar de manera coordinada en beneficio de la niñez y juventud de la entidad en estos dos proyectos.

Por su parte, María Mercedes Casián García, directora de Desarrollo de la Gestión de la Calidad Educativa, destacó que el gobernador José Ignacio Peralta Sánchez desea consolidar la disciplina de ajedrez en la entidad a través del Campeonato en Línea, al cual se han inscrito 595 ajedrecistas de Colima, otros Estados y países, superando la participación del Centro de Alto Rendimiento de Los Pinos, en la Ciudad de México.

En su intervención, Obed Sánchez Reyes, representante de la Federación Nacional de Ajedrez en México, resaltó que Colima está cumpliendo con el objetivo de tener el 95 por ciento de la participación, ya que a dos días de su cierre se espera llegar a mil participantes en las diferentes categorías.

El presidente de la Asociación Estatal de Ajedrez, José Arturo Alí Ibarra, en representación de Mario Antonio Ramírez Barajas, presidente de la Federación Nacional de Ajedrez en México, dijo que la federación y la asociación le apuestan al desarrollo de esta disciplina en las categorías femenil, infantil y juvenil, así como a la dinámica de la Secretaría de Educación y el Incode.

En referencia al tema del Censo Nacional de Basquetbol, Paulo César Mañón Juárez, coordinador de Deporte Federado del Incode, presentó el formato del Sistema Nacional de Basquetbol, de la Ademeba, del nuevo proyecto de desarrollo presentando la estrategia "Todo por México", en conjunto con la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade), encaminada a fomentar el 'deporte ráfaga' en el país a nivel amateur y profesional.

Subrayó que a través de este Censo BasquetMex de la mano de las instituciones, clubes, ligas, asociaciones deportivas estatales y nacionales, entidades, promotoras y todos los actores involucrados, se darán a la tarea de localizar y entender quienes conformaron la población en el desarrollo del basquetbol mexicano.

El objetivo es analizar bajo un mismo sistema de aplicación, resultados que permitan sentar las bases de un desarrollo equitativo, inclusivo y de oportunidades para todos los que practican el basquetbol.

Para más información consultar la convocatoria: <file:///C:/Users/Incode/Downloads/Presentacion%20Censo%20ADEMEBA.pdf>.

En las reuniones virtuales también estuvieron presentes Juan Manuel Robles Fuentes, enlace de la Secretaría de Educación y operador del Campeonato Estatal de Ajedrez; Roberto Gómez Mejía, representante de la Asociación Estatal de Basquetbol y del deporte federal, social y estudiantil, así como personal del Incode.



## Anuncia Incode proyectos para el

# ***ajedrez***

# ***y***

# ***basquetbol***

### de Colima



# ***Primer Torneo Virtual de Dominadas 2020***

El Gobierno del Estado a través del Instituto Colimense del Deporte, en coordinación con la Asociación de Fútbol del Estado, convocan al Primer Torneo Virtual Estatal de Dominadas 2020: "Del Mar a la Montaña".

Al respecto, la directora general del Incode, Ciria Salazar, detalló que en este concurso podrán participar las personas que tengan el gusto por esta actividad, quienes deberán enviar un video de acuerdo al tiempo de la categoría convocada realizando la dominada sin editar, desde cualquier espacio de su casa que les permita hacer con libertad la ejecución y pueda grabarse con buena iluminación.

Las inscripciones se podrán llevar a cabo a partir de la publicación de la presente convocatoria a los números de whatsapp: 3121411287 y 312 593 1755, y para mayores informes en la página web: [www.col.gob.mx/incode](http://www.col.gob.mx/incode), donde se encuentra la convocatoria.

En cuanto a la fecha de recepción de videos para la etapa municipal será del 24 al 31 de agosto y para la etapa estatal será del 1 al 15 de septiembre de 2020. El correo al que deberán de enviarse es [torneovirtualdominadas@gmail.com](mailto:torneovirtualdominadas@gmail.com).

