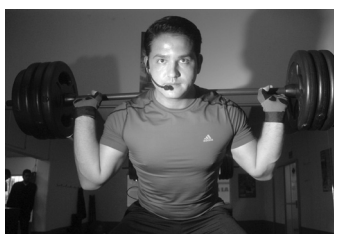
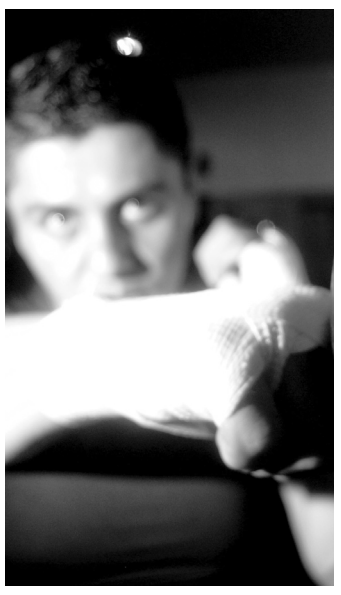
Información General





Energía y diversión

Óscar Pérez **Cabrera**
Pachuca de Soto; Hgo. Plaza **Juárez**

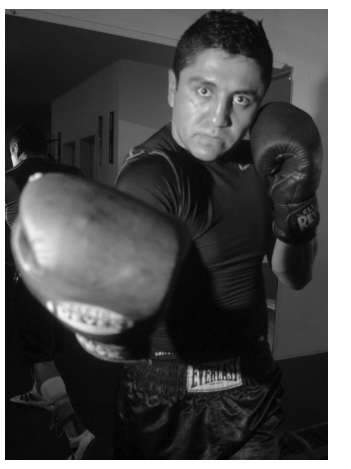
- *Body Combat y Body Pump, nuevas formas de ejercitarse*
- *Box, excelente ejercicio para toda la familia, entrenamiento integral*

Body System es una serie de ocho programas de los denominados "fitness", que son series de rutinas para ejercitar el cuerpo. Romeo Castañeda Badillo, instructor de dos de estos programas, Body Combat y Body Pump, habló acerca de los beneficios que se pueden obtener al practicarlos.

"Body System son ocho programas precoreografeados originarios de Nueva Zelanda; surgen por la década de los 60 a nivel mundial a través del atleta Les Mills. De éstos, en el gimnasio ofrecemos dos: el Body Pump y el Body Combat".

fotos Ulises Naranjo Plaza Juárez

Romeo Castañeda Badillo, instructor de Body Combat y Body Pump.



BODY PUMP

El Body Pump es una serie de movimientos que involucra pesas de diferentes tamaños; entre los beneficios que tiene el realizar dicha rutina al ritmo del baile están las siguientes: dispara la pérdida de grasa, previene pérdida de músculo, da fuerza, previene la reducción de la tasa metabólica, incrementa densidad ósea, mejora la inmunidad, reduce los niveles de colesterol, mantiene la presión sanguínea, brinda resistencia muscular y trabaja corazón en forma segura.Mientras que el Body Combat es una serie combinada de movimientos de artes marciales mezclada con música, es un entrenamiento integral, mejora la postura del cuerpo y promueve la actitud positiva.El instructor dijo que al combinar estos dos programas en un mes ya se pueden percibir los resultados en cuanto a postura, musculación y pérdida de peso por la alta quema calórica. Exhortó a la población a que realice algún deporte, "nuestro país cuenta con un alto índice de obesidad, por lo cual debemos buscar la forma de que la gente haga ejercicio y queme grasa de una forma divertida en lugar de sufrir, además somos pioneros en este sistema, del cual sólo existen alredor de 300 en México y tenemos un horario de 8 a 10 de la noche de lunes a viernes".

Luis Antonio Flores Escamilla, entrenador de box.

Actualmente en Hidalgo son tres los lugares que existen para practicar las rutinas certificadas por Body System, mismos que son avalados por la Universidad de Auckland, Nueva Zelanda y el Colegio Americano de Medicina del Deporte, uno de ellos es "Fit Boxing Club".

BOX PARA TODA LA FAMILIA

Diario Plaza Juárez entrevistó a Luis Antonio Flores Escamilla, entrenador de box del gimnasio, quien de manera breve explicó las ventajas que tiene practicar el box: "aprendes a defenderte, obtienes mayor coordinación en tus movimientos, tonificas el cuerpo y liberas el estrés de una manera sana".

"Tenemos un horario de 8 a 9 de la mañana y a partir de las 5 de la tarde cada hora iniciamos entrenamiento hasta las 10 de la noche", dijo y agregó que pueden acudir personas de cualquier edad aunque no sepan nada de este deporte.

