DEPORTES - FITNESS - RUNNING - SALUD - ESTILO DE VIDA

Activate! Sport Yucatán

Marzo 2026 www.activatesport.com.mx Volumen 3

DEFENSA PERSONAL

Herramienta de prevención ante la violencia de género

AYUNTAMIENTO PRESENTA EL MARATH´ON DE MÉRIDA 2027

JESSICA GARCÍA TRAE ORO DEL US OPEN DE LAS VEGAS

RENACIMIENTO MAYA
YUCATÁN
GOBIERNO DEL ESTADO | 2024 • 2030

IDEY
INSTITUTO DEL DEPORTE
DEL ESTADO DE YUCATÁN

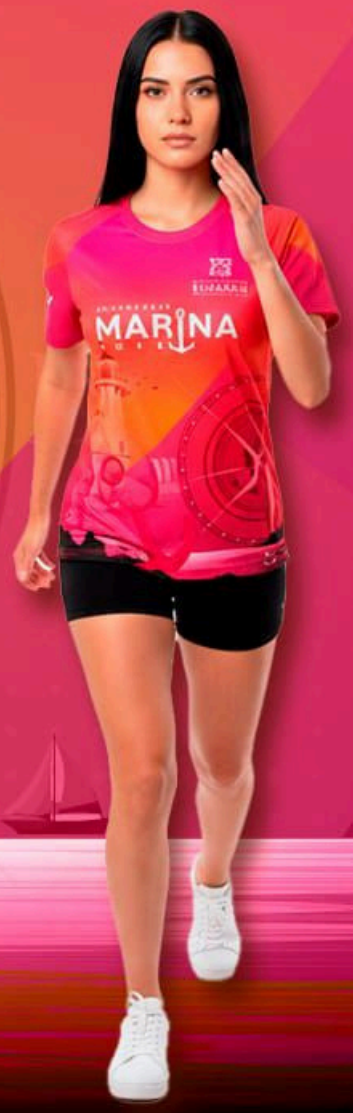
PREVENTA
ANTES DEL 30 DE ABRIL

Venta del 1 de mayo al 5 de junio de 2026

MARATÓN DE LA
MARINA
2026

42K / 21k

Regístrate



eventosvolare.com

ideyoficial

Instituto del Deporte del Estado de Yucatán

MENSAJE DEL EDITOR

Cada mes de marzo nos invita a detenernos un momento para reconocer el valor, la determinación y el papel fundamental de las mujeres en la sociedad. En el ámbito del deporte y la activación física, miles de mujeres demuestran todos los días que la disciplina, la constancia y la pasión pueden abrir caminos que antes parecían reservados para unos cuantos.

Desde las corredoras que entrenan al amanecer hasta las atletas que combinan trabajo, estudio, familia y ejercicio, su ejemplo se ha convertido en una poderosa inspiración para toda la comunidad.

En parques, gimnasios, ciclovías y pistas de atletismo, cada vez es más común ver a mujeres que han decidido asumir el deporte como parte de su estilo de vida.

Muchas de ellas son madres, profesionistas, estudiantes o emprendedoras que, a pesar de agendas exigentes, encuentran tiempo para cuidar su salud física y mental.

Su presencia no solo fortalece el tejido social, también rompe estereotipos y abre nuevas oportunidades para las generaciones que vienen detrás.

Cada kilómetro recorrido, cada entrenamiento cumplido y cada meta alcanzada son recordatorios de que la actividad física es también una forma de empoderamiento personal y colectivo.

En estos días en que también damos la bienvenida a la primavera, la naturaleza misma nos ofrece una metáfora poderosa: todo lo que se cultiva con paciencia termina floreciendo.

Así ocurre con los proyectos personales, con los hábitos saludables y con el compromiso de movernos más y vivir mejor.

La primavera es una invitación a renovar energías, a retomar metas y a permitir que nuevas ideas germinen.

Que esta temporada sea también el momento ideal para impulsar nuestros propios planes de bienestar.

Salir a caminar, comenzar a correr, practicar algún deporte o simplemente incorporar más movimiento a nuestra vida diaria puede marcar la diferencia.

Inspirados por la fuerza de las mujeres que cada día demuestran que sí se puede, hagamos de esta primavera el inicio de una etapa en la que la salud, la actividad física y el bienestar florezcan con nosotros.

ATENTAMENTE

Javier García

BOLSA ECONÓMICA DE CASI UN MILLÓN DE PESOS

El Marat´hon de Mérida busca consolidarse como una de las competencias atléticas más representativas y concurridas en el Sureste mexicano, por tal motivo, el Ayuntamiento que encabeza la alcaldesa Cecilia Patrón Laviada ha iniciado los preparativos para la edición 2027 de este magno evento.

El Marat'hón de Mérida-Banorte, se realizará el 10 de enero de 2027, en el marco del 485 aniversario de la fundación de la capital yucateca y para esa ocasión se ha conformado una bolsa económica de 949 mil pesos para premiar a los primeros lugares de todas las categorías participantes.

El anuncio se realiza con anticipación buscando un registro de 8 mil participantes y con el fin de que puedan prepararse y estar listos para la gran fiesta deportiva.

De acuerdo con las estimaciones oficiales, el Marat'hón genera una derrama económica superior a los 47 millones de pesos.

El evento deportivo más importante del sureste mexicano será el domingo 10 de enero de 2027

La justa se ha convertido en un atractivo turístico de alto impacto, al atraer corredores nacionales y de otras partes del mundo, quienes además de competir disfrutan de la oferta cultural, gastronómica e histórica de Mérida.

En esta edición los costos de inscripción en preventa, hasta el 15 de mayo de 2026, serán de:

- $ 500 para 42 y 21 kilómetros
- $ 350 para la de 10 km.
- $ 250 para la caminata de 3 kilómetros.