Los documentos que se deberán de anexar son la anuencia de participación y la carta responsiva en caso de ser menores de edad, la curp y acta de nacimiento, categorías infantil y juvenil y, una fotografía; a los mayores de edad la INE, pasaporte o documento de identificación oficial.

Las categorías que participarán son: infantil (hasta 13 años), juvenil (hasta 22 años), libre (hasta 49 años), veteranos (50 y más) e incluyente (libre); el tiempo de realización del reto será de 45 segundos y 1 minuto, respectivamente, en ambas ramas. El incluyente podrán participar con discapacidad motriz (amputados) y auditiva.

Cabe destacar que, si no se está en un lugar de su casa realizando la ejecución, será descalificación automática, además se seleccionará a un representante ganador (a) por municipio, por categoría y rama, a través del primer reto de Dominio Libre conforme al mayor resultado mostrado en el video; en caso de empate, se tendrá como criterio el de presentar un nuevo video con un lapso de tiempo de 30 segundos.

El protocolo de desarrollo del video será con ropa deportiva, tenis o tachones, previo al inicio mostrar el rostro para corroborar identidad, se debe de ver el cuerpo completo del participante, al inicio de la dominada, dejar caer el balón a la altura de la cintura para corroborar que está inflado; una vez cumpliendo con el punto anterior, levantar el balón con los pies para que empiecen a contar el tiempo de dominio.



REVISTA DEPORTIVA

# sportbook

Publicación Gratuita

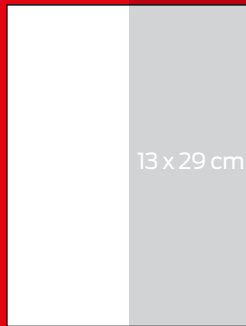
Tel. 312 32 34 583  
sportbookcolima@hotmail.com

## ESPACIOS PUBLICITARIOS

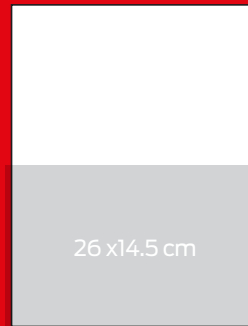
PLANA



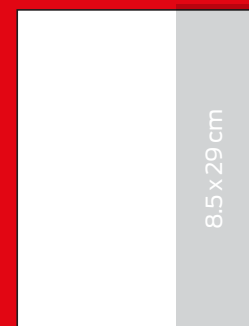
1/2 PLANA VERTICAL



1/2 PLANA HORIZONTAL



CINTILLO VERTICAL



CINTILLO HORIZONTAL



Plana

2a Forros

3a Forros

Contra

\$5,000

\$8,000

\$7,000

\$12,500

Vertical

Horizontal

\$3,000

\$3,000

Vertical

Horizontal

\$1,250

\$1,250



 COWORKENColima

 CoworkenColima

### RENTA DE OFICINAS Y SALAS DE JUNTAS X HORA, DÍA, MES.

 CONEXIÓN A INTERNET VÍA FIBRA ÓPTICA

# COWORKEN

CENTRO DE EMPRENDIMIENTO

**312 104 3447**

Blvd. Camino Real 1095-A, Puerta Paraíso, Colima - Mex.

# Tortas Ahogadas y Carnitas **Turok**

Con el mismo sabor que nos distinguen !!

# Las #1 en Colima



Diego García Conde #215 La Tamarindera Villa de Alvarez. Colima Servicio a Domicilio 3085600



RADIO  
**sportbook**



# ¡ESCÚCHANOS!

MARTES Y VIERNES  
7:00PM

con "El Güero" Vazquez

# Laura González

## SURFISTA

### Juegos Olímpicos de Tokio



Con la ilusión de llegar a los Juegos Olímpicos de Tokio, la surfista Ana Laura González Velasco continúa su preparación en Los Cabos, Baja California Sur, ante la emergencia sanitaria por Covid-19, donde realiza sesiones de acondicionamiento físico y lleva una sana alimentación.