El entrenamiento se divide en etapas, la primera es la "escuela del boxeo" y de acuerdo con el boxeador, se les enseña desde cómo pararse hasta como dar los golpes básicos.

"El box requiere de mucha disciplina, un entrenamiento es muy desgastante y exigente, requiere disciplina para comer, descansar y para venir a entrenar, ya que con un día que pierdas el entrenamiento, se echa a perder todo el trabajo realizado en la semana".

Las personas que gusten conocer más de este entrenamiento pueden acudir al gimnasio Fit Boxing Club, ubicado en Avenida Javier Rojo Gómez, número 204 C, Altos, en el Fraccionamiento Juan C. Doria.

Cabe mencionar que de este gimnasio han surgido dos campeones, dos subcampeones y una subcampeona de "El Guante de Oro", torneo que se realiza durante la feria de Pachuca.

3 por ciento, con esquizofrenia

- *Falta del vínculo maternal, una causa para padecer esquizofrenia*
- *En la adolescencia es más fácil detectarla*

Ana Luisa **Vega**
Pachuca de Soto; Hgo. Plaza **Juárez**

"Una mala comunicación o relación del infante con su madre puede generar una distorsión mental y emocional", manifestó Alejandro Águila Tejeda, psicoterapeuta especialista en suicidio y creador del sitio web suicidiología, respecto a la esquizofrenia.

Esquizofrenia proviene de la palabra griega y latina "esquizo", que significa dividido, y tiene que ver con la mente o el cerebro dividido, es decir, las palabras tienen dos condiciones emocionales y dos mentales o varias que pueden derivar en una esquizofrenia a manera de pensamiento e idea dividida en partes.

Águila Tejeda señaló que las causas pueden ser polémicas, pues se habla de condiciones hereditarias o genéticas, generalmente por el lado de la madre, y también de elementos bioquímicos, es decir, alteraciones a nivel orgánico en donde ciertas sustancias no están siendo producidas por el organismo, lo que provoca este tipo de alteraciones mentales.

Otra de las teorías, explicó, es la psicoanalítica, que habla de una mala comunicación o relación del infante con su madre, ya que ésta es la primera que tiene al bebé y hace o forma el vínculo con el producto, de tal manera que si esto se ve alterado por una situación emocional de la madre o por abandono emocional, se pueden generar aislamiento y distorsiones a nivel mental y emocional.

"Desde el momento que nace el bebé y la madre no es atenta, cariñosa, nutriente, que abastezca las necesidades del niño, en el momento que la madre se aísla, no se vincula, no le da lo que requiere al bebé, el bebé no tiene de dónde tomar un modelo de atención, cuidados y cariños, y esto va a generar alteraciones importantes en su mente y en su forma de relacionarse".

El especialista indicó que se habla de que tres por ciento de la población a nivel nacional padece esquizofrenia, porcentaje considerado como bajo; "en la clínica tratamos cada vez más problemas de esquizofrenia, este porcentaje es el que llega a consulta, pero sabemos que muchos pacientes pueden tener una esquizofrenia, no saberla o aun sabiendo y siendo diagnosticados no son tratados y por ello no hay una estadística cercana, real, al problema de la esquizofrenia".

CUATRO TIPOS DE ESQUIZOFRENIA

Alejandro Águila detalló que existen varios tipos de esquizofrenia, entre ellos la simple, hebefrénica y paranoide, dentro de las más comunes, siendo la última la de mejor pronóstico porque los hace semifuncionales, a diferencia de las otras dos, por las que las personas son distorsionadas totalmente.

Agregó un cuarto tipo: la catatónica, la cual presenta baja existencia en la población, "es el esquizofrénico que se queda como si estuviera paralizado y no habla, no ve a las personas y se queda totalmente quieto; esto es muy poco común, es de las esquizofrenias menos frecuentes".

El psicoterapeuta puntualizó que de manera general todos los esquizofrénicos presentan signos frecuentes que pueden ser observados como mala relación con los demás, no les gusta vincularse, no entienden los sentimientos de los otros, no son empáticos, no muestran sensibilidad al dolor, sufrimiento, alegría o las emociones de las demás personas, "el vínculo está afectado, eso en todas las esquizofrenias, en menor o mayor grado".

Agregó dos síntomas más: el lenguaje profuso, difuso y confuso, es decir, el esquizofrénico en su discurso, en su forma de hablar, no es claro, no aterriza, habla mucho y con poco contenido; el siguiente síntoma corresponde al descuido total a su persona, "no se cuida, no se atiende, puede pasar días sin bañarse, a veces come, a veces no, no le preocupa su aspecto y la impresión que da a los demás; puede no peinarse e inclusive tener conductas extravagantes y estrafalarias".

MEDICAMENTOS Y TERAPIA EL TRATAMIENTO

La esquizofrenia es una enfermedad catalogada en el manual diagnóstico y estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV); para ser tratada primero se debe hacer un diagnóstico para reconocer el tipo de esquizofrenia que tiene el paciente.