El cupo limitado para maratón será de 1 mil 300 corredores, en el medio maratón de 1 mil 800 corredores, la carrera de 10 kilómetros de 3 mil 200 atletas y la caminata de 3 mil 700 participantes.

Desde 2022 el Marat'hón Mérida-Banorte es clasificatorio para el Maratón de Boston, uno de los más prestigiados del mundo. Este carácter clasificatorio coloca a Mérida en el mapa internacional del atletismo y lo posiciona entre los maratones más importantes del país.

En la edición 2026, se registraron corredoras y corredores de diversos estados de la República y de países como: Kenia, Noruega, India, Nigeria, Colombia, Cuba, España, así como ciudades emblemáticas como Boston, Nueva York y Londres.

De igual forma, de los 6 mil corredoras y corredores inscritos en la pasada competencia, el 43 por ciento fue de atletas nacionales y de otros países, en tanto que el 44 por ciento fueron mujeres, lo que refleja un evento incluyente y con creciente participación femenina.

Iván Herrera Rosiles, subdirector de Deportes del Ayuntamiento de Mérida, destacó que en la edición 2026 se inscribieron 6 mil competidores.

La ruta de la competencia es también una vitrina de la ciudad, ya que recorre espacios emblemáticos como Paseo de Montejo, el Parque de La Plancha, el Monumento a la Patria, el Centenario y avenidas principales en la que cada kilómetro es una invitación a conocer Mérida.

Para consultar más detalles, puntos de venta física y en línea los interesados podrán ingresar a la página web: marathonmerida.dashport.run

Este evento deportivo se ha convertido en un atractivo turístico de alto impacto para la ciudad: Cecilia Patrón, alcaldesa de Mérida.

¡Somos Runners

Las ciudades se despiertan distinto cuando hay carrera. El sonido de los tenis contra el asfalto, la respiración acompasada y la energía colectiva transforman las calles en un escenario de disciplina y superación. En ese paisaje cada vez es más visible la presencia de mujeres que participan en las carreras de 5 y 10 kilómetros, una comunidad creciente que combina esfuerzo físico, constancia y una admirable capacidad para equilibrar múltiples responsabilidades.

En el marco del mes dedicado a la mujer, resulta pertinente reconocer a quienes, además de cumplir con sus compromisos familiares, laborales o académicos, encuentran tiempo para entrenar y prepararse para estas competencias atléticas que se han vuelto parte importante de la vida deportiva en muchas ciudades.

Detrás de cada corredora hay una historia de organización, voluntad y determinación. Muchas de ellas son madres de familia que ajustan sus horarios para salir a correr antes del amanecer o al final de la jornada, después de haber cumplido con el trabajo, la escuela de los hijos o las tareas del hogar. Otras combinan los entrenamientos con sus estudios universitarios o con largas jornadas laborales.

La disciplina que exige el running va más allá de simplemente participar en una carrera. Implica semanas de preparación, cuidar la alimentación, mantener constancia en los entrenamientos y desarrollar fortaleza mental. En muchos casos, el atletismo se convierte también en un espacio personal para el bienestar emocional, una pausa necesaria en medio del ritmo acelerado de la vida cotidiana.

En carreras de 5 y 10 kilómetros, que suelen ser la puerta de entrada al mundo del running, las mujeres han encontrado un escenario ideal para demostrar que el deporte también es una forma de empoderamiento. Cada kilómetro recorrido representa una conquista personal, una meta cumplida y una prueba de que la determinación puede abrir nuevos horizontes.

Más allá de los cronómetros o las posiciones en la meta, lo que verdaderamente distingue a estas mujeres es su capacidad de perseverar. Corren para mantenerse saludables, para superarse a sí mismas, para inspirar a sus hijas e hijos, o simplemente para recordar que siempre es posible avanzar un paso más.

En este mes en que se reconoce la lucha, la fortaleza y la contribución de las mujeres en todos los ámbitos de la sociedad, las corredoras de 5 y 10 kilómetros merecen un reconocimiento especial. Con cada entrenamiento y cada carrera, demuestran que la constancia, la pasión y la disciplina son también una forma de transformar la vida cotidiana en una historia de superación.

El deporte recreativo se ha convertido en una plataforma de bienestar, independencia y comunidad.

En muchas ciudades —incluida Mérida— los grupos de entrenamiento y clubes de running se han transformado en pequeños ecosistemas sociales: ahí se comparten consejos, motivación y, a veces, historias de vida que inspiran a otras a ponerse los tenis y empezar.

Al final, una carrera de 5 ó 10 kilómetros es mucho más que una línea de salida y una meta. Es una pequeña metáfora de la vida: ritmo, disciplina, paciencia y la convicción de que avanzar paso a paso siempre conduce a algún lugar interesante. Y en ese camino, las mujeres corredoras están escribiendo historias que merecen ser contadas con la misma energía con la que cruzan la meta.

Cuando una mujer corre, no solo avanza ella. También abre camino para muchas más.

MÉRIDA
INSTITUTO DE LAS MUJERES
MUJERES POR MÉRIDA

DEFENSA PERSONAL

Herramienta de prevención ante la violencia de género

Nuestras acciones, elecciones y posibilidades futuras ayudan a crear nuestro propio presente; eso lo conocían muy bien los maestros de antaño, cuyas metas y pensamientos no estaban limitados por la lógica de nuestros sentidos.

La idea de que la unión de tu alma con tu cerebro y corazón tiene un efecto sobre la realidad física, puede no encajar en nuestra visión actual de las cosas, pero tampoco lo haría el concepto de la gravedad si viviéramos en la Edad Media.