La seleccionada nacional de surf expresó a través de una charla por Facebook del Instituto Colimense del Deporte (Incode), que dos de los momentos más importantes de su vida han sido su primera competencia internacional a los 14 años y el noveno lugar en el Campeonato Mundial Juvenil, en Portugal.

“Cuando tenía 10 años de edad inicié a surfear junto con mi hermano en las playas de Manzanillo, a los 13 años competí en un selectivo estatal en Manzanillo en la categoría amateur logrando el campeonato para asistir a mi primer nacional, en donde obtuve el primer lugar en dos categorías Sub16 y Sub18”, expresó.

Además comentó que a la preselección nacional llegó a los 14 años con apoyo de la Federación Mexicana de Surfing y la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, a través del Centro Nacional de Alto Rendimiento (CNAR), donde se preparó para competir en el Mundial de Surfing en Ecuador, en el cual participó sin entrenador, solo con una cámara que compraron sus padres para ver su técnica y estilo.

En su primer mundial quedó en el lugar 22 de 70 surfistas, sin embargo, después de un año comenzó a entrenar duro, buscó entrenador y estudió por internet para asistir a más competencias. Su preparación se basa en una sana alimentación, ejercicio y esfuerzo al máximo para aprovechar las oportunidades.

La estudiante de la carrera en Administración de Negocios en la Universidad Anáhuac, dijo que el estudio es muy importante, ya que es un complemento para el deporte, pues es un requisito para continuar surfeando.

También comentó que su participación en el Exatlón le abrió muchas oportunidades en el ámbito laboral para obtener recursos para su preparación.

La surfista originaria de Guadalajara, Jalisco ha competido en los Campeonatos Mundiales de Estados Unidos y Japón, y ahora se prepara para participar en el próximo mundial clasificatorio para Juegos Olímpicos, el cual dará cinco boletos.

Para Ana Laura el surf es un deporte y estilo de vida que le aporta mucho a la sociedad; "la vida es como el surf, pues se deben aprovechar las oportunidades que se presentan, ya que este deporte se ha convertido en mi vida, pues me abrió muchas puertas y rompió el estereotipo como deportista; mi filosofía es que las olas son las oportunidades en la vida".

Detalló que debido al Covid-19 ha buscado las mejores opciones para evolucionar a la nueva normalidad siguiendo su entrenamiento desde casa. Su objetivo es estar sana y que su familia esté bien durante esta pandemia.

A las nuevas generaciones, González Velasco les brindó un mensaje: “Esfuércense para competir en eventos nacionales e internacionales y así cumplir sus sueños y metas, ya que el talento no es suficiente, sino se trabaja.

Por último, Laura González, dijo que Colima a pesar de ser el Estado más pequeño del país tiene un gran potencial para el surf. En Manzanillo la gente la ha recibido muy bien, por lo que seguirá representado al Estado, ya que les quiere regresar lo mucho que le han dado.



# ***Reapertura gradual de Espacios Deportivos al aire libre***

La directora general del Instituto Colimense del Deporte, Ciria Salazar, anunció la reapertura gradual de los espacios deportivos de Gobierno del Estado de Colima que se ubican al aire libre, que emite el acuerdo para instalaciones municipales y gubernamentales.

Detalló la funcionaria que la indicación fue emitida por el Comité de Estatal de Seguridad de Salud en el Decreto de Consideraciones Adicionales del Plan de Reapertura Gradual de actividades sociales, educativas y económicas, publicado el domingo 9 de agosto, en el que se menciona que los Espacios públicos deportivos abiertos deberán usarse sin área común, sin vestidores y ni regaderas compartidas.

Asimismo, hizo la solicitud a los directores de deportes de los municipios para unificar criterios de reapertura con la intención de asegurar una activación física segura sin riesgos de contagio.