Partiendo del diagnóstico, lo que sigue es un tratamiento mixto, es decir, de medicamentos que permiten regular las emociones y tener mayor capacidad de manejos de sus sentimientos; esto se complementa con la terapia, en donde el terapeuta es el vínculo con el mundo para mostrarle al paciente en dónde está distorsionada su forma de relacionarse.

Águila Tejeda subrayó que la esquizofrenia es una enfermedad incurable, y puede ser progresiva si no es tratada; sentenció que el índice de mortalidad es bajo, pero puede llegar a este extremo a causa del descuido o desatención del paciente hacia sí mismo.

"La buena noticia para los familiares de un esquizofrénico es que actualmente se cuenta con medicamentos y terapias funcionales en donde el paciente, sobre todo si es del tipo paranoide, puede vivir su vida normal, como cualquiera si toma terapia y medicamentos".

Como ejemplo citó a John Forbes Nash, Premio Nobel de Economía en 1994, por quien se rodó la película A Beautiful Mind (Una mente brillante), estrenada en el año 2001, centrada principalmente en la esquizofrenia que sufría.

AISLAMIENTO, DESCUIDO Y FALTA DE EMPATÍA, LAS ALERTAS

Alejandro Águila Tejeda recomendó a la población en general, que si observa elementos como falta de vinculación con las personas, poco entendimiento de los sentimientos y descuido personal, buscar atención de manera inmediata, "porque con terapias y medicamentos el paciente puede tener mejor pronóstico".

Además, puntualizó que se queda en la mesa el tema de la esquizofrenia infantil, que también se le ha denominado autismo, y se trata de niños que no se vinculan y se aíslan; los psicoanalistas hablan de que estos casos parten también de una dificultad en relación con la madre.

Inician compras de regreso a clases

- *Tiendas de autoservicio brindan descuentos*
- *Hasta crédito para compra de útiles, zapatos y mochilas*

Natalia López **Pazarán**
Pachuca de Soto; Hgo. Plaza **Juárez**

De acuerdo al calendario de la Secretaría de Educación Pública (SEP), el ciclo escolar 2011-2012 da inicio el próximo lunes 22 de agosto. Así, padres de familia, comerciantes y tiendas de autoservicio se preparan para el tan esperado regreso a clases.

A pesar de que desde 2007 el gobierno del estado proporciona a todos los niños hidalguenses de educación básica los útiles escolares que utilizarán durante el año académico, existen muchos otros productos que son igualmente necesarios para todos.

Por ello, hace unos días iniciaron las compras en papelerías, zapaterías, tiendas de autoservicio y hasta tiendas de electrónica, lugares en donde se ofrecen todo tipo de artículos, asegurando que tienen "lo que necesitas para ser el número uno en clase".

Otras tiendas comerciales ofrecen importantes descuentos, hasta del 20 o 25 por ciento en todo el departamento de papelería bajo el lema "Ahorrar es tarea fácil", donde se ofrecen libretas de todos tamaños, lápices, lapiceros, pegamento, corrector, colores, escuadras, gomas, sacapuntas, hojas y papeles de colores, calculadoras; variedad de loncheras y mochilas de los súper-héroes de moda.

Los uniformes básicos de los pequeños de preescolar y primaria también tienen descuento en las grandes tiendas de autoservicio, por ejemplo se pueden encontrar las camisas blancas escolares para niño y niña hasta de 30 pesos la pieza; así como las playeras escolares o faltas en 40 pesos.

Para atraer a mayor número de compradores, las tiendas grandes ofrecen crédito a sus clientes con tarjetas participantes de hasta seis meses o más sin intereses, siempre y cuando se cumpla con la compra mínima de 300 pesos hacia arriba.

Por su parte, el comercio tradicional de la capital hidalguense también ofrecerá descuentos para sus clientes en la Expo Regreso a Clases que se llevará a cabo el próximo fin de semana en el Club de Leones y donde se tendrán descuentos del 10 y 15 por ciento en muchos de productos.

Cabe mencionar que para los más grandecitos, las tiendas de electrónica ofrecen descuentos en algunos artículos que se utilizarán en clases, por ejemplo se pueden encontrar memorias USB de 4GB a sólo 129 pesos.

Igualmente, algunas tiendas ofrecen calculadoras desde 20 pesos, mochilas para laptops desde 149 hasta 500 pesos, Ipad de hasta 6 mil pesos, lap tops de diferentes precios y para todos los gustos; traductores electrónicos de inglés-español en 319 pesos, y para evitar los retrasos en este regreso a clases se ofrecen gran variedad de despertadores digitales o con proyección y radio, desde 129 pesos.