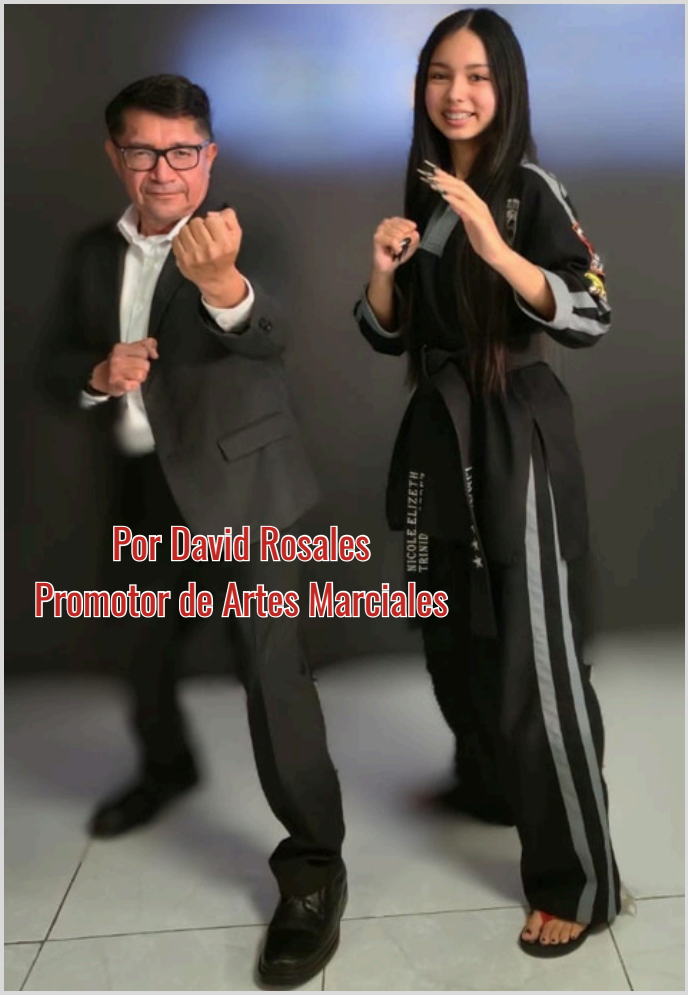
Cada pensamiento tiene el poder de adquirir forma física, en febrero del año 2009, por primera vez en el Sureste de México, se impartieron cursos de defensa personal para mujeres en el entonces Centro de Desarrollo Integral y Atención a la Violencia Intrafamiliar (CIAVI), proyecto que tuve el privilegio de iniciar.

Por ese entonces, 17 años atrás, no había un programa específico para el sector femenino de autodefensa. Iniciamos con grupos de más de 20 usuarias, que tomaron los cursos en tres niveles: básico, intermedio y avanzado, con duración de tres meses cada uno.

Esta idea se gestó en noviembre de 2008, luego de acudir a una plática en el Olimpo, sobre la realidad de la violencia que vivían muchas mujeres en la capital yucateca. En reunión con la jefa del CIAVI, la antropóloga Alicia Canto Alcocer, le propuse el programa de defensa holística y aceptó.

A nivel nacional, Mérida fue el segundo sitio de apoyo a las mujeres en donde se impartía defensa personal, el primero fue Ciudad Juárez, donde la violencia hacia ellas era extrema.

Actualmente, a 17 años de distancia, prácticamente ya en todo el país se promueve la defensa femenina, incluso este año, el Gobierno de México, a través de la Comisión Nacional del Deporte (CONADE), la Secretaría de las Mujeres y otras dependencias estatales, anunció la Clase Nacional de Defensa Personal denominada “Mujeres Imparables”, en el marco de la



conmemoración del Día Internacional de la Mujer, dirigida incluso a niñas a partir de los 8 años y mujeres de cualquier edad.

Esto nos habla de que la defensa personal para las mujeres se ha convertido en una política pública preventiva ante el aumento de la violencia de género en nuestro país. **Nuestro futuro y presente están constantemente en contacto…Oss**

Habilidades básicas de autoprotección

En un contexto nacional marcado por crecientes preocupaciones sobre la seguridad y la violencia de género, especialistas en seguridad, activistas y autoridades coinciden en que la enseñanza de técnicas básicas de defensa personal para mujeres puede convertirse en una herramienta complementaria para fortalecer la prevención y la autoprotección.

En México, la violencia contra las mujeres se ha consolidado como uno de los problemas sociales más urgentes. Diversos informes oficiales y de organizaciones civiles señalan que miles de mujeres enfrentan cada año situaciones de agresión física, acoso o violencia en distintos ámbitos, desde el hogar hasta el espacio público.

Ante este panorama, el aprendizaje de habilidades básicas de defensa personal ha comenzado a ganar terreno como una estrategia de empoderamiento y prevención.

Especialistas en seguridad personal explican que la defensa personal no se limita a técnicas físicas de combate. En realidad, se trata de un conjunto de herramientas que incluyen conciencia situacional, prevención de riesgos, control emocional y movimientos simples de escape que permiten a una persona reaccionar ante situaciones de peligro.

Entre las habilidades que suelen enseñarse en cursos básicos destacan:

- Identificación temprana de situaciones de riesgo.
- Técnicas de liberación ante agarres.
- Uso de la voz y postura corporal para disuadir agresiones.
- Movimientos rápidos para escapar y buscar ayuda.

La filosofía central de estos entrenamientos no es fomentar la confrontación, sino ganar tiempo y crear una oportunidad para ponerse a salvo.

Expertos señalan que este tipo de capacitación también tiene un impacto psicológico importante.

Muchas mujeres que participan en talleres de defensa personal reportan un aumento en su confianza, seguridad y capacidad de reacción, factores que pueden influir positivamente en la prevención de agresiones. Sin embargo, especialistas subrayan que la defensa personal no puede considerarse una solución aislada.

La violencia de género es un fenómeno complejo que requiere acciones estructurales desde el Estado, como el fortalecimiento de las políticas públicas, el acceso efectivo a la justicia, programas educativos de prevención y la construcción de espacios públicos más seguros.