Señaló que tras consultar con la Comisión Estatal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Coespris) sobre el apartado general implícito en el Decreto, el cual sugiere que para evitar el riesgo de contagio por el virus SARS-Cov2, se deberá atender rigurosamente las siguientes recomendaciones: abrir los espacios deportivos que se encuentran al aire libre de manera controlada, con una entrada y una salida.

De la misma manera, realizar capacitación al personal sobre las medidas a seguir para poder operar el presente Acuerdo, instalar filtros sanitarios en cada espacio donde se tomará la temperatura y aplicar gel, considerar en la entrada a personal capacitado para brindar información sobre las medidas de seguridad e instrucciones para el uso del espacio.

De esta forma, se opera la reapertura al 25% de su capacidad a la instalación por determinado tiempo por día, además de mantener la distancia de cinco metros entre el resto de las y los usuarios que hacen ejercicio, brindar servicio de baños de manera controlada; éstos deberán estar limpios y contar con jabón, ya que es una de las medidas de higiene recomendada; se cerrarán los vestidores y áreas comunes.

Asimismo, se promoverá la actividad individual como caminar, trotar, clases aeróbicas y funcionales no mayor a cinco personas, evitando las aglomeraciones, utilizar el cubrebocas de manera obligatoria a la llegada y salida de las instalaciones; durante la actividad no se recomienda

su uso, la administración debe procurar la desinfección de las áreas utilizadas por las y los usuarios y la ubicación de cestos para residuos.

Las personas que trabajan en los espacios deportivos deben contar con cubrebocas, caretas y utensilios de protección durante sus turnos, proveer de pendones o lonas con las reglas de operación de cada instalación y recordatorios de las medidas de seguridad. El Acuerdo entra en vigor a partir de este 10 de agosto.

Este lunes se realizó la reapertura del Parque Ecológico La Campana, con servicio al público de lunes a sábado de 7:00 a 11:00 y de 16:00 a 20:00 horas y los domingos de 7:00 a 11:00 horas, con dos rutas con una distancia de 3 y 5 kilómetros que permite el acceso de las personas cada tres minutos entre 50 a 100 metros, no se permite rebasar, ni el uso de bicicletas. En el lugar se colocó un filtro sanitario de acceso y se solicitó el uso obligatorio del cubrebocas, al llegar y al salir de la ruta.

Este martes será la reapertura de la Unidad Deportiva Sur Rey Colimán, con servicio al público de lunes a viernes, de 7:00 a 11:00 y de 16:00 a 20:00 horas, para el uso de la pista de atletismo, espacio con 400 metros lineales, al que pueden ingresar 20 personas para correr en el primer carril y 20 personas para caminar y trotar, con una distancia de 10 metros entre cada una.

El Complejo Galván se abrirá este miércoles, con un circuito 1.2 kilómetros, en el que se puede ingresar 30 personas para realizar el recorrido, teniendo 40 metros entre cada caminante o corredor, con atención al público de lunes a viernes de 7:00 a 11:00 y de 16:00 a 20:00 horas.

Para el lunes 17 de agosto se tiene prevista la reapertura de la Unidad Deportiva Morelos, con horario de atención de lunes a viernes de 7:00 a 11:00 y de 16:00 a 20:00, para la pista de tartán un óvalo con ocho carriles y una distancia de 400 metros, el cual se asignan para correr y la actividad física, la capacidad de ingreso es para ocho personas por carril. La trotapista un óvalo con dos carriles de 3.5 metros de ancho entre los dos, con una distancia de mil metros y una capacidad de 30 personas por carril, recibiendo un total de 60 personas.

## ***Incode se sumó al Mes del Adulto Mayor con actividades físicas***

El Instituto Colimense del Deporte (Incode) se sumó con actividades físicas al Mes del Adulto Mayor a través de un video en vivo en la página de Facebook del Incode, así lo dio a conocer la directora, Ciria Salazar.

La funcionaria mencionó que la subdirección de Desarrollo del Deporte a través de la coordinación de Deporte Social, que tiene como responsable a Raquel Ávalos Delgadillo, organizaron una actividad física para que las personas adultas mayores que padecen de alguna enfermedad degenerativa como parkinson, hipertensión y diabetes, entre otras, puedan tener mayores beneficios.