LA FILOSOFÍA CENTRAL DE ESTOS ENTRENAMIENTOS NO FOMENTA LA CONFRONTACIÓN, SINO GANAR TIEMPO Y CREAR UNA OPORTUNIDAD PARA PONERSE A SALVO.

En ese sentido, diversas organizaciones han propuesto que los gobiernos locales impulsen programas comunitarios gratuitos de defensa personal femenina, integrados dentro de estrategias más amplias de prevención de la violencia.

Este tipo de iniciativas ya ha comenzado a implementarse en algunas ciudades del país mediante talleres en centros comunitarios, universidades y espacios deportivos, donde instructoras e instructores certificados enseñan técnicas básicas adaptadas a diferentes edades.

Para especialistas en seguridad y derechos humanos, el objetivo final es claro: dotar a las mujeres de herramientas de autoprotección mientras el Estado fortalece las condiciones para erradicar la violencia de género.

La defensa personal, coinciden, no sustituye la responsabilidad institucional de garantizar seguridad, pero sí puede convertirse en un recurso valioso para fortalecer la autonomía y la capacidad de reacción de las mujeres frente a situaciones de riesgo.

En el caso de la defensa personal, ocurre algo interesante desde el punto de vista social: no es únicamente un conjunto de movimientos físicos.

Es también psicología aplicada al riesgo. La postura corporal, la atención al entorno y la capacidad de reaccionar bajo estrés activan mecanismos muy antiguos del cerebro humano —los mismos circuitos de supervivencia que nos han acompañado desde la prehistoria—. Enseñarlos de forma consciente puede marcar la diferencia entre quedarse paralizado o actuar.

Por eso muchos programas modernos de defensa personal se enfocan más en evitar y escapar que en "pelear". La ciencia del comportamiento muestra que la prevención, la percepción temprana del peligro y la toma rápida de decisiones suelen ser más eficaces que la confrontación directa.

Cuando estos conocimientos se combinan con políticas públicas sólidas, educación y espacios seguros, el impacto social puede ser mucho mayor.

La CONADE, la Secretaría de las Mujeres y otras dependencias estatales, organizaron la Clase Nacional de Defensa Personal denominada "Mujeres Imparables".

JESSICA GARCÍA TRAE ORO DE LAS VEGAS

Por Vicente Santos / Periodista Deportivo

La yucateca Jéssica García Quijano comenzó con el pie derecho su calendario competitivo del 2026, al proclamarse campeona de su categoría, en el Abierto de Estados Unidos de Parataekwondo, que tuvo lugar en Las Vegas, Nevada.

En este certamen, la selección mexicana de la disciplina, que comandan las entrenadoras, María del Rosario Espinoza y Jannet Alegría, logró una cosecha de cuatro preseas doradas, una de plata y dos bronces, para un total de siete medallas.

En el caso de García Quijano, en la modalidad K44, división de menos 52 kilogramos, derrotó en la final a Ana Japaridze, de Georgia, para ceñirse la corona dorada.

"Me sentí muy contenta con mi resultado, estamos iniciando fuerte, no hay que bajar la guardia, este es un año importante para mí porque quiero ir por mi cuarta medalla mundial y quiero el mejor resultado para mí y para México", destacó la yucateca, monarca del mundo en Veracruz 2023.

Tras estos resultados, la selección tricolor regresará a su concentración en las instalaciones del Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento (CNAR) de la CONADE, donde continuará su preparación para próximos compromisos internacionales.

RENACIMIENTO MAYA
YUCATÁN
GOBIERNO DEL ESTADO | 2024 ◦ 2030

IDEY
INSTITUTO DEL DEPORTE DEL ESTADO DE YUCATÁN

Fallar también es jugar:

La fortaleza mental en la portería después del fallo

Por Luz Ma. Escalante

Ser portera es ocupar una de las posiciones más emocionales dentro del fútbol. Mientras otras jugadoras pueden equivocarse varias veces sin que el marcador cambie de inmediato, el error en la portería suele ser visible y muchas veces termina en gol.

Por eso, la diferencia entre una portera que se bloquea y una que disfruta el juego sabiendo que un partido, no está en evitar errores sino en aprender a recuperarse mentalmente sin perder la confianza.

En el fútbol femenino recreativo, especialmente en Fut 7, esta experiencia se vive de forma muy intensa. El juego es rápido, el espacio reducido y los tiros llegan constantemente.

Además, muchas jugadoras combinan el deporte con trabajo, familia y responsabilidades diarias, por lo que el fútbol representa un espacio de disfrute y conexión personal.

Quedarse atrapada en un error puede hacer que se pierda justamente eso: el placer de jugar.

La mayoría de las porteras desarrollan lo que se conoce como“reset mental”: un pequeño ritual que permite cerrar emocionalmente la jugada anterior y regresar al presente.

Después de recibir un gol, acciones simples como respirar profundo, ajustar los guantes o tocar el poste funcionan como señales para el cerebro de que comienza una nueva jugada.

No se trata de olvidar lo ocurrido, sino de no cargarlo durante todo el partido.

Uno de los aprendizajes más importantes es separar el error de la identidad personal. Un gol recibido no define el talento ni el valor de una portera. Es simplemente una jugada dentro de un deporte colectivo donde intervienen muchas variables.

Cuando el error se vive como algo personal, aparece la inseguridad; cuando se entiende como parte natural del juego, surge la tranquilidad para continuar.

Después de un gol, las porteras con mayor estabilidad emocional suelen cambiar su atención hacia el equipo. Hablar con la defensa, acomodar posiciones y mantenerse comunicativa ayuda a salir del diálogo interno crítico y regresar al presente. La acción conecta nuevamente con el juego y reduce la presión mental.

LENGUAJE CORPORAL

El lenguaje corporal también influye más de lo que parece. Caminar firme, levantar la mirada y mostrarse disponible para continuar transmite seguridad al equipo y genera un efecto interno positivo.

A veces la confianza no aparece primero como emoción, sino como una decisión de actitud.

Otra estrategia útil consiste en enfocarse únicamente en la siguiente jugada. No es necesario hacer una atajada espectacular para recuperar seguridad; basta con una acción simple bien ejecutada.

Controlar el balón con calma, realizar un pase seguro o despejar con claridad.

Esos pequeños aciertos reconstruyen la confianza paso a paso.

La respiración consciente puede convertirse en una gran aliada. Inhalar profundamente y exhalar lentamente ayuda a disminuir la tensión, mejorar la concentración y recuperar claridad mental, especialmente en partidos donde las emociones suben rápidamente.

También es importante aceptar la naturaleza del Fut 7 recreativo: habrá muchos tiros y algunos goles serán inevitables. La portera fuerte no busca perfección absoluta, sino mantenerse presente y disfrutar el juego incluso después de equivocarse. Su aporte al equipo no se mide solo por los goles evitados, sino por la seguridad, energía y confianza que transmite tras el gol.

El mayor desafío no suele ser el primer gol, sino la desconcentración. Por eso, aprender a recuperarse emocionalmente es más valioso que intentar jugar sin errores. La fortaleza mental de una portera se resume en una idea sencilla: el balón pasado ya no existe. Cada jugada representa una nueva oportunidad para estar presente, confiar en sí misma y disfrutar el juego.

Porque al final, una gran portera no es la que nunca recibe goles, sino aquella que sigue jugando con seguridad, alegría y compromiso, recordando que el fútbol es un espacio para crecer, compartir y disfrutar.

FEBRERO REGALA FLORES MARZO REVELA RAÍCES

Febrero nos envuelve en flores, promesas y fotografías perfectas pero muchas de esas flores… son de las que se compran, de las que se entregan porque el calendario lo exige, de las que cumplen con la fecha, no necesariamente con el sentimiento.

Las redes se llenan de declaraciones y corazones rojos, todo luce correcto, oportuno, socialmente aprobado. El amor parece estar en su mejor temporada.

Pero marzo llega sin filtro.

Y es ahí donde el amor deja de ser escenografía y se convierte en estructura, donde las palabras bonitas se comparan con los hechos cotidianos, donde el detalle ocasional se enfrenta a la constancia real.

Porque el amor no se mide por un 14 de febrero, se mide en los días comunes, en la coherencia, en la presencia que no necesita recordatorio.

Si en marzo descubres que lo que brillaba en febrero ya no sostiene… No fue amor eterno, fue temporada alta.

Y tal vez por eso marzo importa. Porque es cuando empiezan a florecer las flores reales, las que no se venden por fecha, las que nacen porque sí. Las que crecen con raíces, no con prisa. El amor auténtico no necesita calendario. Necesita verdad.

Por Abog. Yanué Aranda
Mtra. en Comunicación Organizacional

Marzo también es primavera

La estación donde la naturaleza recuerda algo esencial: todo lo que tiene raíz vuelve a florecer.

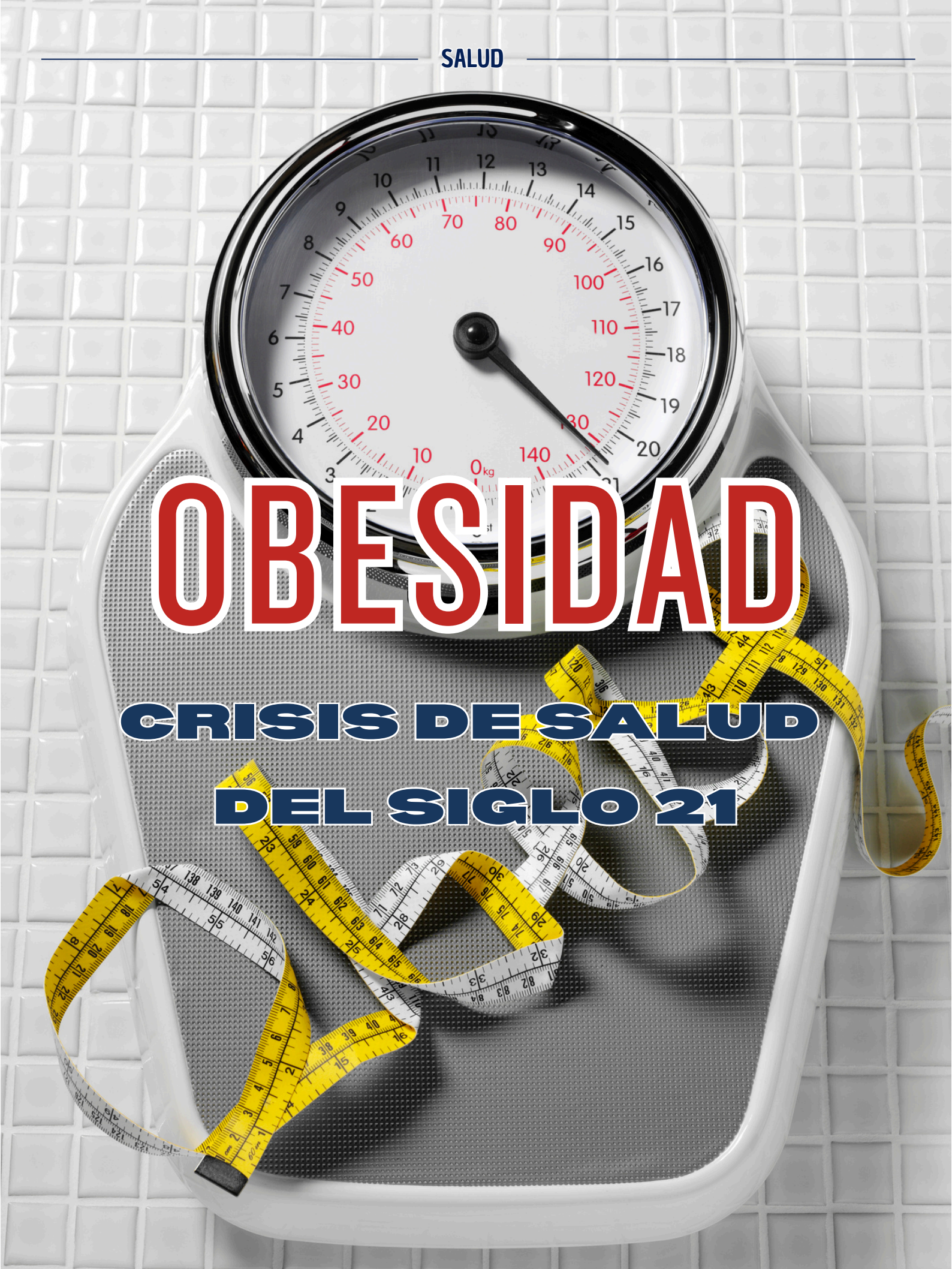
La primavera no llega de golpe. Primero aparecen pequeños brotes, casi invisibles.