Por su parte, Raquel Ávalos, señaló que como cada año el Incode se suma a las diferentes actividades que lleva a cabo el Instituto para la Atención de los Adultos Mayores del Gobierno del Estado.

Asimismo, Ávalos Delgadillo, resaltó que el Incode ha realizado actividades a través de sus redes sociales para que las personas se puedan activar durante la pandemia del Covid-19, por lo que hizo la invitación para que las familias colimenses sigan la página de Facebook del Incode.


Esta actividad física se realizó por parte de las instructoras, Cristina Rodríguez Magaña y Esperanza Eusebio, quienes comentaron que el Incode cada año contribuye con su grano de arena para realizar actividades físicas a los adultos mayores, recomendándoles que antes de hacer alguna actividad física sean revisados por un médico.


Los ejercicios desarrollados fueron con una toalla para ejecutar los movimientos de hombro, cabeza, brazos y piernas de forma gradual.

La actividad física ayuda para que el adulto mayor tenga mejores beneficios fisiológicos, estéticos y sociales y para prevenir enfermedades.



# **FIT•SPOT**

 3313474438

 fit spot colima

 fit.spotsuplementos

# Que beneficios tiene caminar



por Ernesto Pasarin

Según el diccionario el significado de caminar es andar de un lugar a otro, especialmente si se sigue una ruta definida.