Luego el verde empieza a ganar espacio. Y poco a poco, la vida vuelve a abrirse paso, tal vez por eso marzo también es un buen momento para los cambios.

Para revisar lo que estamos cultivando, para soltar lo que ya no crece, para cuidar aquello que sí tiene raíces. Porque al final, todo en la vida funciona como un jardín: lo que se siembra con verdad florece con el tiempo.

Y lo que solo parecía bonito… termina marchitándose cuando pasa la temporada. Marzo no solo revela raíces, también nos recuerda que siempre estamos a tiempo de plantar algo nuevo.

"Recordar lo que merezco es un acto de justicia"



OBESIDAD

CRISIS DE SALUD DEL SIGLO 21

El Día Mundial contra la Obesidad se conmemora cada 4 de marzo con el objetivo de generar conciencia sobre una de las crisis de salud pública más importantes del siglo XXI.

Esta jornada recuerda que la obesidad no es únicamente una cuestión estética ni un problema individual, sino una enfermedad compleja que involucra factores biológicos, sociales, económicos y ambientales.

La conmemoración reúne a gobiernos, instituciones de salud, universidades y organizaciones civiles que buscan impulsar políticas públicas, campañas educativas y estrategias de prevención para reducir el impacto de esta enfermedad en la población mundial.

Por qué se creó el Día Mundial contra la Obesidad
Aunque la iniciativa existe desde hace varios años, la campaña global adoptó oficialmente el 4 de marzo como fecha principal en 2020, con el objetivo de fortalecer el alcance de la jornada y coordinar acciones en distintos países.

Aunque la iniciativa existe desde hace varios años, la campaña global adoptó oficialmente el 4 de marzo como fecha principal en 2020, con el objetivo de fortalecer el alcance de la jornada y coordinar acciones en distintos países.

La campaña, impulsada por la World Obesity Federation, busca cambiar la manera en que la sociedad entiende la obesidad.

Durante décadas se consideró un problema relacionado únicamente con la alimentación o la falta de actividad física. Sin embargo, la evidencia científica demuestra que el problema tiene múltiples causas.

Entre ellas se encuentran:

- La genética
- Los entornos alimentarios
- El acceso a alimentos saludables
- El estilo de vida sedentario
- Factores económicos y sociales

En años recientes, las campañas internacionales también han promovido cambios en los sistemas que influyen en la salud, como las políticas alimentarias, la educación nutricional y los servicios de atención médica.

México y la obesidad

México se encuentra entre los países con mayor prevalencia de obesidad en el mundo. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), más del 70% de los adultos mexicanos vive con sobrepeso u obesidad. La situación también preocupa en la población infantil y adolescente.

Especialistas señalan que el problema se relaciona con cambios en la alimentación, mayor consumo de alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas y estilos de vida cada vez más sedentarios.

Por ello, diversas estrategias de salud pública en México buscan fomentar hábitos saludables, mejorar la información nutricional y promover la actividad física.

III Cumbre Iberoamericana para la cooperación y el desarrollo de la educación y la cultura física.

MÁS DEL 70% DE LOS ADULTOS MEXICANOS VIVEN CON SOBREPESO U OBESIDAD

ES TIEMPO DE MOVERSE

Por Mtra. Rosa Gpe. Pech Pacheco
Vocera Ibero Red

En La III Cumbre Iberoamericana y el Congreso ANPEFIP en Moyobamba (Perú), celebrados del 23 al 27 de febrero de 2026, convirtieron a la ciudad en el epicentro de la cultura física, reuniendo a más de 350 expertos para impulsar la educación física y el desarrollo social iberoamericano. Es un evento histórico clave para la integración de la educación, el deporte y la salud.

"La educación física no es solo movimiento; es una herramienta clave para el desarrollo cognitivo, emocional y social de nuestras naciones".

Al concluir esta III Cumbre Iberoamericana para la Cooperación y el Desarrollo de la Educación y la Cultura Física en la calurosa y acogedora ciudad de Moyobamba, nos llevamos no solo acuerdos técnicos, sino una visión renovada. Estos días han reafirmado nuestro compromiso con el fortalecimiento de políticas públicas que pongan en valor la educación física y el deporte como pilares fundamentales de desarrollo social y calidad de vida.

Agradecemos profundamente a la Dirección Regional de Educación San Martín y a la Asociación Nacional de Profesores de Educación Física del Perú (ANPEFIP) por ser artífices de este encuentro de integración regional. La presencia de Argentina, Colombia, Cuba, Ecuador, Guatemala, México y Perú demuestra que la educación física es un lenguaje universal que nos une.

Los trabajos realizados trazan la hoja de ruta para el desarrollo de la cultura física, a continuación, presentamos las líneas y vertientes a trabajar.

Linea de trabajo 1 en los próximos dos años:

Formación del Cuerpo Docente ante la Diversidad.

La formación del cuerpo docente ante la diversidad es hoy una prioridad global para garantizar sistemas educativos equitativos y de calidad.

A continuación, se detallan las principales necesidades identificadas y las estrategias que se están implementando a nivel mundial:

1. Necesidades de Formación Docente

El profesorado requiere desarrollar competencias específicas que van más allá de la transmisión de conocimientos académicos:

Competencias en Inclusión y Discapacidad: Necesidad de habilidades para realizar ajustes razonables y utilizar estrategias que permitan a estudiantes con discapacidades físicas, cognitivas o sensoriales participar plenamente.

Conciencia Intercultural: Capacidad para gestionar aulas con diversidad étnica, lingüística y cultural, promoviendo el respeto y combatiendo prejuicios como el racismo o el sexismo.

Identificación de Barreras: Habilidad para detectar las barreras para el aprendizaje y que afectan a grupos vulnerables o marginados.

Alfabetización Digital e IA: La UNESCO subraya la necesidad de que los docentes manejen la inteligencia artificial de forma inclusiva para personalizar experiencias de aprendizaje.

Línea 2.
La Amenaza del Hambre y la Desnutrición en la Primera Infancia.

La desnutrición en la primera infancia (especialmente en los primeros 1,000 días de vida) representa una de las mayores amenazas para el desarrollo humano, ya que las secuelas físicas y cognitivas en esta etapa suelen ser irreversibles.

La Amenaza de la Obesidad Infantil.

La obesidad ha dejado de ser un signo de "buena alimentación" para convertirse en una forma crítica de malnutrición que afecta al 40% de los escolares en países como Perú y México.

Educación Alimentaria: Fomentar hábitos de hidratación (agua simple) y actividad física diaria de al menos 1 hora para niños y adolescentes.

Linea 3.
Enseñanza de Calidad, Alfabetización y Derechos Humanos.

No se trata solo de que el niño esté en el aula, sino de qué sucede dentro de ella. Según la UNESCO, una educación de calidad requiere, docentes Formados, profesionales con competencias pedagógicas y emocionales actualizadas.

2. Alfabetización: Más allá de leer y escribir

Hoy hablamos de "Alfabetizaciones Múltiples". Ya no basta con descifrar letras; el mundo actual exige:

Alfabetización Funcional: Capacidad para comprender manuales, noticias y contratos.

Alfabetización Digital: Entender el funcionamiento de la red para no ser víctima de desinformación.

Alfabetización en Salud: Fundamental para que los escolares comprendan los riesgos de la malnutrición y la higiene.

Alfabetización física: La alfabetización física es el cimiento de una vida activa. No se trata solo de hacer deporte, sino de desarrollar la motivación, confianza, competencia física y conocimiento para valorar y asumir la responsabilidad de mantenerse activo de por vida.

Nos vamos con la misión de implementar el lema **"Es tiempo de moverse"** en cada uno de nuestros países, transformando la educación física en una herramienta de bienestar, inclusión y salud, con la convicción de que los lazos de cooperación aquí fortalecidos impulsarán un futuro más saludable y activo para Iberoamérica.

¡Muchas gracias, Perú!
¡Viva la educación física Iberoamericana!

VIVE DEPORTE

Izamal
Orgullo que nos hace Grandes
H. AYUNTAMIENTO 2025 - 2027

MEDIO MARATÓN

IZAMAL, YUCATÁN

29 de marzo de 2026

Mantenimiento Albercas

Paquetes de Servicio

Servicio Básico

- Aspirado (un barrido)
- Verificación niveles de pH y cloro
- Recolección de residuos flotantes en la superficie

por sólo
$250*

Correctivo

- Aspirado (dos o tres barridos)
- Verificación niveles de pH y cloro
- Recolección de residuos flotantes en la superficie
- Aplicación cloro proporcionado por el cliente

por sólo
$400*

Recuperación

VISITA # 1
- Aspirado
- Cepillado
- Recolección de residuos flotantes en la superficie
- Aplicación químicos

VISITA # 2
- Aspirado
- Verificación niveles de pH y cloro
- Recolección de residuos flotantes en la superficie
- Aplicación químicos (Cloro, cristalizador)

por sólo
$700*

*Precios para albercas de máximo 13 a 15 m cúbicos

*Químicos proporcionados por el cliente

Mr. Handyman
Tu mejor aliado en servicios demantenimiento

Agenda con los mejores
9991 73 8343
9991 08 4242

Mr.Handyman
mr_handyman64

Paola Herrera rompe las redes con su libro: "EL AMOR EN TIEMPOS DE FÚTBOL"

La noche se llenó de historias, aplausos y memorias compartidas en la Sala Mayamax del Gran Museo del Mundo Maya, con la presentación del libro "El amor en tiempos de futbol", de la periodista yucateca Paola Herrera Rodríguez y sus invitados, la exmodelo española Isabel Martín y Hugo Sánchez, su esposo, quienes forman parte de las historias que se narran en el libro sobre el futbol desde la mirada de las parejas de futbolistas mexicanos.

La obra se presentó en el marco de la Feria Internacional de la Lectura Yucatán 2026, con una amena charla entre Hugo, Isabel y Paola, proyecto que tardó 6 años en escribirse y reúne 9 historias a cargo de las voces de las compañeras de vida de figuras del balompié como Javier Aguirre, Hugo Sánchez, Luis García, Jared Borgetti, Andrés Guardado, Gerardo Torrado, Miguel Layún, Jesús Corona y Héctor Herrera.

La conversación, moderada por Michelle Espadas y conducida por la propia autora, fluyó entre anécdotas y confesiones que arrancaron risas y suspiros del público.