- 1.- Disminuye el riesgo de ser hipertenso. En pacientes con hipertensión arterial reduce los valores de la presión arterial.
- 2.- Produce efectos favorables sobre el colesterol. El caminar de forma regular puede ayudar a reducir el colesterol LDL, al ayudarte a bajar peso y reducir el estrés.
- 3.- Previene la aparición de diabetes. Las personas que no realizan actividad física son más propensas a tener diabetes porque no queman el azúcar que consumen. Por lo mismo, caminar de forma regular hará que tu organismo procese esta sustancia más rápido, y que así prevengas padecer este mal.
- 4.- Mejora tu vida sexual. El sexo y el ejercicio van de la mano. En un estudio de mujeres de entre 45 y 55 años de edad, aquellas que se ejercitaban, incluyendo caminatas, reportan no sólo más deseo sexual, sino también mayor satisfacción sexual.
- 5.- Aumenta los niveles de Vitamina D. Caminar a la luz del día. Incrementa los niveles de vitamina D del cuerpo, un nutriente difícil de obtener a partir de los alimentos, pero que se puede sintetizar a través de la exposición a la luz solar. La vitamina D juega un papel muy importante en muchos aspectos, desde la salud de los huesos hasta la salud del sistema inmunitario. Si bien es cierto que protegerse de los rayos solares es importante, los expertos coinciden en que exponer la piel al sol, con frecuencia pero sin que se quemé, ayudara a producir suficiente vitamina D.
- 6.- Ayuda a perder peso. Caminando 40-45 minutos de una sola vez, empezaremos a quemar a partir de los 20-25 minutos después de haber iniciado la caminata la grasa depositada. Caminando a un paso moderado por 30-60 minutos no solo quemamos grasas acumuladas sino construimos músculo que aumenta tu metabolismo. Un estudio de la London School of Economics asegura que los beneficios de caminar aumentan en el caso de mujeres de más de 50 años.
- 7.- Caminar evita la obesidad y los depósitos de celulitis. Una caminata fuerte y corta varias veces al día logra tener el mismo efecto que una sesión de gimnasia aeróbica en el mantenimiento del peso corporal porque equilibra el metabolismo.
- 8.- Ayuda a tomar menos medicamentos. Con sólo caminar media hora, las personas con depresión logran mejorar su humor. Al caminar 30 minutos reducen los pensamientos negativos, el enojo, la tensión y el cansancio. Otros estudios han comprobado que el ejercicio favorece los resultados de los medicamentos antidepresivos.
- 9.- Mejora la circulación. Realizar ejercicios donde trabajemos nuestras extremidades inferiores hará que la circulación de nuestro cuerpo mejore. De esta forma podrás prevenir la aparición de várices y mantener todos los órganos de tu cuerpo en buen estado.
- 10.- Tonifica piernas, glúteos y abdominales. Un buen paseo puede ayudar a fortalecer y dar forma a las piernas, dándole definición a las pantorrillas, cuádriceps e isquiotibiales y el levantado de glúteos. Ahora bien, si realmente presta atención a la postura mientras camina, también puedes tonificar las abdominales y reducir gradualmente su cintura.
- 11.- Caminar es bueno para sus huesos. Al caminar diariamente, estamos estimulando y fortaleciendo los huesos, aumentando la densidad ósea.
- 12.- Ayuda a combatir el cáncer de mama. Las mujeres que caminan regularmente después de ser diagnosticadas con cáncer de mama tienen 45% más posibilidad de sobrevivir que aquellas que son inactivas, de acuerdo con un estudio publicado en la revista de Oncología Clínica. Los investigadores de la universidad Yale que encabezaron el estudio también encontraron que aquellas que hicieron ejercicio durante el año antes de ser diagnosticadas tenían un 30 por ciento más posibilidades de sobrevivir.
- 13.- Reduce notablemente el riesgo de desarrollar cáncer de colon en un 20%. Esto se debe a que las caminatas ayudan a agilizar la digestión evitando la acumulación de alimentos semidigeridos y materia fecal que puede producir inflamaciones. Además, al mejorar la irrigación de todos los órganos del cuerpo el sistema de defensa del organismo funciona mucho mejor.
- 14.- Fortalece el corazón. Caminar al menos 30 minutos diarios reduce el riesgo de sufrir de enfermedades cardíacas y accidentes cerebro vasculares hasta en un 27%.
- 15.- Mejora el estrés. Es normal que después de una intensa jornada de trabajo, nuestro humor sea malo o que tengamos mucha tensión. Un paseo a pie es la solución para esto, pues relaja, despeja la mente, disminuye el estrés e incluso hace que curemos el insomnio, porque es un ejercicio más natural, en el que no se debe entregar tanta energía.
- 16.- Caminar es bueno para tu cerebro. La función cognitiva se ve mejorada con una caminata diaria. En especial las personas de tercera edad reduce el riesgo de complicaciones en los vasos cerebrales reduciendo las probabilidades de demencia senil entre otras enfermedades. En general, mejora la concentración y reduce la posibilidad de tener problemas de memoria en el futuro.

Que DIOS y nuestra bendecida mamita la Virgencita María de Guadalupe por medio de su bendecido hijo Sr. Cristo Jesús de Nazaret nos cuide, nos proteja y nos bendiga a todas las personas del mundo y cada uno de nosotros siempre humildemente y de todo corazón Amén Muchas Gracias.

Facebook e Instagram: su amigo Ernesto Pasarin  
Mucha Gracias.



TODO LO QUE BUSCAS  
EN PUBLICIDAD EXTERIOR  
**EN UN SÓLO LUGAR**

**Espectaculares  
Vallas Zentralia  
Autobuses  
Vallas Móviles**

**Tel. 312 323 4583**

SERVICIO A TODA LA REPÚBLICA



e-mail: [publicidadsci@hotmail.com](mailto:publicidadsci@hotmail.com)



**COLIMA**  
GOBIERNO DEL ESTADO



**MEDIO MARATÓN VIRTUAL**  
**21K Y 5K**  
**COLIMA**

**INSCRIPCIONES**  
[www.retodealtura.mx](http://www.retodealtura.mx)

**#DelMarAlaMontaña**

**Me**  
**Quedo**  
**en casa**



[www.col.gob.mx/incode](http://www.col.gob.mx/incode)

Instituto Collmense del Deporte

@IncodeColima