La periodista y escritora leyó algunos fragmentos de su libro, donde se revela el origen de la historia entre Hugo e Isabel: aquel 25 de enero de 1990 en que el futbolista se presentó ante ella, con picardía, como el dentista Carlos Sánchez, ocultando por un momento la celebridad que ya era.

El propio Hugo recordó aquel instante como el comienzo de una etapa luminosa.

Dijo que cuando vio a Isabel le pareció una mujer impactante y que, en esos días de enamoramiento, cada gol que anotaba —muchos de ellos de un solo toque— era como un beso dirigido a ella.

Con una sonrisa que despertó aplausos, resumió su conquista en una frase que el público celebró: conquistarla, dijo, "fue de los mejores goles que anoté".

Cuando la autora evocó que 1990 fue una de las épocas más brillantes del astro mexicano, la sala respondió con ovaciones. Ese año, recordó, Sánchez levantó su quinto trofeo Pichichi, marcó 38 goles a un solo toque —un récord aún imbatido— y obtuvo la Bota de Oro.

Por su parte, Isabel Martín, esposa del Penta Pichichi ofreció una mirada distinta del ídolo deportivo. Confesó que, aunque a primera vista Hugo puede parecer distante, en la intimidad es un hombre profundamente sensible.
"Es muy humilde cuando nadie lo ve", dijo. "Todos los días me enseña cómo ser una mejor persona.
Ojalá todos pudieran verlo".

SOBRE LA AUTORA

Paola Herrera es licenciada en derecho, apasionada del periodismo y el deporte, cuenta con un Máster en Periodismo Deportivo del Diario Marca; en 2010 dirigió la revista"Xpresión Deportiva", fue vicepresidenta de la Asociación de Cronistas Deportivos de Yucatán.
Vive en Madrid desde el 2015 y en 2022, se convirtió en la primera periodista yucateca en cubrir una Copa del Mundo, desde Qatar para Marca.

EL KARTISMO YUCATECO IMPULSA AL DEPORTE MOTOR PARA NO CORRER EN LAS CALLES

Por José Luis Chávez

Con un calendario de 10 fechas se anunció el campeonato estatal de kartismo que organiza por cuarto año consecutivo el Mérida Karting Club programadas en el estacionamiento del Autódromo Yucatán, que reunirá a pilotos locales y de los estados de Campeche y Quintana Roo.

Alessandro Sala presidente del Club afirmó que el kartismo en Yucatán no es una disciplina nueva, sino un deporte con años de trayectoria que hoy vive una etapa de consolidación al correrse de manera profesional, y de llamar a la sociedad a no correr en las calles y carreteras, ya que esta disciplina ofrece todas las medidas de seguridad para practicarlo como un deporte.

Las categorías participantes serán tres: TAG IAME Swift 60 - Infantil (6 a 12 años), TAG IAME X30 - Junior (12 a 15 años) y Senior (15+) y Fórmula Mundial (15+) Briggs & Stratton World Formula.

Actualmente el nivel de competencia local es equiparable al de campeonatos nacionales e interacionales, tanto en reglamentación técnica como en equipamiento obligatorio, además de que el campeonato yucateco ya está registrado en la Federación Mexicana de Automovilismo.

El Mérida Karting Club reiteró que“el kartismo enseña técnica de manejo, toma de decisiones, control del vehículo a alta velocidad y competencia rueda a rueda. Es la base para cualquier piloto que aspire a llegar a categorías superiores como Fórmulas o Stock Cars”y en el transcurso del año la realización de competencias de resistencia en formato“endurance”, iniciando con carreras de 2 horas y con la visión de evolucionar hacia pruebas de mayor duración.

El calendario es el siguiente:

1) 8 marzo 26
2) 11 abril 26
3) 09 mayo 26
4) 13 junio 26
5) 04 julio 26
6) 12 septiembre 26
7) 03 octubre 26
8) 31 octubre 26
9) 21 noviembre 26
10) 05 diciembre 26

QUÉ ES LA SARCOPENIA

La sarcopenia es una condición médica caracterizada por la pérdida progresiva de masa muscular y fuerza física, un proceso que suele presentarse de manera natural con el envejecimiento.

Aunque muchas personas la asocian únicamente con la edad avanzada, especialistas advierten que también puede aparecer antes si existen factores como sedentarismo, mala alimentación o enfermedades crónicas.

El término proviene del griego sarx (carne o músculo) y penia (pérdida), y describe un fenómeno que afecta directamente la capacidad funcional del cuerpo.

Con el paso de los años, el organismo reduce su capacidad para regenerar tejido muscular, lo que puede traducirse en debilidad, fatiga, menor equilibrio y mayor riesgo de caídas.

De acuerdo con especialistas en salud y medicina deportiva, la sarcopenia puede comenzar a manifestarse a partir de los 40 años, con una disminución gradual de la masa muscular que se acelera después de los 60 si no se adoptan hábitos saludables.

Sin embargo, los expertos coinciden en que esta condición puede prevenirse o retrasarse mediante actividad física regular —especialmente ejercicios de fuerza—, una alimentación equilibrada rica en proteínas y un estilo de vida activo.

Mantener los músculos fuertes no solo contribuye a la movilidad y la independencia en edades avanzadas, sino que también se ha convertido en un elemento clave para preservar la calidad de vida a lo largo del tiempo. Como siempre, lo más recomendable es acudir con un especialista para un diagnóstico serio y seguro.

Farmacias Lago

Servicio a Domicilio

Llama al (999) 944 0500

De 9:30 A.M. a 4:00 P.M de lunes a viernes

Aplican restricciones

MÉRIDA
CONTIGO ES MEJOR
AYUNTAMIENTO 2024-2027

visit Mérida mx®

MARAthON MÉRIDA 2027

BANORTE

ENERO 10

42k

21k

10k

3k